

GUIDE DE CRAQUAGE CONTRÔLÉ



**Craquer sans culpabiliser :
mode d'emploi**

On a le droit de se faire plaisir et même de « craquer »...

Que serait la vie sans plaisir, sans gourmandise et sans quelques excès ?

Surtout en cette période de fin d'année avec le calendrier de l'avent et ses chocolats et autres tentations en tout genre ! Alors oui, nous avons le droit de déraiser et de faire des repas catastrophiques à base de gras, de gras et de sucre ! Le tout est de savoir comment rebondir après un craquage pour le bien-être du corps et de l'esprit...



D'ailleurs ce craquage peut même devenir un rituel hebdomadaire, on l'appelle le « cheat meal » ! Afin de maintenir un mode de vie sain, tu peux programmer un repas ou carrément un jour où tu t'autorises à manger tout ce qui te fait envie même si ce n'est pas healthy.

Mais que se passe-t-il après ? Comment rebondir après ce craquage ?

Alors laisse-moi d'abord te dire pourquoi il est préférable d'ajouter des cheat meals à ton alimentation et surtout pourquoi tu ne dois pas culpabiliser lors de tes craquages. Tout d'abord, cela te fait une coupure dans ton alimentation classique. Deuxièmement, craquer une bonne fois va te permettre de faire du bien à ton esprit et tu vas repartir dans ton rythme de vie plus sain avec une bonne dose de motivations !

L'ALIMENTATION

Hello les fruits, légumes et protéines !
Le lendemain de votre craquage, choisissez une journée riche en protéines, en fruits et en légumes. Les cheat meals comptent des tonnes de (mauvaises) calories, alors prends l'habitude de compenser avec des repas moins caloriques le lendemain pour tes apports.



BOIT DE L'EAU, BEAUCOUP D'EAU !

Les repas de craquage sont composés de mauvais aliments et les mauvais aliments contiennent beaucoup de sel ou de sucre - ou les deux ! La meilleure façon de rebondir est d'éliminer le sel, le sucre et autres toxines en buvant de l'eau. Minimum 2 litres 💪

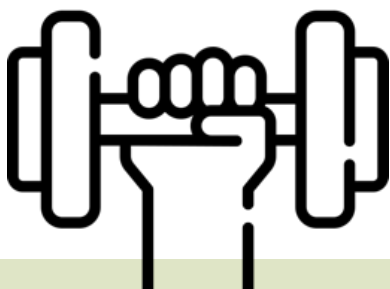
BRÛLE DES CALORIES

Pas la peine de faire une longue séance de cardio intense pour compenser ! Au contraire associer cardio et mauvaise alimentation peut stresser ton corps... La production de cortisol, hormone du stress, va favoriser le stockage des graisses alors on y va tout doux !
Donc pour brûler un peu plus de calories que d'habitude rallonger votre training (cardio ou renfo) de 10 à 20 min, ça suffit !



PASSEZ À AUTRE CHOSE

Arrête de culpabiliser et de penser à tout ce que tu as mangé pendant ce craquage ! Avance et transforme cette « culpabilité » en motivation...
Puis c'est pas avec une journée ou même plusieurs de repas gras ou sucrés que tous tes efforts sont réduits à néant ! RELAX 😊



Tu peux compter tes calories pour te réguler

Compter ses calories peut faire peur mais on ne t'a pas dit que ça devait être une science exacte à la calorie près ! En revanche, cela peut t'aider pour réguler tes apports et tes dépenses énergétiques. **Attention tout de même, les calories peuvent être trompeuses 100KCAL d'haricots verts et 100KCAL de gâteau au chocolat ne représentent pas la même chose !**

Cependant si tu veux garder un oeil sur les calories que tu consommes quotidiennement il existe aujourd'hui de nombreuses applications pour te simplifier la vie ! Certaines recensent les produits que tu peux trouver en grandes surfaces en plus des aliments de base non transformés (oeufs, fruits, légumes...). Grâce à ce type d'appli tu peux rentrer rapidement ce que tu consommes et quantifier tes calories sans avoir à peser tes aliments ou à regarder les valeurs nutritionnelles de chaque produit.



Il existe évidemment une quantité importante de ce type d'applications sur le marché mais ici on t'en conseille 3 différentes donc à toi de choisir suivant tes attentes 😊

FatSecret, MyFitnessPal, Yazio ou Le secret du poids

- Scannage des codes barres
- Calendrier de régime avec les calories consommées et brûlées

Ne pas sauter de repas le lendemain

Après un repos copieux ou un excès, on est souvent tenté de zapper le repas suivant pour compenser. C'est pourtant une grossière erreur et voici pourquoi :

Le corps ne gère pas ses apports journaliers avec une calculette. Il n'additionne pas les calories absorbées d'un jour à l'autre. Beaucoup de facteurs rentrent en compte pour la gestion de notre alimentation comme le plaisir, la frustration et la régularité.

Le corps aime la **régularité**. Le priver soudain d'aliments non seulement le fatigue mais le place aussi en situation de défense. Il va bien entendu puiser quelques provisions dans ses réserves pour pallier à l'absence du repas. Mais son mécanisme de dépense le pousse à mettre en place un mécanisme de compensation : il réduit ses dépenses énergétiques et nous lance de nombreux signaux de faim pour nous inciter à reconstituer nos réserves d'urgence.

La **frustration** peut être au rendez-vous. Pour retrouver son équilibre, votre corps va vous envoyer des signaux plus ou moins forts pour vous pousser à vous alimenter. Si votre esprit est très occupé, vous pouvez ne pas être impacté par ces rappels plus ou moins réguliers. Mais si ça n'est pas le cas, ces rappels vous pousseront sûrement à vous alimenter au final.

La **fatigue** également. Le corps peut vous placer en état de veille pour compenser le faible apport de calories. Si votre programme était léger sur la journée à venir, vous pourriez vous dire « pas de problème du coup ». Mais alors le point précédent sur la frustration ne sera pas simple à gérer. Si vous avez une journée classique au programme, la situation ne sera pas confortable niveau énergie et concentration.

Qui dit repas peut dire **repas léger**. Votre corps et vous trouverez dans ce compromis une solution à vos problématiques. Un apport léger pour votre corps mais un apport quand même. Et pour vous, un repas léger qui vous permettra de déculpabiliser de l'excès du dernier repas.



Aliments détoxifiants après un excès

Votre corps est bien équipé pour éliminer naturellement les toxines : les poumons, la peau, le foie, les reins et les intestins. Néanmoins, après un excès, il ne sera certainement pas contre un petit coup de pouce. Voici 7 aliments detox qui vous permettront d'aider votre organisme :

L'ail : il contient de l'alicine, et on sait que c'est un excellent composé pour prévenir les problèmes cardio-vasculaires et diverses inflammations. Il est aussi connu pour ses propriétés dépuratives et détoxifiantes et aide donc à nettoyer le foie.

Riche en antioxydants, il permet aussi de renforcer l'organisme face aux différentes attaques extérieures qu'il subit tous les jours.

Vous pouvez ajouter de l'ail dans beaucoup de recettes pour relever le goût de vos plats.

Le gingembre : il est probablement l'un des aliments les plus efficaces pour détoxifier votre organisme. C'est un puissant antioxydant, il aide à protéger et à purifier le foie et les reins.

Le chou : Il est riche en antioxydants et est reconnu pour aider à prévenir l'apparition de maladies chroniques associées au stress oxydatif comme les cancers et les problèmes artériels.

De nombreuses autres études ont montré que le chou est un aliment de choix lorsqu'on cherche à préserver sa santé, il a la capacité d'aider à réduire le mauvais cholestérol et les marqueurs inflammatoires.

L'artichaut : il est connu pour être excellent pour le foie. Il contient de la cynarine, qui permet de protéger le foie du stress oxydatif mais aussi de faciliter l'élimination de toxines lors de la digestion.

La betterave : elle est reconnue pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle contient de la bêtaïne qui permet de réduire les inflammations, de prévenir les risques de cancer mais aussi de favoriser l'activité du foie et donc l'élimination des toxines.

L'asperge : En plus d'être une excellente source de fibres, de vitamines, l'asperge est aussi un excellent allié detox. Elle est connue pour aider l'organisme à favoriser l'élimination des toxines liées à l'alcool et stimule le système immunitaire.

Le pamplemousse : est le seul fruit de cette liste. Principalement, car il contient de la naringinine qu'on retrouve aussi dans les oranges ou les tomates et qui possède des vertus détoxifiantes. Elle permet de favoriser la réparation des tissus endommagés par des problèmes liés au diabète dans le foie et dans les reins.



Nos recettes Detox

Bouillon de brocoli, chou-fleur et thym

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de brocoli
- 250 g de chou-fleur
- 75 cl de bouillon de légumes
- 1 bouquet de thym frais



Faites cuire les fleurettes de chou-fleur et de brocoli à la vapeur 15 min.

Portez le bouillon de légumes à ébullition. Effeuillez le thym. Ajoutez-le au bouillon. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 min.

Répartissez les fleurettes de chou-fleur et de brocoli dans les bols. Versez le bouillon dessus. Servez aussitôt.



Papillote de cabillaud, carottes et gingembre pour 4 personnes

- 4 dos de cabillaud de 100 g chacun
- 600 g de carottes
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 2 oranges
- Quelques brins de persil
- Sel et poivre

Épluchez, rincez, coupez en fines

rondelles les carottes. Rincez, séchez, ciselez le persil.

Rincez les oranges sous l'eau froide en frottant leur écorce. Coupez-les en rondelles.

Répartissez les carottes dans les papillotes. Ajoutez du persil et un dos de cabillaud coupé en 2 dans chaque papillote, ainsi que des rondelles d'orange et du gingembre. Salez, poivrez.

Enfournez 20 min environ à 180 °C.



Bowl de quinoa au potimarron, épinards et chou rouge pour 4 personnes

1 potimarron

50 g de pousses d'épinards

1/4 de chou rouge

100 g de quinoa

4 c. à s. de noisettes

1 baby concombre

2 c. à s. d'huile d'olive

2 citrons

Sel et poivre

Faites cuire le quinoa 12 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. À cuisson, égouttez et laissez refroidir.

Rincez le chou rouge. Coupez-le en fines lanières à la mandoline. Rincez le concombre. Coupez-le en julienne. Rincez, séchez les pousses d'épinard.

Hachez grossièrement les noisettes.

Coupez le potimarron en lamelles. Retirez la peau à l'économe. Faites cuire les lamelles de potimarron au four 35 min à 180 °C.

Pressez le jus des citrons. Émulsionnez avec l'huile d'olive. Salez, poivrez.

Répartissez le quinoa au fond des bols. Ajoutez du potimarron, du chou rouge, du concombre, des pousses d'épinards. Saupoudrez de noisettes. Arrosez de vinaigrette au citron. Salez, poivrez.



Billes d'avocat au saumon cru pour 4 personnes

2 avocats

200 g de pavés de saumon

120 g de quinoa

75 g de roquette

2 c. à s. d'huile d'olive

2 citrons

Sel et poivre

Faites cuire le quinoa 12 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez. Laissez refroidir.

Rincez, séchez la roquette.

Rincez, séchez le saumon. Coupez-le en petits cubes.

Coupez les avocats en deux. Dénoyautez-les. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère parisienne pour réaliser des billes.

Pressez le jus des citrons. Émulsionnez avec l'huile.

Répartissez le quinoa, la roquette, les billes d'avocat et les cubes de saumon dans les assiettes.

Salez, poivrez. Arrosez de vinaigrette au citron. Servez frais.



Papillote de cabillaud au curry, brunoise de chou pour 4 personnes

2 dos de cabillaud de 300 g chacun

1 citron vert

2 c. à c. de curry en poudre

1 chou blanc

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel

Lavez et coupez le citron en quartiers. Faites des entailles le long des dos de cabillaud. Glissez-y

les quartiers de citron. Réservez.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le chou en dés. Plongez-les dans l'eau bouillante salée. Faites-les blanchir 15 min. Égouttez. Découpez 2 grands carrés de papier sulfurisé.

Répartissez la brunoise de chou au centre des carrés. Posez dessus 2 dos de cabillaud.

Saupoudrez de curry, ajoutez un filet d'huile d'olive et salez. Fermez les papillotes. Enfournez 20 min. Servez dès la sortie du four.

Papillote de blanc de poulet et purée de cresson pour 4 personnes

4 blancs de poulet de 100 g chacun

600 g de cresson

3 pommes de terre

½ citron

8 brins de ciboulette

Sel

Pelez, faites cuire les pommes de terre à l'eau.

Épluchez, plongez le cresson 5 min dans l'eau

bouillante salée. Égouttez. Mixez-le avec les pommes de terre. Salez, poivrez. Réservez la purée au chaud.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez 4 carrés de papier sulfurisé. Répartissez la purée au centre. Posez un blanc de poulet dessus. Salez. Coupez le citron en quartiers. Ajoutez 1 quartier sur chaque blanc de poulet. Parsemez de ciboulette ciselée. Fermez les papillotes et enfournez-les 30 min. Servez chaud.





training
keepcool
TKC