

BODY&FIT®

GET FIT!

8

**SEMAINES
D'ENTRAÎNEMENT**

**Objectif
Muscle**

pour femmes

- ▶ 7 MENUS TYPE
- ▶ 4 SEMAINES DE BATCH COOKING



68



46

SOMMAIRE

- 4 On y va !
- 6 Produits
- 8 Bon à savoir
- 14 Un bon début
- 16 Groupes musculaires primaires
- 18 Trucs & Astuces

ENTRAÎNEMENT

- 20 Semaine 1
- 26 Semaine 2
- 31 Semaine 3
- 37 Semaine 4
- 41 Semaine 5
- 47 Semaine 6
- 51 Semaine 7
- 56 Semaine 8

74



26



MENU DU JOUR

64 Jour 1

66 Jour 2

68 Jour 3

70 Jour 4

72 Jour 5

74 Jour 6

76 Jour 7

BATCH COOKING

80 Semaine 1

84 Semaine 2

87 Semaine 3

91 Semaine 4





ON YVA!

Et on reste motivée !

Toutes ces photos superbes qui s'affichent sur les réseaux sociaux ont de quoi nous rendre jalouses. Des abdos splendides, un corps mince, une transformation physique impressionnante... Tout cela donne envie mais comment y arriver ? À partir de maintenant, donnez-vous les moyens de voir votre silhouette se transformer. Commencez aujourd'hui notre programme Objectif Muscle et travaillez votre corps pour le rendre plus fort et plus ferme !

Objectif Muscle vous coache pendant huit semaines. Ce ne sera pas facile, vous aurez parfois envie d'abandonner, mais promis, le jeu en vaut la chandelle. À l'issue de ces 8 semaines, votre reflet dans le miroir va vous étonner. Vous vous sentirez plus forte et plus énergique, mieux dans votre peau. Même votre confiance en vous aura augmenté. Pour cela, trois mots-clés : nutrition, entraînement, repos. Et du plaisir. N'attendez pas, commencez maintenant.

Objectif Muscle reprend des notions de base sur la nutrition, l'entraînement et les mécanismes de la croissance musculaire. C'est aussi un programme complet d'entraînement hebdomadaire, un programme nutritionnel pour chaque jour ainsi qu'un carnet de suivi pour noter vos séances et vos progrès. Nous vous apprenons aussi à préparer vos repas à l'avance pour un quotidien plus simple. Partagez votre expérience sur notre compte Instagram !

PRODUITS recommandés



1

WHEY PERFECTION

Stimule le développement de la masse musculaire. Excellente source de protéines à prendre le matin, avant et après l'entraînement. Whey Perfection associe les meilleures protéines : concentré de protéines de whey ultra-filtrées, isolat et hydrolysat de whey, dipeptides et tripeptides.

Prenez
1 dose avant
l'entraîne-
ment



3

MARINOL OMEGA-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels dont l'organisme a besoin, en particulier dans les périodes d'efforts intenses. Marinol Omega-3 contient de l'EAP et du DHA, deux acides bons pour le cerveau, le cœur et une pression sanguine normale. De nos jours, notre alimentation est généralement pauvre en oméga-3, rendant nécessaire une supplémentation.

2

PRE-WORKOUT

Un pré-workout haut de gamme qui comble toutes vos attentes. Un compagnon sur lequel vous pouvez compter pendant vos séances les plus exigeantes, grâce aux 17 ingrédients exactement adaptés à vos besoins : BCAA, vitamine B, L-Carnitine, thé vert et plus encore...



4

MULTI WOMEN

La formule multivitaminée idéale pour les femmes actives et en pleine forme. Multi Women contient toutes les vitamines de A à Z, les minéraux et les antioxydants dont vous avez besoin. Multi Women contient aussi des enzymes, des extraits de fruits, de légumes et d'herbes et des super ingrédients. Pour 365 jours en super forme, 1 comprimé par jour.

5

SMART BAR

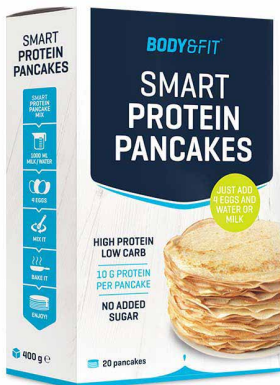
Avec seulement 145 kcal, notre Smart Bar est la collation idéale d'un régime protéiné hypoglycémique. Les Smart Bars contiennent les meilleures protéines de lait et de whey (isolat). Chaque Smart Bar contient 15 grammes de protéines. À prendre 1 ou 2 fois par jour en complément de votre alimentation équilibrée.



6

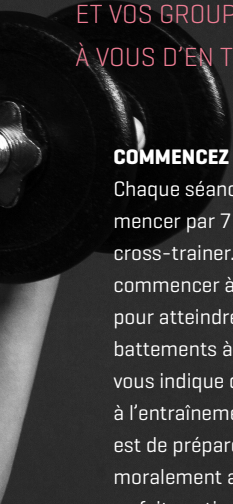
SMART PROTEIN PANCAKES

De très loin les meilleurs pancakes que vous ayez jamais goûtés. Chaque pancake contient une quantité élevée de protéines ainsi que des glucides de bonne qualité (flocons d'avoine, sarrasin). Les pancakes sont très faciles à préparer et très pratiques pour le déjeuner ou le dîner, et même en collation où que vous soyez.





BON A
SAVOIR



UNE BONNE PRÉPARATION, ET C'EST LA MOITIÉ DU TRAVAIL QUI EST FAITE. AVEC NOUS, VOUS ALLEZ TOUT SAVOIR SUR L'ENTRAÎNEMENT, LA NUTRITION ET VOS GROUPES MUSCULAIRES. À VOUS D'EN TIRER LE MEILLEUR !

COMMENCEZ PAR VOUS ÉCHAUFFER

Chaque séance d'entraînement doit commencer par 7 minutes d'échauffement sur cross-trainer. Nous vous conseillons de commencer à un rythme lent ou modéré pour atteindre un rythme cardiaque de 90 battements à la minute, une référence qui vous indique quand vous êtes prête à passer à l'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer l'organisme physiquement et moralement aux efforts à venir. Si la fatigue se fait sentir, n'hésitez pas à ralentir le rythme afin de ne pas dépenser inutilement votre force et votre énergie.

ENTRAÎNEMENT

Objectif Muscle se base sur une fréquence de trois séries de 15 à 20 répétitions sur les 8 semaines du programme. L'intensité est à 60 % d'1RM.

1RM correspond à 1 poids maximum par répétition. Autrement dit, le poids maximal que

vous pouvez déplacer sur 1 répétition. Cette mesure de référence doit être techniquement bien définie. Si vous débutez, vous pouvez l'évaluer au moyen d'un test. Pour cela, choisissez un poids sur un exercice donné et soulevez autant que possible sur une répétition. Adaptez le poids à votre capacité. À l'appui de ce résultat et du tableau de la page 10, vous pouvez établir une estimation de votre poids maximum pour 1 répétition.

Les premières semaines, ne descendez pas en-dessous des 15 répétitions par série afin de ne pas charger trop vite les muscles. Vous devez également être attentive à effectuer correctement les exercices et prendre ainsi de bonnes habitudes. Si une réduction de l'effort s'avère nécessaire, vous pouvez descendre à 10 à 15 répétitions au cours du programme. Veillez à exécuter correctement les exercices et à laisser votre corps s'habituer à l'effort. Vous pouvez aussi choisir une intensification progressive. Dans ce cas, le poids [% d'1RM] augmente pour chaque série et le nombre de répétitions diminue.

EXEMPLE :

Série 1 : 15 à 20 répétitions à 60% d'1RM

Série 2 : 12 à 15 répétitions à 65% d'1RM

Série 3 : 10 à 12 répétitions à 70% d'1RM



SQUAT, DEADLIFT ET DÉVELOPPÉ COUCHÉ, LES EXERCICES DE BASE D'OBJECTIF MUSCLE.

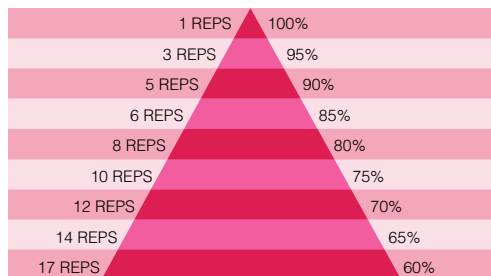
► Ce type d'entraînement est souvent associé à des exercices de base, ou exercices poly-articulaires qui sollicitent plus de groupes musculaires. Dans Objectif Muscle, ce sont des exercices tels que les squats, deadlifts et développé couché [bench press]. Ces exercices constituent la base d'Objectif Muscle. Les autres exercices sont des exercices d'isolation destinés à solliciter un ou deux muscles [ou groupes musculaires] spécifiques. Les exercices de base permettent de gagner assez vite en masse. Les exercices d'isolation sont destinés à consolider vos progrès et à définir votre musculature.

Si vous maîtrisez parfaitement leur exécution et si vous comprenez l'intérêt de chaque exercice pour votre corps, vous pouvez éventuellement alterner entre les exercices. Faites contrôler les modifications de votre schéma d'entraînement par un coach en salle pour éviter des fautes qui pourraient entraîner surcharges ou blessures.

NUTRITION

Vous avez besoin de connaître vos besoins en calories [énergie] pour déterminer le schéma alimentaire nécessaire à votre corps. Vos besoins en calories vous maintiennent à l'équilibre : votre organisme brûle les calories que vous ingérez sans que vous perdiez ou preniez du poids. Les chiffres varient en fonction des sources. Voici quelques facteurs à prendre en compte : métabolisme, poids, masse sèche, âge et sexe. Aucun chiffre ne sera une limite stricte à suivre sans s'en éloigner : il s'agit d'une indication plus que d'une donnée exacte. Pendant les 8 semaines d'Objectif Muscle, vous pourrez modifier votre apport en calories si vous remarquez que votre organisme a besoin de plus ou moins de calories pour maintenir son poids à l'équilibre.

Pour augmenter votre masse musculaire,



vous devez également accroître votre apport en calories de manière à fournir du carburant à votre organisme. Vous créez ainsi un excédent de calories. Vous pouvez considérer un excédent de 200 à 300 kcal comme une référence saine.

Exemple Une femme de 18 ans mesurant 1,70 m. et pesant 70 kg avec un niveau d'activité moyen [3 sur une échelle de 1 à 5]. Son besoin énergétique se situe à 1 900 kcal. Ce besoin s'élève à 2 100 ou 2 200 kcal dans un objectif de prise de masse.

Il est très utile de savoir quelle est la source

des calories. La répartition des glucides, protéines et lipides dans votre alimentation joue un rôle très important dans votre forme physique et la poursuite de vos objectifs sportifs.

Glucides Ils apportent à l'organisme l'énergie nécessaire et participent à la création de la masse musculaire. Le pain complet, les flocons d'avoine et les patates douces sont de bonnes sources de glucides.

Protéines Elles fournissent de l'énergie et jouent un rôle important dans la récupération musculaires. L'effort physique inflige aux muscles des microlésions que l'on ressent au travers des courbatures et douleurs musculaires. Les protéines sont nécessaires à la



LES PROTÉINES SONT NÉCESSAIRES POUR RÉPARER LES MUSCLES APRÈS LE SPORT. AU QUOTIDIEN, ON LES TROUVE DANS LA VIANDE, LE POISSON OU LE BLANC D'ŒUF.

► récupération musculaire et pour progresser. On les trouve dans le poulet, la viande rouge, les œufs et les suppléments protéinés.

Lipides Une source importante d'énergie et de vitamines. Ils contribuent à former une nécessaire couche isolante. Les avocats et le poisson sont une source de bonnes graisses.

Fibres alimentaires Très importantes pour le transit. On les trouve notamment dans les légumes, les fruits et les flocons d'avoine.

Eau De tous les éléments dont nous avons besoin, l'eau est le plus important. Sans eau, pas de vie possible. L'eau sert notamment de lubrifiant pour la contraction musculaire. Elle sert également au transport des

nutriments. Les fruits et légumes sont également une source d'eau.

Vitamines Vitales au fonctionnement normal de tout être vivant.

Minéraux Composants essentiels du squelette, des cellules et des tissus.

Chaque macronutriment fournit des calories :


GLUCIDES - 4 kcal par gramme.

LIPIDES - 9 kcal par gramme.

PROTÉINES - 4 kcal par gramme.

FIBRES ALIMENTAIRES - 2 kcal par gramme.



A person's silhouette is visible on the left side of the image, set against a vibrant red background. The background is filled with intricate, abstract, swirling patterns that resemble ink or smoke. The overall aesthetic is dynamic and energetic.

”LA MOTIVATION
POUR
DÉMARRER,
L’HABITUDE
POUR
CONTINUER”

UN BON DÉBUT ...

POUR COMPRENDRE L'IDÉE DERRIÈRE CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, VOICI QUELQUES FACTEURS ET CONNAISSANCES DE BASE QUI VOUS SERONT UTILES.

COURBATURES Elles sont la conséquence d'une surcharge des muscles, qui causent aux fibres musculaires un microtraumatisme, ou microdéchirure.

RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

L'alimentation et le repos jouent un rôle prépondérant dans la réparation de ces microdéchirures. Si vous veillez à fournir à votre corps une alimentation adaptée et suffisamment de repos, les conditions seront idéales pour une bonne récupération musculaire. Une récupération totale demande en moyenne de 48 à 72 heures, en fonction de l'entraînement, de votre capacité de récupération et de votre préparation physique.

CROISSANCE MUSCULAIRE

Il en résulte un gain de force, ou surcompensation, et l'hypertrophie du muscle [croissance musculaire].

Lorsque le corps n'a pas suffisamment récupéré, il peut survenir dans le pire des cas un surentraînement. À la place de la surcompensation, c'est le contraire qui se produit : la force et la résistance des muscles diminuent. On parle d'atrophie musculaire. Pour contrer ce phénomène, le repos et l'alimentation sont essentiels.

ÉNERGIE [KILOCALORIES] [KCAL] Elles sont définies comme la capacité de fournir de l'énergie. Une femme a besoin en moyenne de 2 000 kcal par jour contre 2 500 kcal pour un homme.

RÉPARTIR SON ALIMENTATION SUR TOUTE LA JOURNÉE

Ne sautez aucun repas et mangez plusieurs fois par jour. Vous ingèrerez ainsi la bonne quantité de nutriments et vous vous lasserez moins vite.

SURENTRAÎNEMENT

PRENDRE SUFFISAMMENT DE REPOS

Vous devez absolument offrir à votre corps le repos dont il a besoin, surtout lorsque vous entamez un sport de force. Votre corps doit s'habituer aux charges lourdes et à besoin de suffisamment de temps pour récupérer complètement de manière à éviter les blessures. Le repos et le sommeil sont indispensables pour tenir sur la durée. C'est grâce à eux que vous gagnerez l'énergie et la motivation nécessaires pour parvenir au bout des huit semaines d'entraînement d'Objectif Muscle ! Le schéma d'entraînement alterne journées de sport et journées de repos. Le repos évite la surcharge musculaire et favorise une récupération optimale. Ne vous entraînez pas plusieurs journées à la suite, vos muscles seraient en danger de surcharge. Ils ont besoin de 48 à 72 heures pour récupérer.

PROSCRIVEZ L'ALCOOL

Il est fortement conseillé de supprimer l'alcool de votre alimentation. En effet, l'alcool est absorbé immédiatement après ingestion dans le tube digestif et passe directement dans le sang. Votre corps absorbe et utilise l'alcool avant même les aliments que vous ingérez.

Autrement dit, l'alcool retarde la digestion. Ajoutez à cela que l'alcool est chargé en calories et qu'il joue contre votre motivation à bouger et à bien manger. Enfin, l'alcool est mauvais pour la récupération musculaire après un entraînement difficile.



LES GROUPE MUSC

DELTOÏDE ①

Le gros muscle triangulaire sur l'épaule

EXERCICES



TRAPÈZE ②

Le muscle en losange en haut du dos

EXERCICES



PECTORAUX ③

Les muscles de la poitrine, constitués des pectoraux majeurs et des pectoraux mineurs

EXERCICES



④ GRAND DORSAL

Le muscle large du dos

EXERCICES



⑤ GLUTÉAUX

Les fessiers, composés du grand, du moyen et du petit glutéal

EXERCICES



⑥ ISCHIO-JAMBIER

Le muscle arrière de la cuisse

EXERCICES

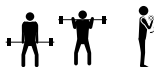


MUSCLES PRIMAIRES



BICEPS 7
Le muscle à deux chefs
à l'avant du bras

EXERCICES



8 TRICEPS

Le muscle tenseur à trois chefs
à l'arrière du bras

EXERCICES



ABDOMINAUX 9
Les muscles du ventre

EXERCICES



QUADRICEPS 10
Le muscle quadrangulaire de la
cuisse à l'avant de la jambe

EXERCICES



11 MOLLET
Le groupe musculaire à l'arrière
de la jambe

EXERCICES



TRUCS & Astuces

‣ Assurez-vous de contrôler vos mouvements. Utilisez des charges que vous êtes capable de déplacer de manière contrôlée pendant toute une série. "Contrôlez le poids, ne laissez pas le poids vous contrôler".

‣ Retenez la charge dans sa descente dans un mouvement lent et contrôlé [contraction excentrique] pour une contraction plus forte. Une contraction excentrique doit prendre environ 3 secondes.

‣ Variez le nombre de répétitions et

l'ordre des exercices. La lassitude limite la stimulation musculaire et freine votre progression, alors évitez-la à tout prix !

‣ Les exercices de cardio sont excellents pour développer l'endurance, mais ne peuvent pas remplacer les exercices pour les jambes. En effet, ils ont peu d'effet sur l'augmentation de la masse musculaire.

‣ Veillez à la qualité de votre sommeil nocturne. Dormez entre 7 et 9 heures par nuit pour être en bonne santé. Pendant les temps de sommeil, votre corps



se répare et produit les hormones de croissance nécessaires à l'augmentation de la masse musculaire.

LES ÉCARTS PLAISIR

➤ L'alimentation est fondamentale pour enregistrer des résultats. Alors faire des écarts de temps en temps serait-il interdit ? Non. Un repas qui diverge de la diète mise en place peut vous aider à maintenir l'effort, particulièrement en période de sèche. Il peut également stimuler votre métabolisme en lui faisant comprendre que vous continuez à recevoir des calories à utiliser ; autrement dit, vous poussez votre organisme à se remettre en mode manuel après une période en pilotage automatique.

ALLEZ-Y À DEUX

➤ Faire du sport à deux peut être très motivant. Vous vous soutenez en cas de fatigue ou vous vous assurez mutuel-

“CONTRÔLEZ LE POIDS,
NE LAISSEZ PAS LE POIDS
VOUS CONTRÔLER !”

lement dans les exercices délicats. Faire du sport c'est aussi passer un bon moment !

SOYEZ RÉALISTE

➤ Publicités et magazines ne sont pas représentatifs de la majorité des femmes, Il est important de se poser un objectif, mais veillez à ce qu'il soit atteignable. Cela jouera positivement sur votre motivation.

BUVEZ SUFFISAMMENT

➤ Vous vous déshydratez naturellement en faisant du sport. Veillez à toujours avoir un shaker ou une gourde à portée de main pour apporter régulièrement à votre organisme l'hydratation dont il a besoin.



GET FIT!

The background of the page is a dark, almost black, color. Overlaid on this is a large, semi-transparent pink shape that resembles a shield or a rounded rectangle. Inside this pink shape, there are intricate, swirling patterns of a darker pink color, resembling ink splatters or liquid smoke. The overall aesthetic is modern and artistic.






SEMAINE

1



LUNDI pectoraux, épaules & triceps

L'échauffement doit consister en 7 minutes de cross-trainer avec un rythme cardiaque de 90 battements minute environ.

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BENCH PRESS 	3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
FLY'S 	3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DUMBBELL SHOULDER PRESS 	3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
SIDE RAISES 	3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CABLE PUSHDOWN 	3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries



ASTUCE

Avez-vous déjà goûté à notre Natural Flavouring ? Une goutte magique qui donne en un clin d'œil une délicieuse saveur à votre yaourt, boisson ou porridge, sans aucun sucre. Natural Flavouring existe en 9 saveurs différentes.





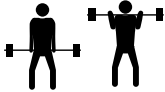


MARDI *repos*

MERCREDI *jambes, fessiers & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HAMSTRING CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
SEATED CALF RAISE		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries

JEUDI repos

VENDREDI dos, biceps & ventre

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SEATED ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BICEPS BARBELL CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à la chute		1 à 1½ minutes entre les séries









ASTUCE

Préparez une dose de protéines en poudre dans un shaker que vous emportez avec vous à la salle. Après votre séance, il vous suffit d'y ajouter du liquide, votre boisson est prête !

SAMEDI repos

DIMANCHE jambes, fessiers & ventre

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DONKEY KICKBACKS		3 séries de 10 à 15 répétitions par jambe	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ADDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries








SEMAINE

2

LUNDI *repos*







MARDI *pectoraux, épaules & triceps*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE CHEST PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PEC DECK		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
FRONT RAISES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
TRICEPS KICKBACK		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries



MERCREDI repos



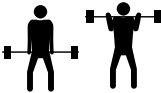


JEUDI jambes, fessiers & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
LEG PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HAMSTRING CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
LUNGES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
STANDING CALF RAISE		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à l'échec		1 à 1½ minutes entre les séries



VENDREDI *repos*

SAMEDI *dos, biceps & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BEND OVER ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BICEPS BARBELL CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à la chute		1 à 1½ minutes entre les séries

DIMANCHE *repos*



SEMAINE

3




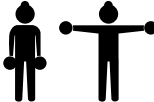



LUNDI jambes, fessiers & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ADDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries

MARDI repos

MERCREDI pectoraux, épaules & triceps

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BENCH PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
FLY'S		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
SIDE RAISES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CABLE PUSHDOWN		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries









DU TEMPS
POUR
S'ENTRAÎNER,
ÇA SE TROUVE !



JEUDI *repos*

VENDREDI *jambes, fessiers & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
LEG PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ADDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
SEATED CALF RAISE		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à la chute		1 à 1½ minutes entre les séries

ASTUCE

On a toutes un exercice devant lequel on rechigne et que l'on préfère renvoyer en fin de séance... Essayez de placer cet exercice en début de votre séance. Une fois la série réalisée, vous en serez débarassée !



SAMEDI *repos*

DIMANCHE *dos, biceps & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SEATED ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BEND OVER ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BICEPS DUMBBELL CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à la chute		1 à 1½ minutes entre les séries

ASTUCE

Posez-vous des objectifs à moyen terme. Ils sont faciles à atteindre et boostent votre motivation. N'oubliez pas de vous récompenser lorsque vous avez atteint un objectif : une nouvelle tenue de sport, un nouveau livre de cuisine. Le plaisir, c'est important !







The background of the page is a light pink color with abstract, flowing splatters of a darker pink ink. The splatters are concentrated in the upper and middle sections, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean and modern.

SEMAINE

4

LUNDI *repos*

MARDI *jambes, fessiers & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
DEADLIFT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HAMSTRING CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries



MERCREDI *repos*

JEUDI *pectoraux, épaules & triceps*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE CHEST PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PEC DECK		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
FRONT RAISES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
TRICEPS KICKBACK		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries

ASTUCE



Si vous êtes décidée à vous dépasser comme jamais, pensez aux compléments alimentaires. Les compléments multivitaminés (Women's Multi) et les oméga-3 (Marinol Omega-3) s'utilisent en complément de votre alimentation.



VENDREDI *repos*

SAMEDI *jambes, fessiers & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
LEG PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ADDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
LUNGES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à l'échec		1 à 1½ minutes entre les séries

DIMANCHE *repos*








SEMAINE

5

training

LUNDI dos, biceps & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SEATED ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BICEPS DUMBBELL CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à l'échec		1 à 1½ minutes entre les séries

MARDI repos



ASTUCE

Après une séance d'entraînement exigeante, vos muscles sont douloureux ? La prochaine fois, pensez à prendre suffisamment de protéines [acides aminés] après votre séance. Amino Perfection est très pratique pour contrer les myalgies.




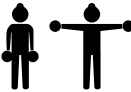



MERCREDI jambes, fessiers & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
DONKEY KICKBACKS		3 séries de 10 à 15 répétitions par jambe		1 à 1½ minutes entre les séries
HAMSTRING CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries de sets
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries

JEUDI repos

VENDREDI pectoraux, épaules & triceps

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BENCH PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
FLY'S		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
SIDE RAISES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
TRICEP HORSE KICKBACK		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries









ASTUCE

Vous passez votre temps à courir et vous n'avez pas une minute pour souffler ? Notre boisson Smart Protein Drink est faite pour vous ! Le Smart Protein est très pratique dans son emballage prêt à l'emploi et se décline en plusieurs saveurs. Elle contient 15 grammes de protéines par bouteille.



SAMEDI *repos*

DIMANCHE *jambes, fessiers & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
DEADLIFT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
LEG PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions	60% de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DONKEY KICKBACKS		3 séries de 10 à 15 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
LUNGES		3 séries de 10 à 15 répétitions	Avec haltères (optionnel) à 60 % d'1RM	1 à 1½ minutes entre les séries- de sets
PLANCHE		3 séries jusqu'à la chute		1 à 1½ minutes entre les séries








A large graphic element consisting of a pink-to-red gradient background with intricate, swirling patterns of red ink splatters. The ink patterns are most dense in the center and become more sparse towards the edges. The overall effect is dynamic and artistic.

SEMAINE

6

LUNDI repos




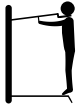


MARDI dos, biceps & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BEND OVER ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BICEPS DUMBBELL CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à l'échec		1 à 1½ minutes entre les séries



MERCREDI repos






JEUDI jambes, fessiers & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DONKEY KICKBACKS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
STANDING CALF RAISE		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries



VENDREDI *repos*

SAMEDI *pectoraux, épaules & triceps*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE CHEST PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
FLY'S		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
FRONT RAISES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CABLE PUSHDOWN		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries







DIMANCHE *repos*

The background of the page is a light pink color with abstract, flowing splatters of a darker pink ink. The splatters are organic and fluid, creating a sense of movement and texture. The overall aesthetic is clean and modern.

SEMAINE

7

LUNDI jambes, fessiers & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ADDUCTOR		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à l'échec		1 à 1½ minutes entre les séries

MARDI repos



MERCREDI dos, biceps & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
SEATED ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BICEPS DUMBBELL CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries









ASTUCE

Hum... Petite envie de grignoter ?

Essayez notre Protein Snack Mix ! Des fèves, des graines et des herbes délicieuses, croustillantes, torrifiées à l'air pour une pause gourmande sans culpabiliser.

JEUDI *repos*




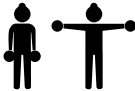

VENDREDI *jambes, fessiers & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
DONKEY KICKBACKS		3 séries de 10 à 15 répétitions par jambe		1 à 1½ minutes entre les séries
STANDING CALF RAISE		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries



SAMEDI *repos*

DIMANCHE *pectoraux, épaules & triceps*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BENCH PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PEC DECK		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
SIDE RAISES		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
TRICEP HORSE KICKBACK		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries

ASTUCE

Le tempo est un élément essentiel de votre séance. Le tempo le plus classique est 1-2 : vous réalisez le mouvement sur 1 seconde et revenez à votre position initiale sur 2 secondes. Pour contrer la lassitude et augmenter la difficulté, vous pouvez varier le tempo. Avec un rythme 2-4, vous ralentissez le mouvement et vous faites travailler l'endurance des muscles sollicités.









SEMAINE

8

LUNDI *repos*

MARDI *jambes, fessiers & abdominaux*

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
LEG PRESS		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DONKEY KICKBACKS		3 séries de 15 à 20 répétitions par jambe		1 à 1½ minutes entre les séries
LUNGES		3 séries de 10 à 15 répétitions	Avec haltères (optionnel) à 60 % d'1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à la chute		1 à 1½ minutes entre les séries



MERCREDI repos







JEUDI dos, biceps & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SEATED ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BEND OVER ROW		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
BICEPS DUMBBELL CURL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
PLANCHE		3 séries jusqu'à l'échec		1 à 1½ minutes entre les séries

VENDREDI repos



SAMEDI jambes, fessiers & abdominaux

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
HIP THRUST		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries
SEATED CALF RAISE		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
ABDOMINAL		3 séries de 15 à 20 répétitions	60 % de 1RM	1 à 1½ minutes entre les séries
CRUNCHES		3 séries de 15 à 20 répétitions		1 à 1½ minutes entre les séries

DIMANCHE repos

POSEZ VOS OBJECTIFS

et ne lâchez
rien avant
d'y arriver !

Vous êtes satisfaite des progrès réalisés et vous avez envie de continuer ? Bravo, vous êtes motivée et c'est la voie du succès. Vous avez bouclé les 8 premières semaines. Cela n'a pas toujours été facile, mais vous y êtes arrivée. Vous avez travaillé à mettre en place des bases saines et solides. À présent que vous maîtrisez la technique et

que vous êtes attentive à votre alimentation, vous allez pouvoir augmenter le niveau. Vous avez terminé l'entraînement à 20 répétitions à 60% d'1RM. Reprenez le programme pour les 8 prochaines semaines et poussez l'intensité à 12 répétitions à 70 % d'1RM. Ne lâchez rien, vous allez tout exploser !

The background features a large, vibrant pink rose in the center, set against a white wooden plank surface. In the bottom right corner, there is a small cluster of fresh produce, including a blueberry and some green herbs. The text 'MENUS DU JOUR' is prominently displayed in the center of the image.

MENUS DU JOUR

Ne sous-estimez jamais les bienfaits d'une alimentation de qualité pour atteindre vos objectifs.

Votre alimentation détermine 70 % de vos progrès contre 30 % pour l'entraînement. Une alimentation adaptée peut donc vous emmener très loin ! Mettre en place de bonnes habitudes alimentaires peut être difficile au début. C'est pourquoi nous vous proposons des menus simples

et délicieux qui vous aideront à démarrer sur de bonnes bases. Ces 7 menus sont adaptés à vos besoins énergétiques pendant vos 8 semaines d'Objectif Muscle. Nous vous proposons ensuite 4 semaines de 5 jours de repas à préparer à l'avance pour gagner du temps et faire les bons choix.



JOUR

1

PETIT-DÉJEUNER

Bouillie d'avoine au beurre
de cacahuète

COLLATION

Barre Clean Protein*

DÉJEUNER

Pain complet au fromage
de chèvre

COLLATION

Banane avec 1 cl à café de
beurre de cacahuète.*

DÎNER

Omelette roulée au poulet

COLLATION

150 g de fromage blanc 0%
avec 50 g de fruits et une
poignée de noix*

BOUILLIE D'AVOINE AU BEURRE DE CA- CAHUÈTE

30 g de **flocons d'avoine*** |
2 cl à soupe de **beurre de
cacahuète en poudre*** | 250
ml de **lait d'amande*** | 1 **ba-
nane** | 1 cl à café de **graines
de lin*** | 1 poignée de **Whey
Isolate Crispies***

La veille, mêlez les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète en poudre et le lait dans un bol et placez-le au réfrigérateur. Les ingrédients prendront au cours de la nuit une consistance épaisse et crémeuse. Le lendemain, tranchez une banane finement. Ajoutez la banane, les graines de lin et les Whey Isolate Crispies à la bouillie d'avoine.



ASTUCE

Si vous
préférez un
porridge chaud,
réchauffez-
le quelques
secondes au
micro-ondes.

* Disponible chez Body&Fit

Menu du jour

TRANCHES DE PAIN COMPLET AU FROMAGE DE CHÈVRE

2 tranches de pain complet | 20 g de fromage de chèvre à étaler | poignée de roquette | 1 poire | petite poignée de noix* | 2 cl à café de miel*

Tartinez le pain avec le fromage de chèvre et disposez la roquette. Épluchez la poire et tranchez-la finement. Disposez-la sur la roquette et ajoutez le miel et les noix.



OMELETTES ROULÉES AU POULET

2 œufs | 50 ml de lait écrémé | 1/2 cl à soupe de ciboulette fraîche ciselée | 2 cl à café d'huile de coco* | 2 cl à soupe de cottage cheese | 60 g de blanc de poulet | 30 g de oignons verts émincés | 30 g de roquette et mâche | sel et poivre

Battez les œufs dans un bol avec le lait et la ciboulette. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle. Versez la moitié des œufs dans la poêle sur feu doux. Lorsque le dessus se fige, retournez-la quelques instants. Procédez de même pour l'autre omelette. Placez les omelettes sur une assiette, tartinez de cottage cheese et garnissez de poulet, oignon vert, roquette et mâche. Salez et poivrez. Repliez les côtés puis roulez les omelettes garnies.



INFO

La Clean Protein bar est une barre hypoglycémique. Elle possède une teneur élevée en protéines, peu de glucides et une quantité minimale de sucres. Elle se substitue à un repas dans le cadre d'un régime visant à limiter les glucides.

PETIT-DÉJEUNER

Pancakes* aux
fruits frais

COLLATION

Pomme

DÉJEUNER

Wrap au saumon fumé

COLLATION

$\frac{1}{4}$ concombre
avec de l'houmous

DÎNER

Rouleaux de printemps

COLLATION

Brownie

PANCAKE AUX FRUITS FRAIS

100 g de **préparation pour pancakes*** (American Protein Pancakemix) | 160 ml d'**eau** | 1 cl à soupe d'**huile de coco*** ou de **Smart Cooking Spray*** | 2 poignées de **myrtilles** et de **fraises**

Mélez bien la préparation pour pancakes avec l'eau. Graissez la poêle avec de l'huile de coco ou du Smart Cooking Spray et faites chauffer. Lorsqu'elle est chaude, utilisez la préparation pour faire 2 gros pancakes ou 4 petits. Coupez les fraises en deux et disposez sur les pancakes avec les myrtilles



WRAP AU SAUMON FUMÉ

1 **wrap à la farine complète** | 15 g de **fromage à la crème allégé** | 20 g de **saumon fumé** | 15 g de **roquette** | $\frac{1}{4}$ de **concombre** | tour de moulin

Tartinez le wrap de fromage à la crème et poivrez. Garnissez de saumon fumé. Tranchez le concombre finement et déposez-le sur le wrap avec la roquette. Roulez le wrap et dégustez !

Menu du jour

ROULEAUX DE PRINTEMPS

1 **blanc de poulet** | 1 cl à soupe de **sauce soja** | 1 éclat d'**ail** pressé | **Smart Cooking Spray*** | 4 **feuilles de riz** | ½ **poivron rouge** en julienne | ¼ **concombre** en julienne | 1 **oignon vert** émincé | ½ **carotte** en julienne |

SAUCE AUX CACAHUÈTES

4 cl à soupe de **beurre de cacahuète en poudre*** avec 2 cl à soupe d'**eau** ou de **sauce soja**

Émincez le poulet et faites-le mariner dans la sauce soja et l'ail. Placez au réfrigérateur et laissez mariner au moins 30 min. Vaporisez du Smart Cooking Spray dans une poêle et faites dorer le poulet. Dans une assiette, faites tremper les feuilles de riz dans une assiette d'eau 30 secondes pour les attendrir. Faites sécher à plat sur une assiette ou une planche à découper. Placez une partie du poulet, poivron, concom-

bre, oignon vert et carottes au milieu de la feuille de riz. Repliez les bords vers l'intérieur et roulez avec précaution. Procédez de même pour les autres feuilles. Préparez la sauce aux cacahuètes en mêlant le beurre de cacahuète en poudre avec de l'eau, ou en trempez les rouleaux dans la sauce soja.

ASTUCE

Remplacez de temps en temps le poulet par des gambas.

Faites-les cuire rapidement avec un éclat d'ail et placez-les dans les rouleaux de printemps.

BROWNIE

1 dose de **Whey Perfection saveur chocolat*** | 1 cl à soupe de poudre de **Pure Cacao*** | ½ cl à café de **levure chimique** | 100 ml de **lait écrémé**

Mélangez tous les ingrédients de manière à obtenir une préparation lisse. Versez dans un moule et placez 90 secondes au micro-ondes à puissance maximale. Plus vous le laissez au micro-ondes, plus le brownie sera sec.



JOUR 3

PETIT-DÉJEUNER

Pancake à la banane et aux flocons d'avoine

COLLATION

Clean Protein Bar*

DÉJEUNER

2 tartines, omelette et cottage cheese

COLLATION

2 Gaufres Superfood* avec du beurre de cacahuète*

DÎNER

Pâtes crémeuses au saumon et brocoli

COLLATION

Muffin croquant à la noix de coco

AVANT LE COUCHER

150 g de fromage blanc 0% avec une poignée de baies de goji et 1 cl à soupe de graines de lin*



PANCAKES À LA BANANE ET AUX FLOCONS D'AVOINE

90 g de **blanc d'œuf liquide*** | 1 **œuf** | 30 g de **flocons d'avoine*** | ½ **banane** | 1 dose de **Whey Perfection vanille*** | ½ cl à soupe d'**huile de coco***

Mélangez le blanc d'œuf avec l'œuf entier dans un bol. Ajoutez les flocons d'avoine, la demi-banane et la Whey Perfection. Mêlez bien et faites cuire dans une poêle chaude graissée d'huile de coco. Lorsque le dessus du pancake est figé, retournez pour faire cuire l'autre côté. Procédez de même avec le reste de la pâte à pancake.

Dégustez avec des fruits frais, de la confiture ou des noix.

2 TARTINES, OMELETTE ET COTTAGE CHEESE

2 tranches de **pain complet** | 30 g de **cottage cheese** | poignée de **roquette** | 2 **œufs** | 2 cl à café d'**huile de coco*** | **sel** et **poivre**

Tartinez les tranches de pain de cottage cheese et répartissez la roquette. Battez les œufs. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle. Quand elle est chaude, versez les œufs. Lorsque le dessus fige, salez et poivrez et dressez sur le pain.

Menu du jour

PÂTES CRÉMEUSES AU SAUMON ET BROCOLI

50 g de **pâtes complètes** |
200 g de **brocoli** | ½ cl à sou-
pe d'**huile de coco*** | 1 petit
pavé de **saumon** (100 g) | 2
cl à soupe de **fromage à la
crème allégé** | **sel et poivre**

Faites cuire les pâtes. Dé-
bitez le brocoli en fleurettes
et faites-les cuire 5 minutes
dans un petit volume d'eau.
Faites chauffer de l'huile de
coco dans une poêle. Faites
cuire le saumon. Égouttez
les pâtes et mélangez avec le
fromage à la crème. Servez
les pâtes avec le saumon et
le brocoli. Salez et poivrez.



MUFFINS CROQUANTS À LA NOIX DE COCO

1 **Clean Protein Bar*** | **Smart
Cooking Spray*** | 4 cl à sou-
pe de **fromage blanc à 0%** |
2 **fraises**

Coupez la Clean Protein
Bars en deux. Disposez les
moitiés sur du papier sulfu-
risé et faites-les fondre 30
secondes au micro-ondes.
Laissez refroidir. Pendant ce
temps, préchauffez le four à
180°C et vaporisez du Smart
Cooking Spray dans deux
moules à muffins. Chemisez
les moules avec les Clean
Protein Bars. Le moule doit
être complètement couvert.
Enfourez pour 10 minutes
et retirez des moules. Une
fois refroidis, remplissez les
formes de fromage blanc et
de fraises.

ASTUCE

Pas le temps de
faire les muffins
croquants à la
noix de coco ?
Aucun souci !
Mangez votre
Clean Protein
Bar à la place.

Le Smart
Cooking Spray
vous permet de
faire cuire et
griller sans calo-
ries inutiles.
Facile, rapide et
antiadhésif.



PETIT-DÉJEUNER

Bouillie d'avoine*
pomme-cannelle

COLLATION

Pomme avec 1 cl à soupe de
beurre de cacahuète*

DÉJEUNER

Protein crackers* et
omelette verte

COLLATION

Chiffonnade de poulet et 6
tranches de concombre

DÎNER

Curry de lieu noir

COLLATION

Shake de caséine
micellaire* avec 250-300
ml d'eau

**BOUILLIE D'AVOINE
POMME-CANNELLE**

50 g de **flocons d'avoine moulus*** | 200 ml de **lait d'amande*** ou de **lait écrémé** | ½ **pomme** | 15 g de **raisins secs** | 2 cl à soupe de **graines de lin*** | ½ cl à café de **cannelle** | 1 dose de **Whey Perfection vanille***

Amenez doucement le lait mélangé aux flocons d'avoine et aux graines de lin à ébullition. Coupez la pomme en petits morceaux. Quand la bouillie bout, ajoutez la cannelle, la poignée de raisins secs et les 3/4 de la pomme coupée. Prolongez la cuisson 2 minutes tout en remuant. Versez la bouillie dans un bol et ajoutez les protéines en poudre. Ajoutez le reste de la pomme, des graines de lin et des raisins secs.

**PROTEIN CRACKERS
ET OMELETTE VERTE**

1/2 cl à soupe d'**huile de coco** | 4 gros **champignons de Paris** émincés | 1/2 **poivron** émincé | 2 **œufs** | filet de **lait écrémé** | 1 cl à soupe de **persil** frais | 25 g **fromage de chèvre** râpé | **Sel** et **poivre** | 2 **Protein Crackers***

Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle. Faites-y revenir les champignons et le poivron à feu moyen. Battez les œufs à la fourchette dans un bol. Ajoutez le lait écrémé, le persil, le fromage de chèvre, salez et poivrez et mélangez.

Versez le mélange sur les légumes dans la poêle et laissez cuire les œufs à feu moyen. Retournez l'omelette quand le dessus se fige. Coupez l'omelette et dressez-la sur les Protein Crackers.

Menu du jour

CURRY DE LIEU NOIR

50 g de **riz complet*** | 125 g de **brocoli** en fleurettes | 150 g de **lieu noir** | $\frac{1}{4}$ cl à soupe de **curry** | **sel** et **poivre** | $\frac{1}{2}$ cl à soupe d'**huile d'olive** | 1 **oignon vert** émincé | $\frac{1}{2}$ **poivron rouge** en anneaux fins | 50 ml de **crème liquide allégée**

Faites cuire le riz. Dans une autre casserole, faire cuire le brocoli 3 à 4 minutes. Égouttez. Placez le poisson dans la casserole et faites cuire 2 à 3 minutes. Ajoutez le brocoli, l'oignon vert et le poivron rouge et prolongez la cuisson 1 minute. Ajoutez la crème et mélangez. Dressez le riz et servez avec le curry.



ASTUCE

Pour ajouter des fibres à votre shake ou à votre collation, essayez la poudre de graines de chia au goût léger et à la texture fine.

VARIANTE

Préparez votre curry avec des poissons différents, comme du saumon ou du pangasius



PETIT-DÉJEUNER

Porridge aux raisins secs*

COLLATION

Smoothie vert

DÉJEUNER

Omelette sur 2 tranches
de pain

COLLATION

½ concombre avec
1 cl à soupe de beurre de
cacahuète*

DÎNER

Pâtes crémeuses à l'avocat

COLLATION

200 g de fromage blanc
avec une poignée de noix*



PORRIDGE AUX RAISINS SECS

50 g de **son d'avoine**
[Oatmeal]* | 30 g de **raisins**
secs* | 150 ml de **lait**
d'amande* | Jus d'½ **citron**
| 1 **pomme** | 1 cl à soupe de
pollen d'abeille*

Versez l'avoine et les raisins dans un bol ou dans un pot en verre et ajoutez le lait. Mêlez bien. Couvrez et laissez épaissir toute une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, ajoutez le jus de citron et mélangez à nouveau. Coupez la pomme en morceaux et déposez-la sur le porridge. Parsemez de pollen d'abeille.

SMOOTHIE VERT

100 g d'**épinards** |
1 **banane** | 1 verre d'**eau** |
1 cl à café de **poudre de**
chlorelle* | ½ dose de **Whey**
Perfection vanille*

Coupez la banane en morceaux. Déposez tous les ingrédients dans un blender et mixez pour obtenir un mélange lisse. Versez dans un verre.



Menu du jour

OMELETTE SUR 2 TRANCHES DE PAIN

2 **tranches de pain complet** | 3 **œufs** | ½ cl à soupe de **curry** | 1 **poivron** | 2 cl à soupe d'**huile de coco*** | ½ **oignon** | 1 **tomate**

Battez les œufs dans un bol et ajoutez le curry. Coupez le poivron en cubes et



ASTUCE
Vous n'avez pas envie de pain ? Essayez nos Protein Crackers.

ajoutez-les aux œufs. Faites chauffer 1 cl à café d'huile de coco dans une poêle. Émincez l'oignon et l'ail et faites-les revenir rapidement dans la poêle. Ajoutez les œufs. Faites cuire à feu moyen. Dressez sur le pain.

PÂTES CRÉMEUSES À L'AVOCAT

100 g de **haricots verts** | ½ cl à soupe d'**huile d'olive** | ½ éclat d'**ail** | ½ **oignon** | 75 g de **pâtes complètes** | ½ **avocat** | 1 cl de **fromage blanc 0%** | jus d'¼ **citron vert** | 90 g de **chou frisé** | **sel** et **poivre**

Utilisez deux casseroles, l'une pour les pâtes, l'autre pour la sauce. Lavez et coupez les haricots verts en morceaux. Faites-les cuire à l'eau 2 minutes jusqu'à ce que leur couleur pâlisse. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y les

haricots verts. Émincez finement l'ail et l'oignon et ajoutez-les aux haricots verts. Laissez cuire 10 minutes. Faites cuire les pâtes al dente. Dans un bol, mélangez l'avocat, le fromage blanc et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Lorsque les haricots sont sur le point d'être cuits, ajoutez le chou frisé et laissez cuire 2 minutes de plus. Égouttez les spaghettis et ajoutez la sauce et les légumes

Variante : Utilisez nos Smart Pasta pour vos plats de pâtes.



PETIT-DÉJEUNER

Mug-cake au cacao

COLLATION

Poignée de noix*

DÉJEUNER

Pain perdu au beurre de
cacaahuète

COLLATION

Poignée de noix*

DÎNER

Boeuf aux légumes et au riz
complet

AVANT LE COUCHER

Shake de caséine
micellaire*
avec 250 ml d'eau



MUG CAKE AU CACAO

1 petite **banane** | 1 **œuf** | 20 g de **Ultra Fine Oats*** | 1 cl à soupe de **miel*** | 1 cl à soupe de **cacao*** | **cannelle** | 1 cl à c de **levure chimique** | ½ cl à c d'**huile de coco*** | 2 grosses cl à s de yaourt grec **0%** | poignée de **myrtilles** | quelques gouttes **Natural Flavouring**

Écrasez la banane dans un bol. Battez avec les œufs. ajoutez les flocons d'avoine moulus, le miel, le cacao, la cannelle et la levure chimique et mélangez. Graissez un mug avec de l'huile de coco. Versez la préparation dedans et faites cuire le mug cake au four jusqu'à ce que la pâte cesse de monter. Vous pouvez vérifier la cuisson en piquant un pic à brochette dedans. Attention, la cuisson est très

rapide au micro-ondes. Retournez le mug sur une assiette pour démouler votre gâteau. Dans un bol, mêlez le fromage blanc, les gouttes de Natural Flavouring et les myrtilles et servez avec le mug cake.



ASTUCE

Avez-vous déjà goûté nos Low Carb Muffins ? Ils sont parfaits en collation. Ces muffins contiennent 10 grammes de protéines par muffin pour seulement 0,5 gramme de sucre.

Menu du jour

PAIN PERDU AU BEURRE DE CACAHUÈTE

2 tranches de **pain complet** |
1 cl à soupe de **Crunchy
Peanut Butter*** | 1 **œuf** | 100
ml de **lait** | **Smart Cooking
Spray***

Tartinez une tranche de pain de beurre de cacahuète et recouvrez-la de la seconde tranche. Cassez un œuf dans une assiette creuse et battez-le avec le lait. Faites-y tremper le sandwich au beurre de cacahuète. Retournez-le après quelques instants et imbitez l'autre côté jusqu'à ce qu'il ait absorbé toute la préparation. Faites chauffer une poêle dans laquelle vous aurez vaporisé du Smart Cooking Spray. Déposez le pain dans la poêle et faites-le dorer des deux côtés. Parsemez de sel, herbes aromatiques ou de cannelle selon vos préférences.

BŒUF AUX LÉGUMES ET AU RIZ COMPLET

50 g de **riz complet*** | ½ cl à
soupe d'**huile de coco*** | 125
g de **beefsteak** | 150 g de
pois mange-tout | 1 **oignon** |
1 **poivron** | 1 éclat d'**ail** | 1 cl
à soupe de **sauce soja**

Faites cuire le riz. Dans une poêle faites chauffer l'huile de coco. Émincez le bœuf en lanières. Coupez l'oignon et le poivron en morceaux. Faites cuire le bœuf avec les légumes et l'ail émincé finement pendant 5 minutes. Ajoutez la sauce soja et prolongez la cuisson quelques instants. Servez le riz avec le bœuf et les légumes.



PETIT-DÉJEUNER

Cake au yaourt
poires et noix

COLLATION

Pomme

DÉJEUNER

Wrap au poulet et pesto

COLLATION

2 Protein Crackers* avec 15 g de cottage cheese et 2 tranches de filet de dinde

DÎNER

Risotto vert au poulet

COLLATION

150 g de fromage blanc 0% avec une poignée de noix* et une banane.

**CAKE AU YAOURT
POIRES ET NOIX**

1 **banane** | 1 **œuf** | 250 g **fromage blanc 0%** | 100 g de **farine d'épeautre*** | 150 g de **farine d'avoine [ou Ultra Fine Oats*]** | 2 cl à café de **levure chimique** | 1 pincée de **sel** | 2 cl à café de **cannelle** | 1 cl à soupe de **miel*** | 1 **poire** pelée en morceaux | 30 g de **noisettes nature*** | 15 g de **raisins secs***

Préchauffez le four à 200°C. Écrasez la banane à la fourchette, ajoutez l'œuf et le fromage blanc et mélangez bien. À part, mélangez la farine, le sel, la levure chimique et la cannelle et ajoutez le mélange humide. Mélangez bien pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez ensuite la poire, les noisettes et les raisins secs. Chemisez un moule à cake avec du papier sulfurisé et versez-y la préparation. Enfournez pour 45 minutes. Contrôlez de temps en temps si le dessus

ne prend pas une teinte trop foncée. Si c'est le cas, recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Quand le cake est cuit, laissez refroidir avant de le démouler et de le couper en tranches.

ASTUCE

Congelez une partie du cake au yaourt tranché au préalable. Vous aurez à tout moment une tranche sous la main !

Menu du jour



WRAP AU POULET ET PESTO

2 **wraps** à la farine complète | 1 ½ cl à soupe de **pesto** | 15 g de **mâche** | 4 tranches de chiffonnade de **poulet** | 1/8 **concombre** | 4 **tomates cerise** | 4 **noix***

Tartinez le wrap de pesto et ajoutez le poulet et la salade. Tranchez le concombre et les tomates en petits morceaux et ajoutez-les au wrap. Broyez les noix et ajoutez-les. Roulez et dégustez.

RISOTTO VERT AU POULET

2 cl à soupe d'**huile de coco*** | 150 g de **blanc de poulet** | 1 **échalotte** émincée finement | 50 g de **riz à risotto** | 250 ml de **bouillon de légume** | 25 g de **roquette** | 75 g d'**épinards** | 10 g de **basilic** | ½ **citron pressé** | 1 cl à soupe de **crème fraîche allégée** | **sel** et **poivre**

Faites chauffer l'huile de coco dans une casserole. Émincez le poulet et faites-le dorer dans la casserole. Après 2 minutes, ajoutez l'échalotte et continuez la cuisson. Ajoutez le riz et mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit bien huilé. Ajoutez le bouillon louche par louche et continuez à remuer et à verser. Dans un bol d'eau bouillante, déposez la roquette délicatement. Retirez après 20 secondes et mixez la roquette avec le basilic, le jus de citron et la crème fraîche. Après une vingtaine

de minutes, tout le bouillon a été absorbé et le riz est cuit. Retirez du feu et ajoutez les épinards. Mélangez bien puis ajoutez la sauce verte.



BATCH COOKING

Préparer vos repas à l'avance peut vous faire gagner beaucoup de temps. Découvrez les bases du Batch Cooking.



Le secret pour une nutrition sportive réussie et adaptée à vos objectifs physiques, c'est de ne pas trop vous éloigner de vos habitudes alimentaires. Déterminez le temps que vous

pouvez consacrer à votre alimentation et à la préparation de vos repas. Si vous travaillez toute la semaine, vous profiterez sans doute du dimanche pour préparer vos repas à l'avance. Mais si vous aimez cuisiner et que vous avez du temps

libre, vous apprécierez de cuisiner au jour le jour.

Utilisez ce programme comme source d'inspiration à adapter en fonction de vos envies, de vos besoins, des saisons ou de votre budget.

Lorsque l'on se lance dans une diète à visée sportive, il est important de manger suffisamment. Suffisamment de protéines pour vos muscles, de lipides pour vos organes, en particulier les yeux, le cerveau et les muscles, ainsi que des glucides en quantité suffisante pour l'énergie.





pour 5 jours

PETIT-DÉJEUNER

3x 2 tranches de cake à la banane + beurre de cacahuète
2x pancakes aux flocons d'avoine + fruits

COLLATION

2x 2 Protein Crackers* avec 1 tomate et ½ avocat
3x Smart Bar*

DÉJEUNER

3x 2 wraps au cottage cheese, poulet et salade
2x 2 tartines + omelette, saumon fumé et oignon

COLLATION

1 banane avec
1 cl à soupe de beurre de cacahuète*

DÎNER

3x beefsteak au quinoa et légumes
2x pâtes aux épinards et saumon

COLLATION

2x 150 g de fromage blanc 0% + fruits frais et une poignée de noix*
3x ½ concombre et 20 g d'humus



CAKE À LA BANANE

3 **bananes** | 3 **œufs** |
100 g de **farine d'amande*** |
50 g de **farine de sarrasin*** |
½ cl à café de **levure chimique*** | pincée de **sel**
| 2 cl à soupe de **miel*** | 1 poignée de **noix*** | pincée de **cannelle***

Préchauffez le four à 170°C. Écrasez les bananes dans un saladier et ajoutez les œufs. Battez bien ensemble. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez pour obtenir un mélange homogène. Chemisez un moule à cake avec du papier sulfurisé et versez-y la préparation. Enfourez pour 55-60 minutes. Sortez le cake et laissez-le refroidir avant de le découper en tranches.

* Disponible chez Body&Fit

ASTUCE

Variez avec d'autres noix, des fruits ou des super aliments. Ou essayez une farine différente, comme la farine d'amande High Protein.



Batch Cooking

PANCAKES D'AVOINE AUX FRUITS

3 **bananes** | 30 g d'**Ultra Fine Oats*** | 1 **œuf** | pincée de **sel** | 100 ml de **lait** | 100 g de **fruits surgelés** | 1 cl à soupe de **jus de citron** | ½ cl à soupe de **huile de coco***

Écrasez finement les bananes et ajoutez les flocons d'avoine, l'œuf battu et une pincée de sel.

Mélangez pour obtenir une préparation homogène et ajoutez un petit peu de lait pour la rendre plus liquide. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et versez une louche de préparation, suffisante pour 2 ou 3 pancakes. Laissez cuire à feu doux puis retournez quand le dessus est figé. Les deux faces doivent être bien dorées. Procédez de même avec le reste de la préparation. Pendant ce temps, faites fondre les fruits surgelés dans une petite casserole pour en faire une sauce aux fruits. Servez les pancakes avec la sauce.



DEUX WRAPS À LA ROQUETTE, COTTAGE CHEESE ET BLANC DE POULET

2 **wraps à la farine complète** | 40 g de **cottage cheese** | ½ cl à café de **curry** | 30 g de **roquette** | 4 chiffonnades de **poulet** | ¼ de **concombre**, tranché | 5 **tomates cerise**, tranchées | 20 g **ananas** | **poivre** et **sel**

Tartinez les wraps de cottage cheese et saupoudrez de curry. Ajoutez la roquette, le poulet, le concombre et l'ananas. Salez et poivrez. Roulez les wraps et servez.

DEUX TARTINES, OMELETTE, SAUMON FUMÉ ET OIGNON

½ cl à soupe d'**huile de coco*** | 1 **oignon** | 3 **œufs** | **sel** et **poivre** | 2 **tranches de pain à la farine d'épeautre** | 4 tranches de **saumon fumé** | 1 poignée de **laitue iceberg**

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Pelez et émincez finement l'oignon. Faites revenir quelques instants dans l'huile d'olive. Cassez les œufs et fouettez en omelette. Versez les œufs dans la poêle. Retournez l'omelette lorsque le dessus se fige, salez et poivrez. Servez l'omelette sur les tranches de pain avec la laitue et le saumon fumé.



Batch Cooking

QUINOA AU BOEUF ET AUX LÉGUMES

50 g de **quinoa*** | ½ cl à soupe d'**huile de coco*** | 100 g de **beefsteak émincé** | 200 g de **légumes** | 1 pincée de **piment rouge** | quelques feuilles de **coriandre** | 1 pincée de **sel**

Faites cuire le quinoa. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites revenir rapidement le bœuf et les légumes. Remuez de temps en temps puis ajoutez les épices, la coriandre et du sel si nécessaire. Servez le quinoa avec le bœuf et les légumes.



PÂTES AUX ÉPINARDS ET SAUMON

½ cl à soupe d'**huile de coco*** | 1 pavé de **saumon** [150 g] | 75 g de **pâtes complètes** | 300 g d'**épinards** | **ciboulette** fraîche | **persil** | 30 ml **fromage à la crème** | filet de **jus de citron** | pincée d'**ail en poudre** | **sel** et **poivre**

Faites cuire les pâtes al dente. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle. Faites cuire les deux faces du saumon. Réservez dans du papier d'aluminium. Faites cuire les épinards quelques instants jusqu'à ce qu'ils réduisent. Ciselez finement le persil et la ciboulette, mêlez avec le fromage à la crème, le jus de citron, l'ail en poudre et mélangez bien avec les épinards. Salez et poivrez. Égouttez les pâtes. Servez avec les épinards en sauce et le saumon.

ASTUCE

Pour cuisiner sainement, utilisez l'huile de coco. Elle contient des triglycérides à chaîne moyenne, des graisses que le corps ne stocke pas mais transforme en énergie.



pour 5 jours

PETIT-DÉJEUNER

3 x 2 tranches de cake oignons-fromage
2 x flocons d'avoine* à la banane et au cacao*

COLLATION

2 x Clean Protein Bar*
3 x Smart Bar*

DÉJEUNER

3 x 2 Protein Pancakes* au beurre de cacahuète*
2 x 2 tranches de pain d'épeautre à la mozzarella, tomate et basilic

COLLATION

2 x 2 Protein Crackers* au cottage cheese et poulet
3 x tranche de cake à la banane au beurre de cacahuète*

DÎNER

2 x cabillaud au riz, poivron et oignon, 3 x patate douce au poulet et légumes grillés

COLLATION

150 g de fromage blanc maigre avec 1 morceau de fruit et 1 cl de soupe de graines de lin*

ASTUCE

Préparez le cake quand vous avez du temps libre, le week-end par exemple. Votre intérieur va sentir délicieusement bon !



CAKE AUX OIGNONS ET AU FROMAGE

1 cl à soupe d'**huile d'olive** | 2 **oignons** | **sel** et **poivre** | 2 **œufs** | 250 g de **fromage blanc** | 50 g de **farine de sarrasin*** | 100 g de **farine d'épeautre*** | 2 cl à café de **levure chimique** | ½ cl à café de **thym** | ½ cl à café d'**origan** | 100 g de **fromage râpé**

Préchauffez le four à 175°C. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Faites revenir dans l'huile chaude, salez, poivrez et ajoutez les herbes aromatiques. Retirez du feu. Battez les œufs dans un bol avec le fromage blanc pour obtenir un mélange lisse. Ajoutez la farine et la levure, salez et poivrez et mélangez pour obtenir un mélange homogène. Chemisez un moule à cake avec du papier sulfurisé et versez-y le mélange. Enfourez pour 45 minutes.



FLOCONS D'AVOINE À LA BANANE ET AU CACAO

250 ml de **lait** | 40 g de
flocons d'avoine* | 1 cl à
soupe de **cacao en poudre***
| 1 **banane** | 1 cl à soupe de
noix de coco râpée* | 25 g de
noix variées*

Dans une petite casserole, versez le lait, les flocons d'avoine et le cacao. Faites chauffer quelques minutes. Émincez la banane. Dès que le mélange commence à bouillir, mélangez et ajoutez la banane. Prolongez la cuisson jusqu'à ce que le porridge ait pris la consistance souhaitée. Versez dans un bol et garnissez de noix de coco et de noix.

PROTEIN PANCAKES AU BEURRE DE CA- CAHUÈTE

30 g de **flocons d'avoine*** |
2 **œufs** | 1 **banane** mûre |
1/2 cl à soupe d'**huile de
coco*** | 1 cl à soupe de
beurre de cacahuète*

Écrasez la banane dans un bol et ajoutez les œufs. Mêlez bien l'ensemble. Ajoutez les flocons d'avoine pour obtenir un mélange lisse. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et versez la moitié du mélange. Faites cuire le pancake des deux côtés et répétez avec le reste de la préparation. Servez le



pancake avec du beurre de cacahuète.

TARTINE À LA MOZ- ZARELLA, TOMATE ET BASILIC

1 **tomate cœur de bœuf** |
30 g de **mozzarella** | 1 cl à
soupe de **pesto** | **basilic frais**
| 2 **tranches de pain à la
farine d'épeautre** | **poivre**

Lavez la tomate et coupez-la en tranches. Tranchez la mozzarella. Tartinez le pain de pesto. Disposez la mozzarella, les feuilles de basilic et les tranches de tomate. Ajoutez un tour de moulin.

ASTUCE

Ajoutez de la
roquette pour plus
de goût.



CABILLAUD AU RIZ COMPLET, POIVRON ET OIGNON

100 g de **riz complet*** | 1 cl à soupe d'**huile de coco*** | 150 g de **cabillaud** | 1 **oignon** | $\frac{1}{2}$ **poivron rouge** | $\frac{1}{2}$ **poivron jaune** | $\frac{1}{2}$ **poivron vert** | 1 éclat d'**ail** | $\frac{1}{4}$ **citron** | 1 tige de **thym frais**

Faites cuire le riz. Faites chauffer deux poêles avec de l'huile de coco, l'une pour les légumes et l'autre pour le poisson. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Épépinez les poivrons et coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire dans une poêle à feu doux et mélangez de temps en temps. Déposez le cabillaud dans l'autre poêle. Coupez le citron en deux et déposez-le avec l'ail non pelé et le thym sur le cabillaud. Faites cuire les

deux faces du poisson puis réchauffez-le 2 à 3 minutes à feu doux. Dressez et servez avec les légumes et le riz complet.

ASTUCE
Savez-vous que le riz complet est plus sain que le riz blanc : il est plus riche en fibres et en nutriments.

PATATE DOUCE, POULET ET LÉGUMES GRILLÉS

150 g de **patate douce** | 150 g de **blanc de poulet** | 1 cl à soupe d'**huile d'olive*** | $\frac{1}{2}$ **poivron** | $\frac{1}{2}$ **courgette** | $\frac{1}{2}$ **oignon** | $\frac{1}{2}$ **aubergine**

Dans une casserole, faites bouillir un volume d'eau.

Épluchez la patate douce, découpez-la en petits morceaux et faites-les cuire dans l'eau bouillante. Coupez le poulet dans la longueur et arrosez les deux côtés d'un filet d'huile d'olive. Le poulet doit griller plus longtemps que les légumes, c'est pourquoi vous pouvez le faire cuire au grill ou au four. Pelez l'oignon et découpez les légumes en tranches. Arrosez d'huile d'olive. Ajoutez les légumes au poulet et faites-les griller. Après une dizaine de minutes de cuisson, vérifiez la cuisson en plantant une fourchette dans les morceaux de patate douce. S'ils sont fondants, vous pouvez les égoutter. Servez le poulet avec les légumes et la patate douce.



pour 5 jours

PETIT-DÉJEUNER

- 3x porridge de chou-fleur à la Whey Perfection* et aux baies de goji*
- 2 x pancake au quinoa aux fruits

COLLATION

- 1 tranche de cake à la banane avec 1 cl à soupe de beurre de cacahuète*

DÉJEUNER

- 3x couscous au poulet grillé et menthe
- 2x omelette roulée à l'avocat

COLLATION

- Clean Protein Bar* + morceau de fruit

DÎNER

- 3x pâtes à la sauce tomate, légumes et cabillaud
- 2x curry indien avec riz

COLLATION

- 3x 150 g de fromage blanc 0% avec 1 morceau de fruit
- 2x 150 g de fromage blanc 0% avec 20 g de noix variées*



PORRIDGE DE CHOU-FLEUR À LA WHEY ET BAIES DE GOJI

$\frac{1}{4}$ **chou-fleur** | 1 dose de **Whey Perfection - vanille*** | 150 ml de **lait écrémé** | 1 cl à café de **cannelle** | pincée de **sel** | poignée de **baies de goji*** | poignée d'**amandes***

Débitez le chou-fleur en fleurettes et faites cuire une dizaine de minutes. Égouttez et écrasez en purée. Ajoutez la Whey Perfection, la cannelle, le sel et le lait et mélangez bien quelques minutes sur le feu. Servez avec les baies de goji et les amandes.

Ajoutez des fruits frais, des graines de chia, des mûres ou de la noix de coco.

ASTUCE

Garnissez votre pancake de noix et de graines.

PANCAKES DE QUINOA AUX FRUITS

50 g de **farine de quinoa*** | $\frac{1}{2}$ cl à café de **levure chimique** | pincée de **sel** | 80 ml de **lait écrémé** | 1 **banane** | **huile de coco*** pour la cuisson | 1 cl à soupe de **confiture**

Mélez la farine de quinoa, la levure chimique et le sel dans un bol. Écrasez la moitié de la banane et ajoutez-la avec le lait aux ingrédients secs. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen et versez le mélange dans la poêle. Vous pouvez ajuster les quantités. Faites dorer le pancake dans la poêle puis tartinez de confiture. Tranchez le reste de la banane et dressez sur le pancake.

Batch Cooking



COUSCOUS AU POULET GRILLÉ À LA MENTHE

50 g de **semoule*** | 100 g de **blanc de poulet** | 1 cl à café d'**huile d'olive** | 1 **poivron** | 3 tiges de **menthe fraîche** | $\frac{1}{2}$ **aubergine** | filet de jus de **citron** | **sel** et **poivre**

Préparez la semoule.
Faites chauffer le grill et arrosez le poulet d'huile d'olive. Disposez le poulet sur le grill et faites cuire sur feu vif. Retournez lorsqu'il commence à dorer. Tranchez l'aubergine en rondelles épaisses. Débitez le poivron en 4 morceaux et retirez les graines. Arrosez les légumes d'huile d'olive.

Ajoutez les légumes sur le grill. Retournez au bout d'une minute. Prélevez les feuilles de menthe et ciselez-les. Quand la semoule est prête, ajoutez la menthe, un filet de jus de citron, salez, poivrez. Servez le couscous avec le poulet grillé et les légumes.

OMELETTE ROULÉE À L'AVOCAT

3 **œufs** | 1 filet d'**huile d'olive*** | 20 g **cottage cheese** | 1 filet de **jus de citron** | $\frac{1}{2}$ **avocat** | 20 g **blanc de poulet** | **sel** et **poivre** | **ciboulette** fraîche

Battez les œufs dans un bol. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et versez-y les œufs battus. Lorsque le dessus de l'omelette se fige, retournez-la et faites cuire jusqu'à ce qu'elle dore. Dans un bol, mélangez le cottage cheese, le jus de citron, salez et poivrez. Tranchez finement l'avocat. Tartinez l'omelette avec le cottage cheese et ajoutez le poulet et l'avocat. Ciselez la ciboulette et disposez sur le wrap. Roulez et dégustez.



ASTUCE

Vous préférez limiter les graisses dans votre omelette ? Essayez nos blancs d'œufs liquides, très faciles à utiliser !



Batch Cooking

PÂTES À LA SAUCE TOMATE, LÉGUMES ET CABILLAUD

75 g de **pâtes complètes** | 1 cl à soupe d'**huile de coco*** | 150 g de **cabillaud** | 1/2 **oignon** | 1/2 **poivron** | 1/2 boîte de **tomates pelées en cubes** | 1 cl à café d'**origan** | 1 cl à café de **coriandre** | 1 cl à café de **thym** | 1/4 **courgette** | 1/4 **aubergine**

Faites cuire les pâtes al dente. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et ajoutez le cabillaud. Faites cuire chaque côté 1 minute. Pelez et émincez finement l'oignon. Émincez le paprika et ajoutez-le avec l'oignon au cabillaud. Laissez cuire 5 minutes puis ajoutez les cubes de tomates, les herbes aromatiques et les épices et mélangez avec précaution. Coupez la courgette et l'aubergine en cubes et ajoutez-les à la sauce à la tomate. Mêlez avec précaution. Servez le cabillaud avec la garniture et accompagnez de riz.

CURRY INDIEN AU QUINOA

40 g de **quinoa*** | **huile d'olive*** | 1/2 **oignon** | 1/2 gousse d'**ail** | 150 g de **blanc de poulet** | 1 cl à soupe de **pâte de curry** | 1/4 boîte de **cubes de tomates en conserve** | 1/4 de **chou-fleur** | 50 g de **pois mange-tout** | 50 ml de **lait de coco*** | **sel** et **poivre** | **persil**

Faites cuire le quinoa. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Pelez et ciselez l'oignon et l'ail et fai-

tes-les revenir dans la poêle rapidement jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Émincez le poulet en cubes et ajoutez-les à l'oignon et à l'ail avec la pâte de curry. Ajoutez ensuite les cubes de tomates et le lait de coco et mélangez. Débitez le chou-fleur en fleurettes et rincez-les à l'eau courante. Ajoutez le chou-fleur et les poids mange-tout au curry. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes. Salez, poivrez et ajoutez des feuilles de persil. Servez le curry avec le quinoa cuit.



ASTUCE

Vous pouvez ajouter un peu d'eau si le curry est trop consistant.



SEMAINE

4

pour 5 jours

PETIT-DÉJEUNER

3 x 2 tranches de pain perdu
2 x mugcakes

COLLATION

2 x 1 morceau de fruit avec
1 cl à soupe de beurre de
cacahuète*
3 x 150 g de yaourt maigre
avec 30 g de muesli aux noix*

DÉJEUNER

3 x salade au chèvre frais
aux noix*
2 x 2 omelettes aux légumes
et poulet

COLLATION

2 Protein Crackers* avec
15 g de saumon fumé et
10 g de cottage cheese

DÎNER

3 x beefsteak aux patates
douces et brocoli
2 x riz aux haricots et filet de
lieu

COLLATION

2 x Clean Protein Bar*
3 x 150 g de fromage blanc
maigre avec 1 cl à soupe de
Cacao Nibs* et 1 cl à soupe de
graines de chia*

PAIN PERDU AUX FRUITS FRAIS ET NOIX DE PÉCAN

1 œuf | 1 filet de **lait écrémé** | ½ cl à soupe d'**huile de coco*** | 2 **tranches de pain d'épeautre** | pincée de **cannelle** | ½ de **banane** | 4 **fraises** | 2 cl à soupe de **yaourt grec à 0%** | 8 **noix de pécan***

Battez les œufs dans une assiette creuse et ajoutez le lait et la cannelle. Battez bien. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle. Trempez les deux tranches de pain dans les œufs et déposez-les dans la poêle. Faites dorer chaque côté. Pendant ce temps, tranchez les fraises et la banane en fines tranches. Garnissez le pain perdu avec les fruits, le yaourt, les noix et la cannelle.



ASTUCE

Beurre de
cacahuète 100%
pur et naturel.
Plaisir et
développement
durable !

MUGCAKE

1 **petite banane** | 1 **œuf** | 3 cl à soupe de **flocons d'avoine*** | 1 goutte de **miel*** | 1 cl à café de **cacao en poudre*** | 1 cl à café de **noix de coco râpée***

Écrasez la banane dans un bol et ajoutez l'œuf, les flocons d'avoine et le miel. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène et ajoutez le cacao. Versez le mélange dans un mug et faites cuire 1,5 à 2 minutes au micro-ondes. Retournez le mug sur une assiette pour démouler le gâteau et saupoudrez de noix de coco râpée.

SALADE AU FROMAGE DE CHÈVRE ET NOIX

5 **tomates cerises** | $\frac{1}{4}$ de **concombre** | 40 g de **fromage de chèvre frais** | 40 g de **roquette** | 15 g de **noix*** | filet de **miel*** | 1 tranche de **pain à la farine d'épeautre**

Coupez les tomates, le concombre et le fromage de chèvre en petits morceaux. Disposez la roquette dans un bol et ajoutez les noix, la tomate, le concombre et le fromage de chèvre. Arrosez de miel. Lorsque le pain est grillé, coupez-le en quatre et servez avec la salade.



ASTUCE

Savez-vous que les noix sont bonnes pour vos artères ? Elles contribuent à leur souplesse, à leur élasticité ainsi qu'à leur bon état général.

OMELETTE AUX LÉGUMES ET POULET

3 **œufs** | $\frac{1}{2}$ cl à soupe d'**huile de coco*** | 50 g de **légumes variés** [congelés] | 3 tranches de chiffonnade de **poulet** | 2 **tranches de pain à la farine d'épeautre**

Cassez les œufs au-dessus d'un bol et battez-les. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites-y revenir les légumes.

Lorsqu'ils sont cuits, ajoutez les œufs battus. Placez dessus les tranches de poulet. Lorsque le dessus est figé, vous pouvez retourner l'omelette. Servez l'omelette sur les deux tranches de pain.



STEAK À LA PATATE DOUCE ET BROCOLI

150 g de **patates douces** | 200 g de **brocoli** | ½ cl à soupe d'**huile de coco** | 100 g de **beefsteak** | pincée de **piment** | pincée de **sel**

Dans deux casseroles, faites bouillir de l'eau. Éplu-chez les patates douces et

coupez-les en deux. Faites cuire à l'eau 15 minutes. Débitez le brocoli en fleuret-tes et faites-les cuire dans l'autre casserole pendant 5 à 6 minutes. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle et faites cuire le steak à votre convenance. Assaisonnez la viande et les légumes. Servez le beefsteak avec la patate douce et le brocoli.

LIEU NOIR AU RIZ ET HARICOTS VERTS

100 g de **riz complet*** | 200 g de **haricots verts** (surgelés) | ½ cl à soupe d'**huile de coco*** | 150 g de **lieu**

Faites cuire le riz. Dans une casserole d'eau, faites cuire les haricots verts environ 6 mn. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle et faites cuire le poisson des deux côtés. Servez le poisson avec le riz et les légumes.

INSPIRATION


Vous cherchez de nouvelles idées pour une alimentation saine, délicieuse et variée ? Visitez notre site et notre blog et suivez-nous sur les réseaux sociaux.

www.bodyandfit.fr
www.blog.bodyandfit.fr



* Disponible chez Body&Fit





« Objectif Muscle » de Body & Fit a été
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[®]

© Toute acquisition totale ou partielle, placement sur d'autres sites, duplication de quelque façon que ce soit et/ou utilisation commerciale de cet Objectif Muscle est interdit, sauf autorisation écrite express par Body & Fit. Cet Objectif Muscle peut être consulté sur écran, téléchargé sur un disque dur ou imprimé, à condition que son utilisation se limite à un usage personnel, informatif et non-commercial, que son contenu ne soit pas modifié et que la marque Body & Fit y figure.