



OBJECTIF *FIT*

CHALLENGE DE 21 JOURS



BODY&FIT



SOMMAIRE

OBJECTIF FIT

- 3 Allez-y, foncez !
- 4 Le Plan Fit
- 7 5 principes de base
- 9 En-cas Fit

MENUS FIT

- 13 Menu du jour semaine 1
- 14 Menu du jour semaine 2
- 15 Menu du jour semaine 3

ENTRAÎNEMENT FIT

- 18 Maison semaine 1
- 19 Maison semaine 2
- 20 Maison semaine 3
- 21 Salle de sport semaine 1
- 22 Salle de sport semaine 2
- 23 Salle de sport semaine 3
- 24 Explication exercices
- 25 Abdominaux
- 26 Cardio
- 30 En salle

RECETTES FIT

- 33 Flan Cottage Cheese
- 34 Portobellos farcis
- 35 Omelette en wrap
- 36 Mac 'n cheese au bacon
- 37 Salade de steak
- 38 Chou frisé aux falafels
- 39 Poivron farci
- 40 Saumon et salsa d'avocat
- 41 Rouleaux de poulet
- 42 Plat à l'aubergine
- 43 Frittata italienne
- 44 Poulet au pesto
- 45 Courgette au thon
- 46 Gambas à la courge grillée
- 47 Endive au four
- 48 Courgetti au saumon et roquefort
- 49 Poulet à l'ananas
- 50 Burger de thon
- 51 Wrap façon pizza
- 52 Pâtes aux crevettes
- 53 Salade en tacos



ALLEZ-Y, FONCEZ !

Considérez « Objectif Fit » comme un défi et utilisez les **21 jours** qui viennent pour travailler sur une meilleure version de vous-même. L'objectif du **Fit Plan de Body & Fit est net et précis** : transformer votre corps pour qu'il soit plus fort, plus tonique, et vous sentir mieux dans votre peau ! Pendant 21 jours, vous allez vous focaliser sur votre alimentation avec des **recettes délicieuses**, faciles et rapides à préparer, avec ce que vous avez dans vos placard ou à l'épicerie du coin. Rien de compliqué ou d'exotique. Vous allez également vous entraîner avec des **exercices bons pour le moral et pour la ligne**, afin d'obtenir les meilleurs résultats. À l'issue de ces 21 jours, vous serez ravi(e) de l'avoir essayé en découvrant une meilleure version de vous-même, plus en forme et plus tonique !

Pas d'excuse cette année ! Avec Objectif Fit de Body & Fit, vous tenez la formule qui va faire de 2019 une véritable réussite fitness !

A woman with long brown hair in a ponytail, wearing a grey sports bra and black leggings, is performing a squat with a barbell. She is wearing large black headphones. A male personal trainer in a black tank top and shorts is standing behind her, providing support and guidance. The barbell has two large black weight plates on each side. The background is a concrete wall with a punching bag hanging on the right. The floor is a dark grey gym floor.

OBJECTIF *FIT*

OBJECTIF FIT

Vous avez téléchargé « Objectif Fit », bravo ! C'est le premier pas vers une vie plus active et un corps plus tonique. « Objectif Fit » s'étend sur 21 jours. C'est une période relativement courte, mais c'est le temps que l'on recommande pour adopter et conserver durablement de [bonnes] habitudes. Ces 21 jours sont un tremplin qui vous aidera à atteindre vos objectifs à plus long terme. À l'issue de cette période, vous aurez beaucoup appris. Sur la nutrition, l'entraînement sportif et sur vous-même. À tel point qu'il est plus probable que vous réussirez. Si vous avez besoin de plus de temps ou que vous voulez augmenter l'effort et le plaisir, il vous suffit de répéter « Objectif Fit » régulièrement sur l'année. 2019 sera sportive !



LA BASE PARFAITE : LA GAMME LOW CALORIE

Dans le Plan « Fit », la gamme Low Calorie est notre référence nutrition. Le Low Calorie Meal Shake, le Low Calorie Meal Pancake Mix et les Low Calorie Bars font partie des meilleurs produits dans le domaine de la perte et du contrôle du

poids. Les produits « Low Calorie Meal » sont des substituts de repas complets. En dépit de leur basse teneur en calories, ils contiennent tous les vitamines, minéraux et nutriments dont l'organisme a besoin, en particulier en période d'équilibre alimentaire. Vous ne manquerez de rien si vous remplacez un repas par un produit Low Calorie. Ce n'est pas tout. Les produits Low Calorie Meal sont délicieux. Ils ont été conçus pour vous apporter un plaisir gustatif essentiel pour atteindre son objectif sans frustration.

Le remplacement d'un des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas (produit Low Calorie) contribue au maintien du poids après la perte de poids. Le remplacement de deux des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique (comme le Plan « Fit ») par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Bref, les produits Low Calorie Meal sont le moyen idéal pour perdre du poids ou pour le maintenir tout en se faisant plaisir.

LOW CALORIE MEAL

Le Low Calorie Meal est sans doute le meilleur

substitut de repas de la gamme Low Calorie Meal. Aux Pays-Bas, où il est né, il a été élu produit de l'année en 2016 par l'Association néerlandaise des consommateurs. Le Low Calorie Meal est tout à fait unique en son genre. Là où tous les autres substituts de repas sont bourrés de sucre, le Low Calorie Meal ne contient AUCUN sucre ajouté ! En outre, le Low Calorie Meal est délicieux et contient tous les vitamines et minéraux de A à Z. Il existe dans 6 goûts différents.



LOW CALORIE PANCAKE MIX

Un indispensable dans notre gamme Low Calorie. Notre préparation pour

pancakes vous permet de préparer en un tournemain des crêpes qui peuvent sans problème se substituer à un repas. Faible teneur en sucres, délicieux, facile à préparer et à haute teneur en fibres, elles sont aussi très pratiques à manger, sur le pouce ou roulées comme un wrap dans votre assiette ! La préparation contient tous les ingrédients, vous n'avez plus qu'à ajouter de l'eau pour la transformer en pâte onctueuse. Remuez, versez, faites cuire, c'est prêt. Voilà de quoi satisfaire vos fringales sans danger !



LOW CALORIE BARS

Si vous n'avez pas envie d'un

shake, les Low Calorie Bars sont la solution idéale ! Une barre se substitue à un repas complet avec seulement 205 calories, beaucoup de fibres et un goût divinement bon. La Low Calorie Bar convient parfaitement à un objectif de perte de poids ou de maintien du poids.



Astuce ! Le Low Calorie Meal populaire est désormais disponible en version Vegan. 100% végétal, sans sucres ajoutés et à haute teneur en protéines.

*Source : Gezondheids Consumentenbond, juin 2016



LES 5 PRINCIPES DE BASE D'« OBJECTIF FIT »

Les coachs sportifs et les diététiciens de Body & Fit ont conçu « Objectif Fit » comme un guide complet, efficace et accessible à tout le monde. Il aborde le rapport entre alimentation, entraînement sportif et bénéfice physique. Nous vous proposons des menus du jour simples, sans ingrédients compliqués ni modes de préparations élaborés. Pour gagner du temps, nous vous apprenons aussi à les préparer à l'avance : c'est le Meal Prepping. Et parce que vous êtes au cœur de l'aventure, Body & Fit vous laisse tenir la barre : plats, sport en salle ou à la maison, le choix vous appartient. À vous de moduler votre « Objectif Fit » !

1 L'ALIMENTATION FAIT LA MOITIÉ DU TRAVAIL

Une alimentation de qualité, variée et équilibrée, participe à 50 % dans la réalisation de votre objectif. C'est aussi le règle à laquelle obéissent les menus élaborés pour les 21 jours à venir. Une bonne dose de variété, des légumes et des fruits en priorité pour vous apporter tous les vitamines et minéraux nécessaires. Pendant la semaine, vous savourez deux substituts de repas par jour, histoire de poser solidement les

bases de votre forme. Les substituts de repas sont, comme leur nom l'indique, remplacement parfaitement un repas. Le Low Calorie Meal, la Low Calorie Bar et le Low Calorie Pancake Mix sont faibles en calories mais contiennent tous les nutriments, vitamines et minéraux dont votre corps a besoin tous les jours. Pendant le week-end, vous pouvez vous permettre d'être plus souple sur votre alimentation stricte (après tout c'est le week-end). Nous avons donc mis au menu des recettes sympas.

2 FAIRE SES PROPRES CHOIX, C'EST MIEUX

Chacun est différent et tous les goûts sont dans la nature. On a parfois envie d'un aliment ou d'un autre et c'est pour respecter cette fantaisie que les dîners du Plan Fit optent pour la flexibilité. Ce ne sont que des suggestions qui vous laissent libres de choisir entre 21 délicieuses recettes conçues exclusivement pour Objectif Fit. C'est vous qui décidez, vous êtes à la fois maître et acteur de votre défi.

PAS D'OBLIGATIONS, QUE DES PROPOSITIONS

Pour un résultat optimal, nous avons développé des séances de sport sympas, tout en vous poussant à fournir un véritable effort physique.

3 Vous n'avez ni le temps ni l'envie d'aller vous entraîner en salle ?

Pas de souci, Body & Fit a tout prévu. «Objectif Fit » inclut des séances à la maison optionnelles mais tout à fait sérieuses. Voilà qui vous coupe l'excuse sous le pied ! Mais c'est surtout une façon facile et douce de faire autant de sport que possible, une condition qui influera sur le résultat final. Même si vous n'arrivez pas à suivre ce programme (manque de temps, blessure), vous devez tout de même pratiquer 30 minutes d'exercice physique par jour. Ce peut être aller prendre l'air ou faire un tour à vélo. Même nettoyer votre maison à fond compte comme activité physique.

ADOPTEZ LE MEAL PREPPING

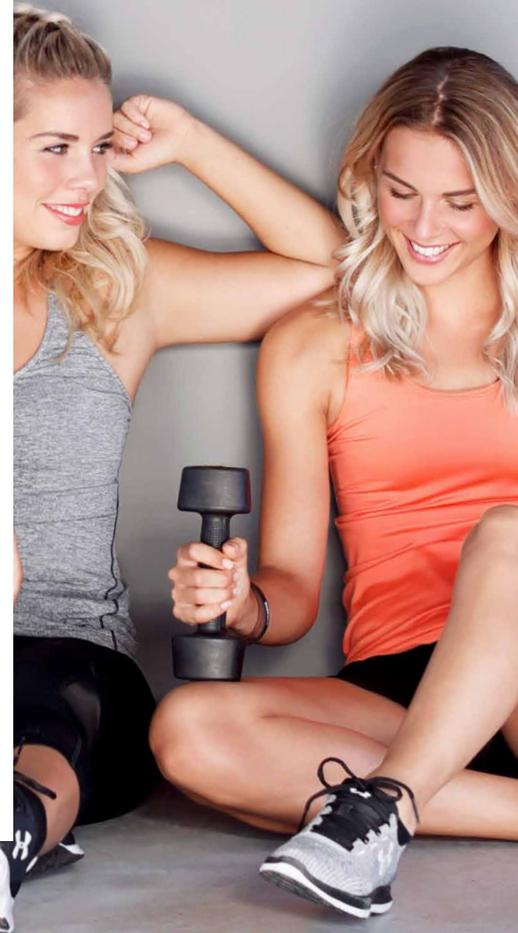
Pour résister aux tentations et prévoir des moments plus durs, nous vous re-

4 commandons de vous mettre au «Meal Prepping». Autrement dit, préparez vos repas à l'avance.

Cela fait déjà plusieurs années que les sportifs amateurs et professionnels ont adopté cette méthode. Elle est très efficace pour vous aider à suivre votre régime alimentaire. Elle vous évite de grignoter des friandises dégotées au distributeur automatique puisque vous avez emporté avec vous des alternatives saines et délicieuses. Le meal prepping va vous aider à vous organiser et à vous tenir à votre programme nutritionnel sans souffrir. Attention, il n'est pas formellement interdit de «tricher» de temps en temps !

5 PARLEZ-EN HAUT ET FORT !

Si c'est à vous de réaliser vos ambitions, un peu de soutien peut faire beaucoup pour vous aider à y arriver ! Parlez à vos amis, votre famille, vos proches et à vos collègues de votre implication dans le défi sur 21 jours de Body & Fit. Qui sait, vous allez peut-être éveiller des vocations et vous trouver un binôme pour vous serrer les coudes et vous aider à tenir la distance. Partager un même objectif crée des liens et permet de garder la motivation gonflée à bloc quand on se sent faiblir. Le seul secret pour vous faire quitter ces vieilles habitudes qui pourraient vous faire trébucher, c'est d'en parler. Voilà comment recevoir les encouragements et les félicitations que vous méritez ! N'oubliez pas de nous tenir au courant de votre progression sur nos comptes Facebook et Instagram !





Astuce ! Les en-cas sont parfaits pour de l'énergie entre les repas !

EN-CAS FIT

Vous ne pouvez pas faire l'impasse sur ces gourmandises adaptées à vos objectifs. Les en-cas et collations doivent faire partie de votre alimentation. Ils sont parfaits pour patienter jusqu'au repas suivant, ils fournissent de l'énergie et ils sont source de plaisir. Mais ce n'est pas une raison pour forcer la dose. Montrez-vous raisonnable et savourez avec modération votre en-cas, qu'il s'agisse d'un morceau, d'une poignée ou d'une portion. Voici quelques astuces pour des en-cas délicieux, nutritifs et bien équilibrés.

UNE POIGNÉE DE NOIX*

Les noix et autres fruits à coque sont pleins de bons gras, de protéines et de fibres alimentaires. Inscrivez-les à votre liste d'en-cas favoris. Noix, amande, noisette, noix de cajou ou noix de pécan, ne vous limitez pas, essayez-les toutes !

FRUITS OU LÉGUMES

Les fruits et légumes sont des bons choix si vous cherchez un en-cas. Ils contiennent peu de calories, mais des vitamines, des minéraux et des fibres, idéales pour vous apporter une sensation de satiété. Les légumes

ne sont pas aussi tristounets qu'on le pense. Carottes, chou-fleur, batons de céleri ou tomates cerises, leur saveur légèrement sucrée quand ils sont crus et leur fraîcheur sont très satisfaisantes. Essayez-les trempés dans une sauce faite maison : houmous, guacamole, dans du cottage cheese ou du fromage aux fines herbes.

POP-CORN

Vous pouvez adopter le pop-corn fait maison avec du maïs à souffler, il s'insère tout à fait dans votre régime. Faites cuire le pop-corn dans un peu d'huile d'olive, ajoutez une pincée de sel, c'est

déjà prêt. Très sympa le week-end ou comme activité avec vos enfants !

GALETTES DE RIZ* AVEC GARNITURE

Une galette de riz nature peut être fade. Utilisez-la plutôt comme base à votre garniture préférée (évitez quand même les plus caloriques). Elles sont délicieuses avec du beurre de cacahuètes*, des fruits frais, du fromage frais, de l'houmous, du guacamole, du fromage frais, du thon, du blanc de poulet ou de dinde, du fromage à 30% mat. gras.

CHOCOLAT NOIR*

Un carré de chocolat de temps en temps, cela ne fait pas de mal. Surtout s'il a une teneur en cacao supérieure à 70 %. Ce n'est pas seulement délicieux, c'est aussi un bon choix. En vous autorisant un carré de chocolat, vous maîtrisez plus facilement les fringales surprises et difficiles à repousser.



SMART BARS [CRUNCHY]*

Satisfaites votre envie de barre chocolatée avec une Smart Bar ou une Smart Bar Crunchy ! Une barre protéinée délicieuse, sans sucres ajoutés et seulement 164 calories par barre.

SMART CHIPS*

Les chips, une bonne idée ? Mais oui, c'est possible ! À condition de vous limiter aux Smart Chips de Body & Fit, conçues pour votre régime. Cuites à l'air chaud, elles sont croustillantes et ont une haute teneur en protéines. 94 calories seulement par sachet.



SMART BREAK*

Smart Break est le meilleur en-cas pauvre en sucres à emporter ! Une gaufrette enrobée de délicieux chocolat avec une couche onctueuse riche en protéines et de vrais morceaux de noisettes grillées.

**Disponible chez Body & Fit*





MENUS *FIT*

34
SMART LIFESTYLE 75 RECEPTEN & INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE BODY&FIT LOW



MENUS FIT

Le proverbe « C'est dans la cuisine que l'on fait les tablettes de chocolat » ne tombe pas du ciel. On estime que jusqu'à 80 % du résultat final dépend de l'alimentation. Il est dès lors fondamental de contrôler votre apport alimentaire pour atteindre votre objectif. Pour vous aider, « Objectif Fit » comprend 21 menus quotidiens équilibrés, développés rigoureusement par nos diététiciens. Vous pouvez choisir chaque soir l'une des 21 recettes Fit pour le dîner [ou pour le déjeuner, si vous prenez votre repas principal le midi]. N'hésitez pas à piocher, à mélanger le dîner d'un jour avec le déjeuner d'un autre, en fonction de vos envies, de la saison ou de votre agenda. « Objectif Fit » est fait pour s'adopter à vos propres besoins, et c'est ce qui le rend si facile à suivre.

LE BON COMPLÉMENT

Vous êtes un homme, vous avez un métabolisme élevé et vous avez encore faim après les repas et les collations? Dans ce cas, vous pouvez augmenter légèrement votre apport alimentaire. Ajoutez un peu de viande ou de poisson à votre repas principal ou ajoutez une portion supplémentaire de céréales complètes (25 grammes). Vous pouvez également prendre une collation plus importante ou en ajouter une à votre routine quotidienne.

Astuce ! Certains en-cas proposés dans le plan ne sont disponibles que chez Body & Fit. Vous pouvez les commander [ici](#).

MENUS DES JOURS 1-7 SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	 Shake Low Calorie Meal + ½ banane + une poignée d'ananas congelé + roquette*	 Low Calorie Pancake Mix + ½ pomme + 1 cl à soupe de raisins + 1 cl à café de cannelle	 Low Calorie Bar + 1 fruit	 Low Calorie Meal + salade de fruits	 Low Calorie Pancake Mix + Beurre de cacahuètes + ½ banane	 2 tranches de pain complet 1x beurre de cacahuètes + 1x tranche de blanc de poulet + œuf dur	 Low Calorie Pancake + 1 cl à soupe de fromage blanc maigre + 1 fruit au choix
COLLATION	2 galettes de riz + beurre de cacahuètes + 1 morceau de fruit	 Smart Bar (crunchy)	2 galettes de riz + fromage à la crème 20% mat. gras + concombre	Smoothie vert de 200 g d'épinards + ½ avocat + 1 orange + ½ banane et 1 verre d'eau	2 galettes de riz + 2 tranches de blanc de poulet + tranches de concombre	Un bol de fromage blanc maigre + 1 fruit au choix + 1 cl à soupe de noix	 Smart Break
DÉJEUNER	 Low Calorie Bar + crudités	 Shake Low Calorie Meal + ½ banane + une poignée d'épinards	 Low Calorie Pancake Mix + 2 tranches de blanc de poulet + légumes au choix	 Low Calorie Bar + 1 galette de riz avec du fromage à la crème 20% mat. gras + 2 tranches de filet de poulet	 Low Calorie Meal + mini-légumes	 Low Calorie Meal + 1 fruit au choix	Omelette de 2 œufs + 1 oignon + 2 tomates + 1 tranche de pain complet
COLLATION	Poignée de noix	Mini-légumes avec tartinade	Crudités	Un bol de yaourt maigre + une poignée de noix	 Smart Bar	 Smart Bar	2 galettes de riz + beurre de cacahuètes
DÎNER	Tous les jours une recette au choix de la liste de recettes à partir de la page 32.						
COLLATION	Un bol de fromage blanc + Natural Flavouring	Un bol de yaourt maigre + poignée de noix	Smart Break	¼ concombre + houmous	Un bol de fromage blanc + Natural Flavouring	 Sachet de Smart Chips	Poignée de noix

*Ajoutez tous les ingrédients au blender et mélangez jusqu'à obtention d'un shake lisse.

MENUS DES JOURS 8-14 SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal + 1 pomme + 1 cl à soupe de raisins secs + cannelle*	 Low Calorie Pancake Mix + fraises + myrtilles	 Low Calorie Bar + banane + beurre de cacahuètes	 Low Calorie Meal + ½ banane + poignée d'épinards	2 crackers complets + ½ avocado + 2 œufs durs	Bol de fromage blanc maigre + 1 pièce de fruit au choix + 2 cl à soupe d'avoine
COLLATION	Smoothie 1 banane + 1 poire + poignée d'épinards + 150 ml de lait écrémé + pincée de cannelle	Bol de fromage blanc maigre + poignée de noix	Bol de yaourt maigre + Natural Flavouring	2 galettes de riz avec du fromage 30 % mat. gr. et concombre	1 pomme + poignée de raisins secs + pincée de cannelle + goutte de miel	1 fruit + Beurre de cacahuètes	2 galettes de riz + 2 tranches de blanc de poulet + 1 œuf dur
DÉJEUNER	 Low Calorie Pancake + 150 gr de brocoli + 20 gr de Cottage Cheese	 Low Calorie Bar + crudités	 Low Calorie Meal + 2 galettes de riz + gaufres + 2 tranches de blanc de poulet	 Low Calorie Pancake + 2 tomates + feuilles de laitue Iceberg + oignon rouge + 2 tranches de jambon	 Low Calorie Bar + bol de yaourt maigre avec Natural Flavouring	 Low Calorie Pancake + 1 boîte de thon + 150 de légumes pour le wok	 Low Calorie Bar + salade de concombre, tomate et ½ avocat
COLLATION	2 galettes de riz + 2 tranches de blanc de poulet + œuf dur	Salade de 3 tomates + 1 filet de vinaigre balsamique	 Smart Break	 Smart Bar	Poignée de noix + 1 pièce de fruit	 Smart Break	2 crackers complets + beurre de cacahuètes + 1 morceau de fruit
DÎNER	Tous les jours une recette au choix de la liste de recettes à partir de la page 32.						
COLLATION	Mini-légumes + houmous	2 galettes de riz + beurre de cacahuètes	2 mandarines (ou par ex. 2 kiwis) + poignée de noix	Bol de fromage blanc maigre + Natural Flavouring	 Sachet Smart Chips	Poignée de noix	Mini-légumes + houmous

*Ajoutez tous les ingrédients dans le blender et mélangez jusqu'à obtention d'un shake lisse.

MENUS DES JOUR 15-21 SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	 Low Calorie Pancake + ½ pomme + 1 cl à soupe de raisins secs + 1 cl à café de cannelle	 Low Calorie bar + 1 morceau de fruit au choix	 Low Calorie Meal + ½ banane + poignée d'ananas congelé + poignée de roquette*	 Low Calorie Pancake + 2 c. à s. de fromage blanc maigre + ½ poire	 Low Calorie bar + salade de fruits de 1 banane et 1 kiwi	 Omelette de 2 œufs + 1 banane + une petite goutte de miel	 Low Calorie Bar + 1 morceau de fruit au choix
COLLATION	1 morceau de fruit + poignée de noix	2 galettes de riz + Beurre de cacahuètes + 1 pièce de fruit au choix	1 pièce de fruit au choix + poignée de noix	Poignée de noix	 Smart Break	Minj-légumes	Bol de fromage blanc + poignée de noix
DÉJEUNER	 Shake Low Calorie Meal + ½ banane + une poignée d'épinards	 Low Calorie Pancake + 100 grammes de champignons + 2 tranches de jambon	 Low Calorie Bar + mini-légumes	 Shake Low Calorie Meal + ½ poire + poignée d'épinards + ½ banane	 Low Calorie Pancake Mix + 3 tranches de blanc de poulet + ½ poivron + 1 cébette	 Low Calorie Meal + poignée de noix	2 tranches de pain complet + 4 tranches de blanc de poulet et ¼ de mangue en morceaux
COLLATION	 Smart Bar	Crudités	2 galettes de riz + fromage à tartiner 20 % & mat. gr + concombre	Bol de fromage blanc maigre + Natural Flavouring	Mini-légumes avec une tartina de (ex. houmous ou Cottage Cheese)	Smoothie: 1 banane + 1 poire + 1 poignée d'épinards + 150 ml de lait écrémé + pincée de cannelle	 Smart Bar
DÎNER	Tous les jours une recette au choix de la liste de recettes à partir de la page 32.						
COLLATION	2 galettes de riz + fromage à tartiner 20 % & mat. gr. + concombre	Bol de fromage blanc maigre + Natural Flavouring	Bol de fromage blanc maigre + carré de chocolat noir	2 galettes de riz + Beurre de cacahuètes + ½ banane	2 galetes de riz + fromage à tartiner 20 % & mat. gr. + concombre	Carré de chocolat noir	 Sacnet de Smart Chips

*Ajoutez tous les ingrédients dans le blender et mélangez jusqu'à obtention d'un shake lisse.

A woman in a grey sports bra and leggings is performing a barbell squat in a gym. A male trainer in a grey tank top is standing behind her, assisting with her form. The gym has wooden accents and large windows in the background.

ENTRAÎNEMENT *FIT*

Astuce ! Écoutez votre corps. Apprenez à reconnaître les signaux qu'il vous envoie quand vous avez besoin de repos. Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même. S'entraîner quand on est fatigué ou quand on a des courbatures est contre-productif. Une bonne récupération est fondamentale !

ENTRAÎNEMENT FIT

Comme le rappellent les 5 principes de base, faire de l'exercice est important et exerce une influence bénéfique sur votre bien-être. Le sport décuple l'énergie, aide à se vider la tête, entretient un corps tonique et maintient l'organisme en bonne santé.

Pour vous donner un coup de main, nous avons développé deux programmes d'entraînement. Vous avez envie de transpirer sur les machines de fitness ? Excellent, prenez le chemin de la salle de sport. Mais les machines ne sont pas l'unique moyen d'entretenir votre corps et d'atteindre vos objectifs. Vous pouvez très bien vous entraîner chez vous. Tout ce qu'il vous faut, c'est un petit espace, une bouteille d'eau, une serviette et un tapis de sol, une chaise. Avec cet équipement minimaliste, vous êtes paré(e) pour une bonne séance de sport au poids du corps. C'est tout aussi efficace !

LE FULL BODY

Les deux programmes d'entraînement consistent en des entraînements Full Body. Au contraire des exercices

isolants (entraînement de groupes musculaires spécifiques) vous travaillez pendant pratiquement toute la séance sur le corps entier. Tant les entraînements à la salle de sport que les entraînements maison sont du genre « Full Body ». Ainsi, vous entraînez un groupe musculaire plusieurs fois. Si vous avez moins de temps, l'entraînement Full Body empêche de laisser reposer des groupes musculaires trop longtemps. Il vous fait en outre brûler beaucoup de calories. Voilà de quoi plaire à tout le monde !

OFFREZ-VOUS DU REPOS

Le programme alterne jour d'entraînement et jour de repos. Durant cette journée, vous pouvez laisser votre corps se détendre si vous en avez besoin. Le repos fait partie intégrante de vos progrès. Si vous êtes du genre énergique,

vous pouvez pratiquer une séance légère d'abdominaux. Et vous êtes acharné(e), vous pouvez aussi ajouter des séances de cardio à votre schéma pour augmenter votre endurance et/ou pour brûler des graisses. Les entraînements prévus pour les jours de repos peuvent tout à fait se faire chez vous.

VARIEZ ET RÉPÉTEZ

Évidemment, vous pouvez alterner ou varier entre séances en salle de sport et séances à la maison. Et une fois le programme achevé, sachez que vous pouvez répéter l'Objectif Forme à intervalles réguliers. En fitness, la réussite se trouve dans la régularité. Si vous commencez l'année par un premier round de 21 jours vous avez largement le temps de vous façonner un corps tonique pour l'été !



EXERCICES MAISON 1-7 SEMAINE 1

1 MINUTE
DE REPOS
ENTRE LES
SERIES

LUNDI



AIR SQUAT

3 séries jusqu'à l'échec



PUSH-UP

3 séries jusqu'à l'échec



ARM CIRCLES

3 séries, au max. - 20 à 30 sec par série



BURPEES

3 séries jusqu'à l'échec

MARDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, des abdominaux ou du cardio léger

MERCREDI



SPLIT SQUAT

4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec



SIDE PUSH-UP

3 séries jusqu'à l'échec



WALL PRESS

3 séries jusqu'à l'échec



JUMPING JACKS

3 séries jusqu'à l'échec

JEUDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, des abdominaux ou du cardio léger

VENDREDI



JUMP SQUAT

3 séries jusqu'à l'échec



FEET-ELEVATED PUSH-UP

4 séries jusqu'à l'échec



TRICEPS DIPS

3 séries jusqu'à l'échec



CRUNCH

3 séries jusqu'à l'échec

SAMEDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, des abdominaux ou du cardio léger

DIMANCHE



WALL SIT

3 séries jusqu'à l'échec



PUSH-UP

3 séries jusqu'à l'échec



BACK EXTENSION

3 séries jusqu'à l'échec



SCISSORS

4 séries jusqu'à l'échec

EXERCICES MAISON 8-14 SEMAINE 2

1 MINUTE
DE REPOS
ENTRE LES
SÉRIES

LUNDI					REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, des abdominaux ou du cardio léger				
MARDI									
	LUNGES 4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec	DIAMOND PUSH-UP 4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec	DONKEY KICK 4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec	BURPEES 3 séries jusqu'à l'échec					
MERCREDI					REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, des abdominaux ou du cardio léger				
JEUDI									
	AIR SQUAT 3 séries jusqu'à l'échec	TRICEPS DIPS 3 séries jusqu'à l'échec	GLUTE BRIDGE 3 séries jusqu'à l'échec	JUMPING JACKS 3 séries jusqu'à l'échec					
VENDREDI					REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, des abdominaux ou du cardio léger				
SAMEDI									
	SPILT SQUAT 4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec	SIDE PUSH-UP 3 séries jusqu'à l'échec	COBRA 3 séries jusqu'à l'échec	PLANKEN 3 séries jusqu'à l'échec					
DIMANCHE					REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, des abdominaux ou du cardio léger				

EXERCICES MAISON 15-21 SEMAINE 3

1 MINUTE
DE REPOS
ENTRE LES
SÉRIES

LUNDI



AIR SQUAT

3 séries jusqu'à l'échec



PUSH-UP

3 séries jusqu'à l'échec



ARM CIRCLES

3 séries, au max. - 20 à 30 sec par série



BURPEES

3 séries jusqu'à l'échec

MARDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

MERCREDI



SPLIT SQUAT

4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec



SIDE PUSH-UP

3 séries jusqu'à l'échec



WALL PRESS

3 séries jusqu'à l'échec



JUMPING JACKS

3 séries jusqu'à l'échec

JEUDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

VENDREDI



JUMP SQUAT

3 séries jusqu'à l'échec



FEET-ELEVATED PUSH-UP

4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec



TRICEPS DIPS

3 séries jusqu'à l'échec



CRUNCH

3 séries jusqu'à l'échec

SAMEDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

DIMANCHE



WALL SIT

3 séries jusqu'à l'échec



PUSH-UP

3 séries jusqu'à l'échec



BACK EXTENSION

3 séries jusqu'à l'échec



SCISSORS

4 séries (2x2 séries) jusqu'à l'échec

EXERCICES SALLE 1-7 SEMAINE 1

1 MINUTE
DE REPOS
ENTRE LES
SERIES

LUNDI



SQUAT

3 séries de 8 à 12 répétitions



BENCH PRESS

3 séries de 10 à 15 répétitions



SHOULDER PRESS

3 séries de 10 à 15 répétitions



BURPEES

3 séries jusqu'à l'échec

MARDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

MERCREDI



DEADLIFT

3 séries de 8 à 12 répétitions



SHOULDER PRESS

3 séries de 10 à 15 répétitions



CABLE FLY

3 séries jusqu'à l'échec



BOX JUMPS

3 séries jusqu'à l'échec

JEUDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

VENDREDI



SQUAT

3 séries de 8 à 12 répétitions



SEATED ROW

3 séries de 10 à 15 répétitions



SIDE RAISE

3 séries de 10 à 15 répétitions



JUMPING JACKS

3 séries jusqu'à l'échec

SAMEDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

DIMANCHE



DEADLIFT

3 séries de 8 à 12 répétitions



BENCH PRESS

3 séries de 10 à 15 répétitions



SEATED ROW

3 séries de 10 à 15 répétitions

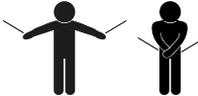
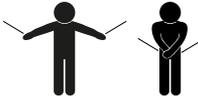


BURPEES

4 séries jusqu'à l'échec

EXERCICES SALLE 8-14 SEMAINE 2

1 MINUTE
DE REPOS
ENTRE LES
SERIES

LUNDI				
REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger				
MARDI	 <p>SQUAT 3 séries de 8 à 12 répétitions</p>	 <p>SHOULDER PRESS 3 séries de 10 à 15 répétitions</p>	 <p>CABLE FLY 3 séries jusqu'à l'échec</p>	 <p>JUMPING JACKS 3 séries jusqu'à l'échec</p>
MERCREDI				
REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger				
JEUDI	 <p>DEADLIFT 3 séries jusqu'à l'échec</p>	 <p>BENCH PRESS 3 séries de 10 à 15 répétitions</p>	 <p>SHOULDER PRESS 3 séries de 10 à 15 répétitions</p>	 <p>BURPEES 3 séries jusqu'à l'échec</p>
VENDREDI				
REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger				
SAMEDI	 <p>SQUAT 3 séries de 8 à 12 répétitions</p>	 <p>SEATED ROW 3 séries de 10 à 15 répétitions</p>	 <p>CABLE FLY 3 séries jusqu'à l'échec</p>	 <p>JUMPING JACKS 3 séries jusqu'à l'échec</p>
DIMANCHE				
REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger				

EXERCICES SALLE 15-21 SEMAINE 3

1 MINUTE
DE REPOS
ENTRE LES
SERIES

LUNDI



DEADLIFT

3 séries jusqu'à l'échec



SEATED ROW

3 séries de 10 à 15 répétitions



CABLE FLY

3 séries jusqu'à l'échec



JUMPING JACKS

3 séries jusqu'à l'échec

MARDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

MERCREDI



SQUAT

3 séries de 8 à 12 répétitions



BENCH PRESS

3 séries de 10 à 15 répétitions



SIDE RAISE

3 séries de 10 à 15 répétitions



BOX JUMPS

3 séries jusqu'à l'échec

JEUDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

VENDREDI



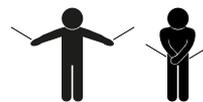
SQUAT

3 séries de 8 à 12 répétitions



SHOULDER PRESS

3 séries de 10 à 15 répétitions



CABLE FLY

3 séries jusqu'à l'échec



JUMPING JACKS

3 séries jusqu'à l'échec

SAMEDI

REPOS, ABDOMINAUX OU CARDIO au choix : un jour de repos, un entraînement des abdominaux ou cardio léger

DIMANCHE



DEADLIFT

3 séries de 8 à 12 répétitions



BENCH PRESS

3 séries de 10 à 15 répétitions



SEATED ROW

3 séries de 10 à 15 répétitions



BURPEES

4 séries jusqu'à l'échec



EXPLICATION
EXERCICES *FIT*

EXERCICES ABDOMINAUX

[OPTIONNEL]



CRUNCH

3 séries jusqu'à l'échec.

1 minute de repos entre les séries

- Allongez-vous sur le dos et posez vos pieds à plat sur le sol, les genoux un peu fléchis. Vous pourrez garder les mains derrière ou à côté du cou ou croiser vos bras sur votre poitrine.
- Rapprochez les épaules de votre nombril. C'est un mouvement courbant. Il est important de ne pas tirer la tête ou le cou vers l'avant ! Vos abdos fournissent tout l'effort.
- Dès que les épaules et la partie supérieure du dos sont détachées du sol, revenez calmement en position de départ.



LEG RAISE

3 séries jusqu'à l'échec.

1 minute de repos entre les séries

- Allongez-vous sur le dos, les mains sous le bas du dos pour l'équilibre.
- Contractez bien vos muscles abdominaux et montez vos jambes tendues en l'air à un angle d'environ 45 degrés.
- Restez quelques secondes dans cette position, puis redescendez les jambes, pour revenir à la position initiale, talons au sol. À partir de là, vous recommencez l'exercice en suivant ces indications.



MOUNTAIN CLIMBERS

3 séries jusqu'à l'échec,

1 minute de repos entre les séries

- Appuyez-vous sur vos pieds et vos mains, écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que votre corps forme une ligne droite.

- Élevez un seul pied et rapprochez le plus possible le genou de votre poitrine.
- Revenez à la position de départ et répétez cet exercice avec l'autre jambe.



LA PLANCHE

3 séries jusqu'à l'échec, 1 minute de repos entre les séries

- Appuyez-vous sur vos coudes et vos pieds, écartés de la largeur des hanches et tendez votre corps comme une planche droite.
- Tendez bien votre corps et restez aussi longtemps que possible dans cette position.



EXERCICES CARDIO [OPTIONNEL]



JUMPING JACKS

3 séries jusqu'à l'échec

1 minute de repos entre les séries

- Prenez la position de départ, les pieds légèrement écartés.
- Sautez avec les bras en l'air et écartez vos jambes à la largeur des épaules. Sautez de nouveau et revenez ainsi à la position de départ.



BURPEES

3 séries jusqu'à l'échec

1 minute de repos entre les séries

- Pieds écartés de la largeur des hanches, en position accroupie, appuyez-vous sur vos deux mains.
- Sautez vers l'arrière avec les deux jambes. Revenez en position accroupie et sautez en l'air. Conservez le dos bien droit pendant cet exercice.



AIR SQUAT

3 séries jusqu'à l'échec

1 minute de repos entre les séries

- Placez vos pieds de la largeur des hanches et faites légèrement pointer vos orteils vers l'extérieur. Vous devez vous ancrer solidement au sol.
- Puis, pliez vos genoux comme pour vous asseoir, les fesses vers le sol. Vos genoux ne doivent pas dépasser les orteils et doivent pointer dans la même direction que les orteils (légèrement vers l'extérieur). Tendez les bras vers l'avant pour l'équilibre.
- Veillez à ce que vos jambes forment un angle d'environ 90 degrés, perpendiculairement au sol.
- De là, remontez lentement vers la position debout.

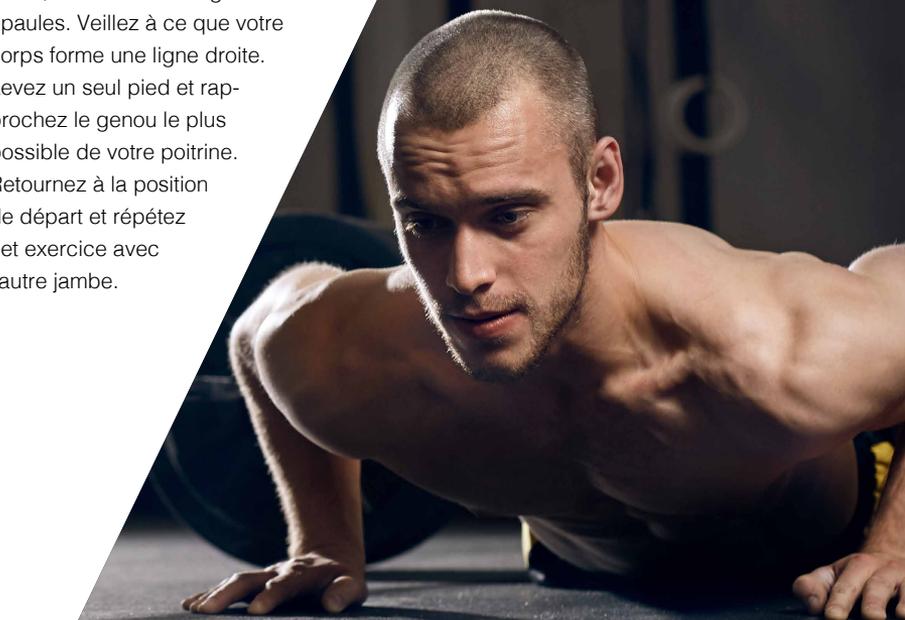


MOUNTAIN CLIMBERS

3 séries jusqu'à l'échec

1 minute de repos entre les séries

- Appuyez-vous sur vos mains et vos pieds, écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que votre corps forme une ligne droite.
- Levez un seul pied et rapprochez le genou le plus possible de votre poitrine.
- Retournez à la position de départ et répétez cet exercice avec l'autre jambe.



AU POIDS DU CORPS



AIR SQUAT

- Les pieds écartés de la largeur des hanches, vos orteils pointent légèrement vers l'extérieur. Ancrez-vous solidement dans le sol.
- Puis, pliez vos genoux en faisant comme si vous vous asseyiez, les fesses vers le sol. Vos genoux ne doivent pas dépasser les orteils et doivent pointer dans la même direction (légèrement vers l'extérieur). Tendez les bras vers l'avant pour l'équilibre.
- Veillez à ce que vos jambes forment un angle d'environ 90 degrés, perpendiculairement au sol.
- De là, remontez lentement vers la position debout.



PUSH-UPS

- Allongez-vous sur le ventre. Appuyez-vous sur vos orteils et sur vos mains, posées à hauteur d'épaule.
- Contractez vos abdos et collez les

coudes aux flancs. Gardez la tête dans le prolongement de votre corps. Regardez le sol.

- À partir de cette position, vous poussez vers le haut en tendant les bras. Il est important de garder tout le corps droit lorsque vous faites cet exercice.
- Dès que vos bras sont tendus, revenez à la position initiale en pliant calmement les bras.
- Ne vous allongez pas, mais une fois votre nez au niveau du sol, recommencez l'exercice en poussant vers le haut.



ARM CIRCLES

- Debout, écartez les bras sur les côtés pour former la lettre T.
- Faites des petits cercles en l'air, d'un diamètre d'environ 30 centimètres.
- Continuez cet exercice pendant environ 20 à 30 secondes par fois.



BURPEES

- En position debout, les pieds à distance d'épaules. Baissez-vous en position de squat, posez vos mains devant vous.
- Lancez vos pieds en arrière puis revenez en position de squat et sautez en l'air. Gardez le dos bien droit pendant cet exercice.



SPLIT SQUAT

- Placez une jambe devant l'autre en faisant un grand pas en avant. Les orteils pointent droit devant.
- Les mains sur vos hanches, faites un mouvement ressemblant au squat (cf. jour 1) : pliez le genou de la jambe avant. Le talon du pied de la jambe de derrière décolle un peu. Le genou de la jambe arrière touche presque le sol.
- Revenez en position de départ en poussant sur la jambe avant. Conservez l'écartement des pieds.



SIDE PUSH-UP

- Les mains et les pieds au sol, vous commencez le mouvement d'une pompe.
- Une fois en haut, tournez le buste vers la gauche en prenant appui sur le bras droit. Levez le bras gauche à la verticale.
- Revenez en position de départ et répétez en alternant les cotés.



WALL PUSH UP

- Face au mur, à une distance d'environ 50 cm, les mains au mur à hauteur de poitrine écartées de la largeur des épaules.
- Contractez vos abdos, pliez doucement les bras et collez les coudes contre vos flancs. Fixez toujours le regard vers le mur.
- Arrêtez-vous quand votre visage est près du mur et retournez vers la position de départ.



JUMPING JACKS

- Debout, les pieds légèrement écartés.
- Sautez avec les bras en l'air et écartez vos jambes de la largeur des épaules. Sautez de nouveau et revenez à la position de départ.



JUMP SQUAT

- Debout, bien ancré au sol, vos pieds écartés de la largeur des hanches, vos orteils légèrement vers l'extérieur.
- Pliez les jambes comme pour vous asseoir, les fesses vers le sol. Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils et pointer dans la même direction que les orteils (légèrement vers l'extérieur). Tendez vos bras droits devant afin de garder votre équilibre.
- Sautez en l'air en vous grandissant.
- Pliez légèrement les genoux en atterrissant. N'atterrissez jamais jambes tendues, pour éviter les blessures aux genoux.



FEET-ELEVATED PUSH-UP

- Comme un push-up standard, mais vous posez vos pieds sur une surface élevée comme une chaise au lieu de les poser au sol. Les mains au niveau des épaules, pieds et mains écartés de la largeur d'épaules.
- Contractez vos abdos et collez les coudes aux flancs. Gardez la tête dans le prolongement du corps, le regard fixé sur le sol.
- Poussez vers le haut en tendant les bras. Veillez à garder le corps droit pendant l'exercice.
- Une fois les bras tendus, commencez calmement les répétitions.



TRICEPS DIPS

- Posez vos mains derrière votre dos, sur l'assise d'un banc ou d'une chaise et pliez lentement les bras. Veillez à garder le dos droit durant ce mouvement.
- Revenez à votre position initiale en tendant les bras calmement.



CRUNCH

- Allongez-vous sur le dos et posez vos pieds à plat sur le sol, les genoux un peu fléchis. Vous pouvez croiser les doigts sur la nuque, poser les mains sur les côtés du cou ou croiser les bras sur la poitrine.
- Amenez les épaules à la ceinture. C'est un mouvement courbant. Veillez à ne pas tirer sur la tête ou le cou ! Seuls vos abdos doivent faire l'effort.
- Lorsque les épaules et le haut du dos ont décollé du sol, revenez calmement en position de départ.



WALL SIT

- Dos appuyé contre le mur, le haut du corps bien droit, vous vous installez en position de squat. Essayez de tenir la position aussi longtemps que possible et contractez fessiers et abdominaux.
- Pour augmenter l'effort, fléchissez davantage les jambes.



BACK EXTENSION

- Allongez-vous sur le ventre, le dos de vos mains contre votre front.
- Relevez votre tête en contractant les muscles du bas du dos. Veillez bien à ne pas utiliser vos bras pour ce mouvement.
- Relevez votre tête aussi haut que possible, puis baissez la tête calmement pour revenir à la position initiale. Laissez reposer vos mains et orteils au sol.



SCISSORS

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis, les bras le long de votre corps. Tendez vos deux jambes et faites-les décoller du sol.
- Croisez vos jambes comme des ciseaux. Ne laissez pas vos jambes toucher le sol tout au long de cet exercice et contractez bien vos abdos.



LUNGES

- Vos pieds écartés de la largeur des hanches, les orteils pointent droit devant.
- Avancez une jambe dans un grand pas. Placez le pied devant la jambe arrière.
- Mouvement de squat : pliez le genou de la jambe de devant. Le talon de la jambe arrière décolle. Faites en sorte que le genou de la jambe de derrière touche presque le sol.
- Revenez en position debout, faites un pas en arrière et placez les pieds en parallèle, de la largeur des hanches.



DIAMOND PUSH-UP

- Face au sol, les orteils et les paumes des mains en contact avec le sol. Les bras tendus, les mains sous la poitrine formant un diamant, les pieds légèrement écartés.
- Les abdos contractés et les coudes aux flancs, la tête dans le prolongement du corps vous regardez au sol.
- Descendez en fléchissant progressivement les bras jusqu'à ce que le corps touche le sol.
- Tendez les bras pour remonter jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus.
- Continuez les répétitions.



DONKEY KICK

- À quatre pattes, tendez une jambe en arrière dans le prolongement du corps avant de la ramener contre votre poitrine. Contractez bien les fessiers et vos abdos
- Continuez en alternant les jambes.



GLUTE BRIDGE

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis, les bras parallèles au corps. Les pieds bien à plat sur le sol, poussez sur les pieds et levez les fesses.
- Contractez fessiers et abdominaux et revenez lentement au sol.



COBRA

- Allongez-vous sur le ventre, la tête entre les bras tendus dans le prolongement du corps, le visage au sol.
- Contractez les muscles du dos, les abdos et les fessiers, de sorte que les jambes, épaules et bras décollent du sol.
- Commencez par la partie supérieure du corps, puis les jambes quand la partie supérieure du corps repose déjà sur le sol de nouveau. Alternez entre ces parties du corps à lever.



LA PLANCHE

- Les avant-bras et les orteils au sol, écartés de la largeur des hanches, tendez votre corps en position d'une planche droite.
- Contractez bien les abdos et les fessiers et restez aussi longtemps que possible dans cette position.

EXERCICES EN SALLE



SQUAT

- Placez-vous près du râtelier, placez la barre sur vos épaules et tenez-la bien en mains. Vos coudes doivent être perpendiculaires à la barre.
- Vos pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils pointent légèrement vers l'extérieur. Ancrez-vous au sol.
- Puis, pliez vos genoux comme pour vous asseoir, les fesses vers le sol. Vos genoux ne doivent pas dépasser des orteils et doivent pointer dans la même direction que les orteils.
- Veillez à ce que vos jambes forment un angle d'environ 90 degrés. Les cuisses doivent être parallèles au sol.
- Revenez lentement à la position de départ.



DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

- Allongez-vous sur un banc pour Bench Press, les yeux sous la barre.
- Les mains plus écartées que la largeur des épaules, sortez la barre du râtelier abaissez-la vers votre poitrine.

Contractez les abdos et les pectoraux et gardez les coudes collés aux flancs.

- Faites une petite pause quand la barre est près de la poitrine, puis relevez le barbell en tendant les bras.



SHOULDER PRESS

- Prenez les haltères dans chaque main et asseyez-vous. Les jambes sont en angle droit, légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Pieds à plat et jambes stables.
- Levez les haltères jusqu'à ce que les coudes forment un angle à 90° puis levez lentement les bras jusqu'à ce qu'ils soient presque tendus.
- Revenez lentement en position initiale.



BURPEES

- Pieds écartés de la largeur des hanches, en position accroupie, appuyez-vous sur vos deux mains.
- Sautez vers l'arrière avec les deux

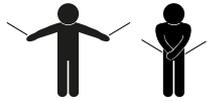
jambes. Revenez en position accroupie et sautez en l'air. Conservez le dos bien droit pendant cet exercice.



DEADLIFT

- Placez vos pieds sous la barre (au niveau du milieu des pieds), écartés de la largeur des épaules.
- Dans un mouvement de squat, les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules, saisissez la barre.
- Relevez la tête et gardez-la dans le prolongement du corps. Le dos est droit pendant que vous relevez la barre en poussant sur les jambes. Contractez les abdos.
- Lorsque la barre est à hauteur des genoux, commencez à redresser simultanément le buste tout en poussant sur les jambes.
- Lorsque que vous êtes bien droit, les jambes sont quasiment tendues, les pectoraux sortis, les épaules basses et en arrière. Contractez dorsaux et fessiers
- Redescendez la barre en suivant le déroulé de l'exercice dans le sens inverse.





CABLE FLY

- Posez vos pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez légèrement les genoux et penchez-vous légèrement en avant.
- Écartez les bras, saisissez les poignées et pliez les coudes.
- Rapprochez les poignées l'une de l'autre sans tendre ni plier les bras.
- Contractez bien les pectoraux et revenez à la position initiale en contrôlant.



BOX JUMPS

- Placez-vous devant une surface élevée solide d'une hauteur d'environ 30 à 50 centimètres.
- Pliez les jambes et sautez sur la surface à deux jambes en même temps. Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas les orteils.
- Descendez de la surface et répétez l'exercice.



SEATED ROW

- Installez-vous sur un rameur.
- Tirez sur le poids en poussant sur vos jambes et en rapprochant les omoplates l'une vers l'autre. Faites une pause courte quand les mains sont contre vos flancs. Les coudes sont tirés vers l'arrière, le buste vertical.
- Sur le retour, tendez les bras et gardez le buste vertical,
- Gardez le dos droit durant l'exercice.



SIDE RAISE

- Saisissez un haltère dans chaque main.
- Debout, les bras le long du corps.
- Levez vos mains sur les côtés, les bras légèrement pliés et la face intérieure de votre poignet tourné vers le sol (en pronation). Arrêtez lorsque vos mains sont à hauteur des épaules.
- Faites descendre les dumbbells en retournant vers la position de départ avec les bras alignés le long du corps.



JUMPING JACKS

- Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. les mains le long du corps, les bras tendus.
- Sautez avec les bras en l'air et joignez les pieds, les bras montent sur le mouvement vers l'arrière de la tête. Sautez de nouveau pour revenir à la position de départ.

Il est temps de passer en cuisine pour préparer de délicieuses recettes, simples, équilibrées et savoureuses. Choisissez votre recette préférée ou suivez le menu du jour. Si certains ingrédients ne sont pas disponibles au rayon frais, utilisez des surgelés. Vous pouvez également les remplacer par d'autres. Idem si vous n'aimez pas un ingrédient, choisissez une alternative appropriée. Après tout, le but d'un repas est d'être délicieux et nutritif, et pas de vous faire des noeuds au cerveau !



RECETTES *FIT*



Flan

COTTAGE CHEESE

8 PORTIONS

× 1 gousse d'ail × ½ oignon
rouge × ½ poivron × 150 g de
champignons de Paris × ½
c. à s. d'huile de noix de coco*
× 100 g d'épinards × 3 œufs ×
100 g de cottage cheese × Sel et
poivre selon votre goût

Préchauffez le four à 175 degrés. Coupez l'ail, l'oignon rouge, le poivron et les champignons. Faites chauffer l'huile de noix de coco dans une casserole et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les autres légumes et faites cuire quelques minutes. En dernier, ajoutez les épinards, laissez diminuer et mettez le mélange des légumes dans un plat à four. Battez les œufs dans un bol et ajoutez le cottage cheese, le poivre et le sel. Répartissez le mélange d'œufs sur les légumes dans le plat et mélangez le tout. Faites cuire le flan pendant environ 45 minutes. Les œufs doivent être bien pris. Délicieux avec une salade verte !

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **425 KCAL** | GRAISSES **24 G** | GLUCIDES
10,5 G | FIBRES **6,5 G** | PROTÉINES **37,5 G**



Portobellos

FARCIS

1 PORTION

- × 2 **portobellos** × 1 c. à s. **d'huile de noix de coco**
- ou **d'huile d'olive*** × 1 **gousse d'ail** × ½ **oignon rouge**
- × 1 **tomate** × 2 **tomates séchées** × 50 g **d'épinards**
- × 1 c. à s. **d'herbes de Provence**
- × 50 g de **feta** × **sel** et **poivre** selon votre goût

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **343 KCAL** | GRAISSES **22,5 G** | GLUCIDES **22 G** | FIBRES **6,5 G** | PROTÉINES **15 G**

Préchauffez le four à 200 degrés. Enlevez les pieds des portobellos et mettez ces derniers dans un plat à four avec le côté creux vers le haut. Pressez l'ail, émincez l'oignon et coupez les tomates en dés. Mettez un wok ou une poêle sur le feu et faites chauffer l'huile de noix de coco. Faites frire l'oignon et l'ail et ajoutez la tomate et les épinards. Cuisez brièvement et assaisonnez avec les herbes de Provence et éventuellement le sel et le poivre. Répartissez le mélange de légumes sur les portobellos. Émiettez la feta sur les légumes et enfournez les portobellos pendant 20 minutes. Délicieux avec des spaghetti de courgette ou une salade verte.



Omelette

EN WRAP

1 PORTION

- × 2 **œufs** × Goutte de lait
- × 1 c. à s. **de persil**
- × 100 g **de blanc de poulet**
- × ½ **avocat** × ½ **poivron**
- × 1 c. à s. **fromage à la crème léger** × Poignée **de roquette**
- × **Sel** et **poivre** selon votre goût

Battez les œufs dans un bol. Ajoutez le lait, sel, poivre et persil. Faites chauffer une goutte d'huile d'olive dans une poêle. Versez le mélange d'œuf dedans et répartissez sur toute la poêle. Attendez jusqu'à le dessous de l'œuf soit bien solidifié et retournez-le. Faites cuire pendant un moment. Entre-temps, coupez le blanc de poulet, l'avocat et le poivron. Mettez le wrap d'œuf sur une assiette et garnissez-le avec du fromage à la crème léger. Répartissez le blanc de poulet, l'avocat, le poivron et la roquette sur le wrap et roulez-le.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **487 KCAL** | GRAISSES **33,5 G** | GLUCIDES **10 G** | FIBRES **6 G** | PROTÉINES **34 G**

Astuce ! Aussi délicieux avec du saumon au lieu de filet de poulet !



“MAC 'N

cheese”

AU BACON

1 PORTION

- × 100 g de **chou-fleur**
- × ½ c. à s. d'**huile d'olive**
- × 1 gousse d'**ail** × ½ **oignon**
- × 25 ml de **crème liquide**
- × 30 g de **fromage râpé 30 % mat. gr.** × 75 g de **bacon**
- × 1 c. à s. de **persil frais**
- × **Sel** et **poivre** selon votre goût

Coupez le chou-fleur en fleurettes. Mettez une casserole avec de l'eau sur le feu et faites-y cuire le chou-fleur pendant environ 5 minutes. Égouttez le chou-fleur dans une passoire. Chauffez l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse. Pressez l'ail, émincez l'oignon et faites-les revenir dans une casserole. Ajoutez le chou-fleur et cuisez-le pendant 2 minutes. Ajoutez aussi la crème de cuisson, le fromage râpé, le sel et le poivre et mélangez le tout. Chauffez entre-temps une poêle sèche sur le feu et cuisez le bacon. Servez avec le bacon et le persil frais.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **345 KCAL** | GRAISSES **22 G** | GLUCIDES **8,5 G** | FIBRES **3,4 G** | PROTÉINES **26,5 G**



SALADE DE

steak

1 PORTION

× 1 **bifteck** × ½ c. à s. **d'huile d'olive** × ½ **courgette** × 75 g **roquette ou épinards** × 1 **cébette** × 50 g **tomates cerises** × ½ **avocat** × 1 c. à s. **de vinaigre balsamique** × **Poivre** et **sel** selon votre goût

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **409 KCAL** | GRAISSES **25,5 G** | GLUCIDES **11 G** | FIBRES **8 G** | PROTÉINES **30 G**

Sortez le bifteck du réfrigérateur et réservez. Coupez la courgette en lamelles fines et longues. Entre-temps, chauffez un grill carré sur le feu avec de l'huile d'olive. Faites griller et dorer les lamelles de courgette sur le grill. Réservez. Rajoutez de l'huile d'olive sur le grill. Tamponnez le bifteck avec de l'essuie-tout, puis faites-le cuire selon votre convenance. Réservez enveloppé dans de l'aluminium. Coupez entre-temps la cébette finement, coupez les tomates cerises en deux et coupez l'avocat. Décorez l'assiette avec de la roquette ou des épinards, la cébette, les tomates cerises, l'avocat et la courgette grillées. Coupez le bifteck en lamelles et répartissez-le sur l'assiette. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un filet de vinaigre balsamique.



Chou frisé

AUX FALAFELS

1 PORTION

- × 175 g de **céleri-rave**
- × 100 g de **falafel**
- × 1 filet de **lait écrémé**
- × 175 g de **chou frisé** × ½ c. à t. de **muscade**
- × 1 c. à s. de **vinaigre**
- × 15 g de **noix*** × **Sel** et **poivre** selon votre goût

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **408 KCAL** | GRAISSES **22 G** | GLUCIDES **29 G** | FIBRES **17 G** | PROTÉINES **15 G**

Préchauffez le four à 180 degrés. Épluchez et coupez le céleri-rave en morceaux. Faites cuire pendant environ 15 minutes dans un volume d'eau. Vérifiez à l'aide d'une fourchette s'il est cuit et égouttez-le. Mettez le falafel dans un plat à four et faites-le cuire en suivant les instructions du fabricant. Faites chauffer le lait quelques secondes. Passez le céleri-rave au presse-purée, ajoutez graduellement le lait chauffé pour en faire une purée crémeuse. ajoutez le chou frisé et mélangez bien le tout. Assaisonnez avec la muscade, le poivre, le sel et le vinaigre. Servez la purée » avec le falafel et des noix.



Poivron

FARCI

1 PORTION

× 1 **poivron rouge** × 75 g
d'**oignon** × 100 g de **champignons** × 100 g de **courgette**
× 125 g de **viande bovine hachée maigre** × 75 g de **maïs**
× 1 c. à s. d'**Herbs & Spices, Oriental rub*** × 30 g de **fromage râpé 20 % mat. gr.**

Préchauffez le four à 180 degrés. Coupez le poivron en deux et enlevez les graines. Coupez l'oignon, les champignons et la courgette en dés. Mettez une poêle sur le feu et cuisez la viande hachée avec l'oignon et la courgette. Ajoutez le maïs, les champignons et les épices et faites cuire pendant 5 minutes. Mettez le poivron dans un plat à four, répartissez le mélange de la viande hachée et assaisonnez avec du fromage. Faites cuire les poivrons pendant 10 minutes dans le four. Délicieux avec une salade verte ou du riz de chou-fleur !

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION

ÉNERGIE **465 KCAL** | GRAISSES **18,5 G** |

GLUCIDES **30 G** | FIBRES **8 G** | PROTÉINES **43 G**



Saumon

ET SALSA D'AVOCAT

1 PORTION

- × 125 g de **saumon**
- × 75 g de **Smart Cooking Spray*** × 2 c. à s. **Herbs & Spices, African Rub*** × ½ **avocat**
- × 1 **tomate** × ½ **oignon**
- × 1 **citron vert** (jus) × 100 g de **courgette** × **Sel** et **poivre** selon votre goût

Vaporisez du Smart Cooking Spray sur le saumon et assaisonnez avec des Herbs & Spices. Réservez-le pendant 20 minutes au réfrigérateur. Coupez l'avocat en deux et dénoyautez-le. Écrasez l'avocat avec une fourchette dans un bol. Coupez finement la tomate et l'oignon. Ajoutez la tomate, l'oignon le jus de citron vert et le sel et le poivre à l'avocat et mélangez le tout. Faites des lamelles de la courgette avec une spiraleur de légumes ou un économe, ou coupez-la en fines tranches avec un rabot à fromage et réservez. Faites chauffer une casseroles ou un grill et faites cuire le saumon selon votre goût. Cuisez entre-temps la courgette dans une autre casserole pendant 2 à 3 minutes et tournez-la fréquemment. Répartissez sur une assiette, disposez le saumon et ajoutez la sauce salsa à l'avocat.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **499 KCAL** | GRAISSES **35 G** | GLUCIDES **21,5 G** | FIBRES **9,5 G** | PROTÉINES **29 G**



ROULEAUX DE

poulet

1 PORTION

- × 1 c. à s. de **sauce de soja**
- × 1 c. à t. de **gingembre**
- × 1 **gousse d'ail**
- × 1 c. à t. de **miel**
- × 125 g de **filet de poulet**
- × 1 **carotte** × 4 **cébettes**
- × 100 g de **courgette**
- × ½ **poivron rouge**
- × **Herbs & Spices, Crazy Cajun***
- × **Smart Cooking Spray*** × **Sel** et **poivre** selon votre goût

Mélangez la sauce soja, le gingembre, l'ail pressé, le miel, le sel et le poivre dans un bol. Laissez mariner le poulet dedans. Entre-temps, coupez la carotte, les cébettes, la courgette, et le poivron en fines lanières. Assaisonnez les légumes avec les Herbs & Spices dans un bol. Vaporisez du Smart Cooking Spray dans une poêle. Faites-y dorer le poulet. Une fois cuit, coupez-le en 5 tranches fines. Répartissez les légumes sur les tranches de poulet et roulez-les. Utilisez un cure-dent pour les maintenir roulés. Faites cuire à la poêle pendant environ 10 minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **400 KCAL** | GRAISSES **11 G** | GLUCIDES **32 G** | FIBRES **5 G** | PROTÉINES **42 G**

Astuce : Délicieux avec du spaghetti de légumes ou du riz de chou-fleur !



PLAT À l'aubergine

1 PORTION

- × ½ aubergine × Smart Cooking Spray* × 1 grande tomate
- × 150 ml de passata de tomates
- × 1 gousse d'ail × 1 c. à t. de sucre de fleur de noix de coco*
- × 1 c. à t. de vinaigre balsamique × 1 c. à t. de basilic séché
- × 125 de blanc de poulet fumé
- × 40 g de fromage râpé 20 % mat. gr. × 100 g de Smart Pâtes* × Sel et poivre selon votre goût

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez l'aubergine en tranches de 1 cm. Vaporisez du Smart Cooking Spray dans une poêle ou sur un grill et faites-y griller l'aubergine. Entre-temps, mélangez la passata, l'ail pressé, le sucre de fleur de noix de coco, le vinaigre balsamique et le basilic dans un bol. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Coupez les tomates en fines tranches et le blanc de poulet fumé en dés. Mettez l'aubergine, la tomate, le blanc de poulet dans un plat à four et couvrez avec une couche de sauce. Ajoutez en dernier le fromage. Enfouissez pour 15 à 20 minutes. Ensuite, préparez les Smart Pâtes comme indiqué sur l'emballage. Servez les pâtes et les aubergines à part.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **405 KCAL** | GRAISSES **7,5 G** | GLUCIDES **29,5 G** | FIBRES **9 G** | PROTÉINES **49,5 G**

Vous n'avez pas de Smart Pâtes ? Optez pour des spaghettis de légumes ou du riz de chou-fleur.

BODY&FIT®



Frittata

ITALIENNE

1 PORTION

- × **Smart Cooking Spray***
- × 250 g de **légumes coupés**
- × 100 g de **dés de jambon** × 3 **œufs**
- × 40 g de **Cottage Cheese**
- × **Sel** et **poivre** selon votre goût

Coupez les légumes au choix (poireau, poivron, carottes, courgette) en fines tranches. Vaporisez du Smart Cooking Spray dans une poêle et faites-y cuire les légumes pendant environ 5 minutes. Battez les œufs et ajoutez le Cottage Cheese, les dés de jambon, le poivre et le sel. Versez l'œuf sur les légumes et laissez prendre à couvert à feu doux pendant environ 8 à 10 minutes. Retournez la frittata et laissez cuire encore 2 à 3 minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **476 KCAL** | GRAISSES **27 G** | GLUCIDES **15 G** | FIBRES **4 G** | PROTÉINES **41 G**

Astuce ! Vous pouvez aussi faire cuire la frittata dans un plat à four, il n'est alors pas nécessaire de tourner le tout.



Poulet

AU PESTO

1 PORTION

- × 125 g de **cuisse de poulet**
- × 200 g de **pointes d'asperges vertes** × 35 g de **pesto vert**
- × 50 g de **fromage à la crème léger** × 1 **gousse d'ail**
- × ½ **oignon** × 100 g de **tomates cerises** × 10 g de **pignons de pin**
- × **Smart Cooking Spray*** × **Sel** et **poivre** selon votre goût

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **476 KCAL** | GRAISSES **28 G** | GLUCIDES **18,5 G** | FIBRES **6 G** | PROTÉINES **38 G**

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le poulet en morceaux. Salez et poivrez et faites dorer dans une poêle dans laquelle vous aurez vaporisé du Smart Cooking Spray. Mélangez le pesto avec le fromage à la crème. Coupez l'oignon en morceaux et les tomates cerises en deux. Mettez le poulet, l'oignon et les tomates cerises dans un plat à four. Couvrez le poulet avec le mélange de pesto. Enfouissez et faites cuire pendant 20 à 30 minutes. Faites chauffer une poêle avec du Smart Cooking Spray, pressez l'ail et faites-le revenir avec les pointes d'asperges pendant 5 minutes. Faites griller les pignons de pin dans une poêle sèche. Dressez le poulet sur une assiette avec les pointes d'asperges à côté. Ajoutez les pignons de pin.

Astuce ! Au lieu des queues d'asperges vertes, vous pouvez utiliser du brocoli.

Courgette

AU THON

1 PORTION

- × 160 de **thon*** × 1 **gousse d'ail**
 - × 2 c. à s. de **pesto rouge**
 - × 1 c. à s. de **crème fraîche légère**
- × 200 g de **courgette**
 - × 40 g **d'oignon** × 50 g de **poivron rouge**
 - × 1 c. à s. **d'huile de noix de coco*** × 30 g de **feta**
 - × **Sel** et **poivre** selon votre goût

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez la courgette, coupez-la en deux (dans la longueur) et videz-la avec une cuillère. Mettez l'huile de noix de coco dans la casserole et laissez fondre. Entre-temps, coupez l'oignon finement. Quand la casserole est assez chaude, ajoutez l'ail et l'oignon et faites-les revenir. Coupez le poivron en dés et ajoutez-le dans la casserole avec le thon. En dernier, ajoutez la crème fraîche et le pesto rouge et mélangez bien le tout. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Répartissez le thon dans la courgette vidée. Coupez entre-temps la feta en petits dés et disposez-les sur la courgette avec la garniture au thon. Enfourez pour 20 minutes environ.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **509 KCAL** | GRAISSES **28 G** | GLUCIDES **16,5 G** | FIBRES **5 G** | PROTÉINES **48,5 G**

Astuce ! Si vous voulez l'épicer, ajoutez du piment rouge au plat.



Gambas

À LA COURGE GRILLÉE

1 PORTION

- × 125 g de **gambas** × 200 g de **courge** × ½ **oignon** × 1 **gousse d'ail** × 1 c. à t. de **poudre de cumin** × 1 c. à t. de **poudre de paprika** × ½ c. à t. de **cannelle** × 1 c. à s. **d'huile d'olive***
- × 30 g de **noix de cajou** × 100 g de **laitue** × **Sel** et **poivre** selon votre goût

Préchauffez le four à 180 degrés. Lavez la courge et coupez-la en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez la courge, l'huile et les épices. Placez la courge sur la plaque du four chemisée de papier cuisson et faites griller pendant 30 minutes. Entre-temps, faites cuire les gambas avec l'ail dans une casserole. Faites griller les noix de cajou dans une poêle sèche. Disposez la laitue sur une assiette et mettez-y la courge grillée. Servez avec les gambas sur la courge et les noix de cajou grillées.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **469 KCAL** | GRAISSES **30 G** | GLUCIDES **30 G** | FIBRES **7,5 G** | PROTÉINES **25 G**



Endive

AU FOUR

1 PORTION*

× 100 g d'**endive** × **Smart Cooking Spray*** × 40 g de **mozzarella** × 100 g de **dés de jambon** × 35 g de **fromage à la crème allégé** × 35 g de **crème liquide** × 100 g de **courgette** × 1 c. à t. d'**Herbs & Spices, Garlic & Pepper***

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez la courgette et coupez-la en dés. Lavez l'endive, enlevez le cœur amère et coupez-la en morceaux. Graissez un petit plat à four et mettez-y la courgette. Ajoutez les dés de jambon et l'endive coupée. Pour la sauce, mélangez le fromage à la crème allégé avec la crème liquide et l'Herbs & Spices. Versez la sauce sur l'endive. Enfin, découpez la mozzarella en tranches et mettez-les sur l'endive comme garniture. Enfourez au milieu du four pour une vingtaine de minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **432 KCAL** | GRAISSES **30,5 G** | GLUCIDES **16,5 G** | FIBRES **3,5 G** | PROTÉINES **35 G**



Courgetti

AU SAUMON ET ROQUEFORT

1 PORTION

- × ½ courgette
- × 100 g de saumon
- × 60 g de champignons
- × ½ oignon rouge
- × 25 g de roquefort
- × 25 ml de crème liquide
- × Poivre noir selon votre goût

Utilisez un spiraleur à légumes ou un rabot à fromage pour faire des lamelles de courgette. Émincez les champignons. Dans un wok avec de l'huile de coco, faites revenir la courgette et les champignons. Coupez le saumon fumé en fines lamelles et ajoutez-les dans le wok. Ajoutez la crème liquide et le roquefort. Laissez mijoter à feu doux. Coupez l'oignon rouge le plus finement possible en demi-anneaux et ajoutez-les à la crème fraîche et la courgette. Éteignez le feu et mélangez bien le tout. Ajoutez du poivre noir selon votre goût.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **510 KCAL** | GRAISSES **37,5 G** | GLUCIDES **13 G** | FIBRES **4 G** | PROTÉINES **31,5 G**



POULET À *l'ananas*

1 PORTION

× 80 g de **petits pois** × 30 g
d'ananas × 80 g de **poivron**
rouge × 50 ml de **lait** × 25 g de
fromage de chèvre
× 1 c. à s. de **fromage à la crème**
léger × 1 c. à s. de **pignons**
de pin × 2 **œufs** × 75 g de
blanc de poulet × Pincée **Herbs**
& Spices, Crazy Cajun × **Smart**
Cooking Spray × **Sel** et **poivre**
selon votre goût

Préchauffez le four à 180 degrés.
Coupez le poulet en dés et saupoudrez-les d'Herbs & Spices. Vaporisez du Smart Cooking Spray dans une poêle et faites-y dorer le poulet. Déposez ensuite le poulet dans un plat à four graissé. Coupez l'ananas et le poivron en dés et mélangez le tout avec les petits pois. Disposez les légumes sur le poulet. Coupez le fromage de chèvre en morceaux et répartissez-les avec les pignons de pin sur les légumes. Battez les œufs avec le lait et le fromage à la crème léger, assaisonnez avec le sel et le poivre et versez le tout sur les légumes. Enfourez pour 45 minutes au milieu du four.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **521 KCAL** | GRAISSES **27 G** | GLUCIDES **22,5 G** | FIBRES **7 G** | PROTÉINES **44 G**



BURGER DE *thon*

1 PORTION

× 90 g de **thon** × ¼ **citron vert**
× ½ **oignon rouge** × ½
blanc d'œuf × 1,5 c. à s. de
panko ou chapelure × 1 c. à t.
de **câpres** × ½ c. à s. **d'huile**
de noix de coco* × 1 c. à s. de
sauce de soja

Mélez le thon, l'oignon rouge émincé, le blanc d'œuf. Râpez le zeste du citron vert et pressez le fruit. Ajoutez le zeste et le jus du citron vert et les câpres émincées. Pétrissez à la main ou dans un robot jusqu'à obtention d'un mélange ressemblant à de la viande hachée. Ajoutez le panko, le poivre et le sel et façonnez-le en steak. Faites chauffer l'huile de noix de coco et faites cuire le burger pendant 6 minutes de chaque côté. Ajoutez la sauce de soja et faites dorer les burgers.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **470 KCAL** | GRAISSES **22,5 G** | GLUCIDES **29,5 G** | FIBRES **4 G** | PROTÉINES **35 G**

Astuce ! Délicieux avec une [salade fraîche](#)



Wrap

FAÇON PIZZA

1 PORTION

- × 100 g de **viande hachée bovine maigre**
- × 40 g d'**oignon**
- × 150 g de **champignons**
- × 50 g de **tomates cerises**
- × 1 **Smart Wrap*** ou un **Wrap complet**
- × 25 g de **Smart Sauce à Pizza** ou de **la sauce à la tomate**
- × 20 g de **fromage râpé 20+ mat. gr.**

Préchauffez le four à 200 degrés. Faites cuire la viande hachée dans une poêle. Entre-temps, coupez l'oignon en anneaux, les champignons en fines tranches et les tomates en petits morceaux. Tartinez le wrap de sauce à pizza ou de sauce tomate. Disposez ensuite la viande hachée, les champignons, les tomates et l'oignon. Saupoudrez la pizza avec du fromage et enfournez au milieu du four pendant 6 à 8 minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **499 KCAL** | GRAISSES **21,5 G** | GLUCIDES **30 G** | FIBRES **8,5 G** | PROTÉINES **45,5 G**



Pâtes

AUX CREVETTES

1 PORTION

- × 70 g de **Smart Pâtes***
- × 100 g de **crevettes**
- × 40 ml de **sauce chili**
- × 50 g de **courgette**
- × 40 g de **poivron rouge**
- × 1 **gousse d'ail** × 1 **échalote**
- × 50 g de **carotte** × 20 g de **pousses de soja** × 1 c. à s. **d'huile d'olive*** × 1 **œuf**

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Faites cuire les Smart Pâtes comme indiqué sur l'emballage. Coupez la carotte en batonnets et faites-les blanchir à l'eau bouillante avant de les faire revenir au wok. Entre-temps, coupez la courgette, le poivron et l'échalote en dés. Mettez l'huile dans une casserole avec l'ail et l'oignon et faites revenir. Ajoutez les crevettes et cuisez-les jusqu'à qu'elles aient pris une couleur rose pâle. Ajoutez le poivron, la courgette, la carotte et les pousses de soja et cuisez le tout au wok. Ensuite, ajoutez les Smart Pâtes et la sauce chili et mélangez le tout. Faites cuire pendant encore 2 à 3 minutes à feu doux. Entre-temps, faites cuire l'œuf à la casserole ou à la poêle comme accompagnement.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION

ÉNERGIE **449 KCAL** | GRAISSES **25,5 G** | GLUCIDES **18 G** | FIBRES **7 G** | PROTÉINES **33 G**



SALADE EN *tacos*

1 PORTION

- × 100 g de viande hachée bovine-maigre
- × 1 c. à t. de **Herbs & Spices, Crazy Cajun***
- × 100 g de **tomates cerises**
- × 1 **cébette**
- × 25 g de **maïs**
- × 150 g de **laitue iceberg**
- × ½ **Smart Wrap*** ou **Wrap complet**
- × 30 g de **fromage râpé 20 mat. gr.**
- × 50 g de **haricots rouges**
- × **Smart Cooking Spray***
- × **Sel** et **poivre** selon votre goût

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION
ÉNERGIE **473 KCAL** | GRAISSES **20 G** | GLUCIDES **28 G** | FIBRES **9,5 G** | PROTÉINES **42,5 G**

Préchauffez le four à 180 degrés. Coupez le Wrap en lanières puis en triangles. Vaporisez dessus du Smart Cooking Spray et assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites-les cuire au four pendant 6 à 8 minutes jusqu'à qu'ils soient dorés. Entre-temps, mélangez la viande hachée avec les Herbs & Spices et faites cuire dans une casserole. Au dernier moment, ajoutez les haricots rouges et le maïs et réchauffez pendant 5 minutes. Coupez les tomates cerises en deux et la cébette en anneaux. Mettez les triangles de Wrap sur une assiette et répartissez-y la laitue iceberg. Versez-y le mélange de viande hachée et ajoutez les tomates cerises et les anneaux de cébette. Enfin, répartissez le fromage sur le tout.



AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-NOUS :



MAIL
SERVICECLIENT@BODYANDFIT.FR



APPELEZ
01 76 77 47 30



LIVE CHAT
BODYANDFIT.FR

WWW.BODYANDFIT.FR

Tous droits réservés / All rights reserved. © Toute acquisition complète ou partielle, le placement sur d'autres sites, la reproduction de toute autre manière et / ou l'utilisation commerciale d'« Objectif Forme » n'est pas autorisée, à l'exception d'autorisation écrite explicite de Body & Fit.

« Objectif Forme » de Body & Fit est composé avec le plus grand soin. Body & Fit n'est pas responsable de données erronées ou manquantes, ni des actions pouvant résulter de la lecture de cette publication.

BODY&FIT®