



2000 KCAL

VEGE EDITION

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE TON MEAL PLAN	4
• <i>Le but de ton meal plan</i>	6
NOS CONSEILS B-ACADEMY	7
• <i>Qu'est ce que le végétarisme</i>	8
• <i>Les bienfaits du végétarisme</i>	10
• <i>Équilibrer son alimentation végétarienne</i>	12
• <i>La complémentarité nutritionnelle</i>	21
• <i>Les compléments : bonne ou mauvaise idée ?</i>	25
• <i>Compter ses calories ne suffit pas</i>	26
• <i>Les protéines</i>	27
• <i>Les glucides</i>	29
• <i>Les lipides</i>	32
• <i>Principaux rôles des aliments</i>	34
AVANT DE DÉMARRER	35
• <i>Adapte selon tes besoins</i>	36
• <i>Le fonctionnement dans ton app</i>	37
• <i>Réussir et t'organiser au mieux</i>	38

• <i>Comment moduler ton meal plan</i>	40
• <i>Tes tips pendant et après ton meal plan</i>	42
CALORIES ET LISTES DE COURSES	43
• <i>Semaine 1</i>	44
• <i>Semaine 2</i>	46
• <i>Semaine 3</i>	48
• <i>Semaine 4</i>	50
APRÈS TON MEAL PLAN	52
• <i>Tout pour réussir</i>	53
• <i>Nos conseils pour le quotidien</i>	54
• <i>Les tips pour manger végé sans prise de tête</i>	56
TES FICHES PRATIQUES	58

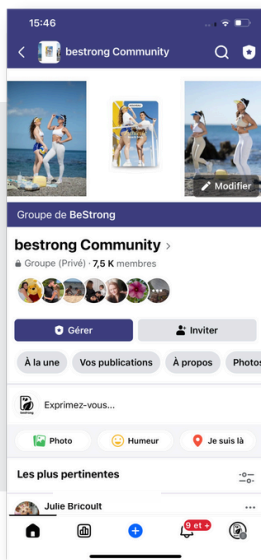
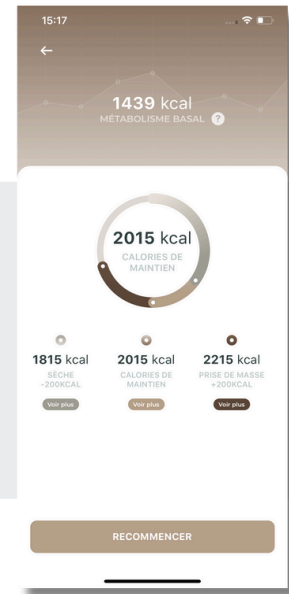
2000 KCAL
VEGE EDITION

PRÉSENTATION
DE TON *meal plan*

2000 KCAL

VEGE EDITION

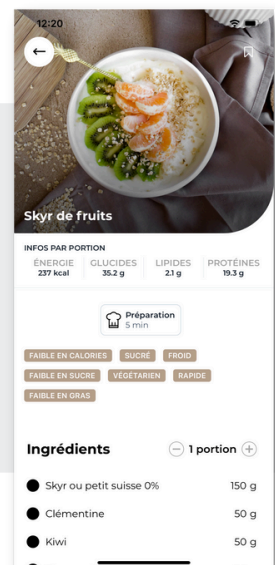
Utilise notre fonctionnalité calculateur de besoins dans ton profil afin de déterminer ton besoin en fonction de ton objectif.
Tu pourras ainsi personnaliser en fonction !



- Besoin d'aide sur une recette ? **Le groupe Facebook d'entraide** est aussi là pour toi !
- *Bestrong Community* est un bel endroit réservé aux membres, te permettant d'obtenir toute l'aide, le soutien et la bienveillance dont tu as besoin !

Bestrong est pro et précis !

- Conseils des coach
- Parole de notre nutritionniste
- Études scientifiques supplémentaires
- Macro-nutriments pré-calculés de chaque recette

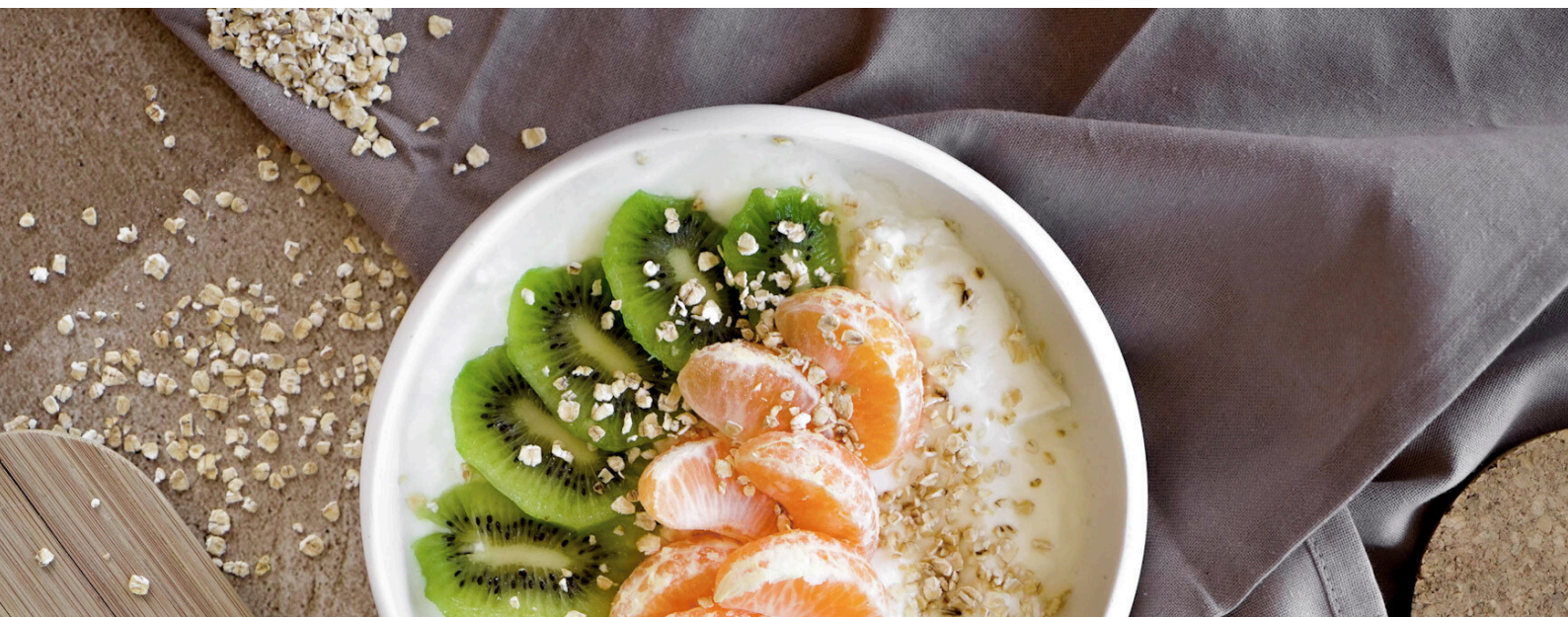


LE BUT DE TON *meal plan*

Tu veux débiter, tester ou faire une transition simple et en douceur vers un régime alimentaire **plus responsable** et en apercevoir **tous les bénéfices** ? Tu es végétarien(ne) et tu souhaites t'enlever la charge mentale pour trouver tes repas de la semaine ?

Ton meal plan Végé 2000 kcal se déroule sur 4 semaines et te permet de voir les avantages et bienfaits du régime végétarien : optimisation de ta forme physique et mentale, réduire les inflammations, optimiser ta santé sur le long terme, (...) tout en mangeant varié, sain et gourmand !

- **Sans aliments issus de la chair animale** : chaque repas contient tous les nutriments essentiels, veillant au bon fonctionnement de ton corps avec notamment des protéines d'origine végétales mais aussi des oeufs, du lait... !
- **On démocratise la cuisine végétale** avec des aliments simples, des recettes savoureuses ! Les plats sont réalisés avec des produits "de base" et facilement accessibles.



2000 KCAL
VEGE EDITION

NOS CONSEILS
B-Academy

QU'EST CE QUE LE *végétarisme* ?

VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, VEGAN... QUELLE DIFFERENCE ?

VÉGÉTARIEN : qui ne consomme pas de chair animale, donc pas de viande, de poisson, ni de fruits de mer. En revanche, peut consommer des produits d'origine animale comme les œufs, les produits laitiers (lait, fromage, yaourt) et le miel. C'est donc un régime *basé sur des aliments végétaux, tout en gardant certains produits issus des animaux.*

VÉGÉTALIEN : qui *exclut tous les produits d'origine animale*, y compris les œufs, les produits laitiers et le miel. Son *alimentation est donc 100 % végétale*, composée uniquement de fruits, légumes, céréales, légumineuses, oléagineux, etc.



VÉGAN : va au-delà de l'alimentation. C'est un *mode de vie éthique qui rejette toute forme d'exploitation animale*. Une personne végane suit un régime végétalien, mais refuse également de porter du cuir, de la laine, ou d'utiliser des produits testés sur les animaux. Elle évite aussi les loisirs les impliquant, comme les cirques ou les delphinariums .

2000 KCAL

VEGE EDITION

Certains végans soutiennent les *sanctuaires animaliers*, qui recueillent des animaux sauvés et leur offrent un cadre plus adapté à leurs besoins ou certains *zoos modernes* qui participent activement à la conservation et à la réhabilitation des espèces menacées.

Bien entendu, tout cela est *très personnel* et dépend de chacun, mais quoiqu'il en soit, c'est un réel mode de vie !

En anglais, "vegan" peut désigner le régime alimentaire uniquement (donc un végétalien) ou le mode de vie complet, selon le contexte.



LES BIENFAITS DU *végétarisme*

Adopter un mode de vie végétarien peut avoir de nombreux bienfaits, tant sur le plan physique qu'éthique !

1



RESPECT DES ANIMAUX

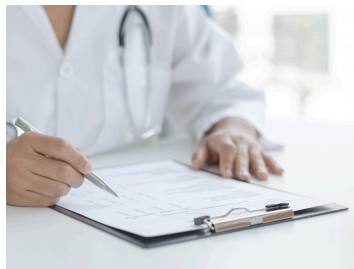
Le végétarisme est une forme de soutien aux animaux : déjà en refusant de contribuer à leur souffrance mais aussi car en réduisant la demande en viande, on contribue à diminuer le nombre d'animaux élevés et abattus pour l'alimentation.



IMPACT SUR LE PORTE-FEUILLE

Tu l'as sûrement remarqué mais de nos jours, la viande et le poisson ça coûte cher !

2



BIENFAITS SUR LA SANTÉ

Manger végétarien et équilibré permet d'avoir un bon quota de fibres, d'anti-oxydants, de vitamines et de minéraux.

Les études montrent que le végétarisme peut réduire les risques de certaines maladies, comme par exemple :

- **Maladies cardiovasculaires :** une alimentation riche en fibres, antioxydants et graisses saines (comme celles des noix, graines, et avocats) aide à protéger le cœur.
- **Diabète de type 2 :** une alimentation végétarienne aide à réguler le sucre sanguin et à améliorer la résistance à l'insuline.

3



RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Être végétarien, c'est aussi :

- **Réduire l'empreinte carbone,** car la production animale émet de grandes quantités de gaz à effet de serre.
- **Économiser de l'eau,** car l'élevage d'animaux nécessite des quantités d'eau colossales pour leur alimentation et leur entretien.
- **Préserver les ressources naturelles,** car la production végétale est moins gourmande en terre cultivable.



ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION *végétarienne*



Avant de se lancer dans ce régime alimentaire, il est crucial d'avoir une **bonne connaissance** des aliments et de leur composition pour éviter d'avoir des carences mais aussi pour savoir comment **équilibrer tes repas**.

En retirant certaines sources alimentaires, on retire forcément **certaines sources de micro-nutriments** (vitamines, minéraux)...

Il est donc important de savoir où tu peux retrouver ces derniers dans ton alimentation végétarienne.

LE FER

Le **fer héminique** (celui qui est le mieux absorbé) est uniquement présent dans les aliments d'origine animale (viandes, abats, poissons, produits de la mer...).

Le **fer non héminique** (celui qui est le moins bien absorbé) se trouve quant à lui dans les produits d'origine animale ET végétale (légumineuses, céréales complètes, légumes à feuilles vertes, oeufs, lait...).

2000 KCAL

VEGE EDITION

Un omnivore a donc moins de risque d'être carencé qu'un végétarien car il consomme plus de fer héménique : c'est donc pourquoi il est important de connaître **les aliments végétaux riches en fer**.



Tu peux en trouver de bonnes quantités dans :

- le **cacao** en poudre non sucré
- le **soja** (notamment edamame, tofu ferme, tempeh)
- le **son** de riz, de blé ou d'avoine
- les **graines** de sésame et chia
- le **chocolat noir** (70% minimum)
- les **légumineuses** (haricots blanc, haricots rouges, lentilles vertes, lentilles corail,...)
- les **olives noires**
- les noix de cajou, noisettes, pistaches
- **certaines légumes** (champignons crus, coeur de palmier égoutté, chou frisé, poireau)

TU SAVAIS ?

Quand on dit que les épinards sont riches en fer, et bien **c'est un mythe !** Cette légende vient en réalité d'une **erreur d'écriture**, faite par le biochimiste allemand Emil von Woll en 1870.

En faisant ses recherches sur le contenu nutritionnel des épinards, il a noté qu'ils contenaient 27mg de fer pour 100g au lieu de 2,7mg pour 100g.

Popeye a ensuite fait perdurer le mythe !

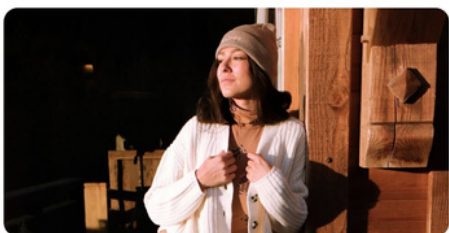


2000 KCAL
VEGE EDITION

LA VITAMINE D

Le problème peut surtout se poser en *automne/hiver* car le temps d'ensoleillement est fortement réduit et il peut être compliqué d'obtenir son taux de vitamine D uniquement par les *rayonnements du soleil*.

De plus, les aliments les plus riches en vitamines D sont les poissons gras mais tu peux tout de même en trouver dans *les oeufs, les champignons, margarines, laits (animaliers et végétaux) enrichis en vitamines D...*



LA VITAMINE D

Utilité, carence, impact sur tes trainings



LA VITAMINE B12

C'est une vitamine importante qui intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme et aussi dans le métabolisme de la vitamine B9. Sa carence peut entraîner une fatigue, une dyspnée (difficultés respiratoires), des atteintes neurologiques...

On la retrouve uniquement dans les produits animaliers et donc *dans les oeufs et le lait pour les personnes végétariennes.*

Le miso, tempeh, la spiruline et certaines algues en contiennent mais sous une forme *qui n'est pas absorbable par l'organisme.* Certains produits végétaliens (céréales, laits végétaux) sont enrichis en vitamine B12 mais rarement dans des proportions qui couvrent *nos besoins journaliers.*



Les réserves de vitamine B12 dans le foie sont très importantes et il peut donc se passer un très grand laps de temps entre le début de la carence et l'apparition des premiers symptômes (**3 à 6 ans**). La supplémentation peut donc s'envisager mais on te conseille d'en parler avec ton médecin pour savoir si c'est nécessaire !

LES OMEGA-3

Ce sont des acides gras essentiels au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau, du système nerveux et du système cardiovasculaire.

Il existe **3 principaux types d'oméga-3** :

1. **ALA (acide alpha-linolénique) → d'origine végétale**
2. EPA (acide eicosapentaénoïque)
3. DHA (acide docosahexaénoïque) → qu'on trouve surtout dans les **poissons gras**

Tu peux trouver des oméga-3 (ALA) dans plusieurs **huiles végétales**, comme celles de noix, de colza, de soja, de bourrache et d'onagre mais aussi dans les graines de lin, de chanvre, de courge, ainsi que les noix et le soja.



Jusqu'ici tout va bien mais le petit soucis, c'est que l'ALA (donc d'origine végétale) doit être converti par l'organisme en EPA et DHA, (les formes actives d'oméga-3) **mais cette conversion est limitée**. C'est donc pour ça qu'il est important d'en apporter **suffisamment** dans ton alimentation ! Sache que si besoin, il existe des compléments d'EPA et DHA dérivés de micro-algues donc n'hésite pas à en parler également à ton médecin !

L'IODE

L'iode est super importante pour la synthèse des *hormones thyroïdiennes* qui jouent un rôle fondamental dans les processus de croissance et de maturation des cellules, de maintien de la température corporelle, de régulation des dépenses énergétiques et de synthèse des protéines.

Tu peux en trouver en bonne quantité dans le *jaune d'oeuf*, le lait, le sel iodé (à utiliser avec modération) et *les algues* (notamment les algues brunes comme le kombu, la wakame ou le nori).



LE COLLAGÈNE

Le collagène est la protéine *la plus abondante dans notre corps*, constituant une part essentielle de la structure de nos tissus protecteurs comme la peau, ainsi que des tissus recouvrant les organes, les muscles, les os, les cartilages et les ligaments. Il est crucial pour maintenir *l'élasticité et la fermeté de la peau, ainsi que la santé des articulations et des tendons*, ce qui limite les risques de blessures.

Bien que notre corps soit capable de synthétiser du collagène, *à partir de l'âge de 30 ans, sa production commence à diminuer*, d'où l'importance de ne pas en manquer.

Pour un régime végétarien, le collagène n'est *pas directement présent dans les aliments* mais certains nutriments peuvent aider ton corps à en produire comme la vitamine C, le zinc, et les acides aminés spécifiques.

Ainsi, la consommation *d'oeufs, de produits laitiers, de fruits rouges, de kiwi, d'avocat, d'ail, de graines germées et de légumes riches en ces nutriments* peut stimuler la production de collagène !

LE CALCIUM

Le calcium est un minéral essentiel pour la *santé de nos os*, mais il joue aussi un rôle crucial dans la *contraction musculaire*, la coagulation sanguine, la libération des hormones et la fonction enzymatique.

De nombreux aliments sont riches en calcium, mais pour qu'il soit bien utilisé par l'organisme, il est important de maintenir un rapport calcium/phosphore compris entre 1 et 1,5. En d'autres termes, il est préférable de *privilégier des aliments plus riches en calcium qu'en phosphore*.

Certains aliments comme les épinards et d'autres légumes à feuilles vertes contiennent du calcium, mais aussi une quantité élevée de phosphore qui peut en limiter l'absorption.



Voici les aliments riches en calcium, ayant *un bon rapport calcium/phosphore* :

- Yaourts, fromages à pâte dure, lait de vache, laits végétaux enrichis
- Amandes
- Brocolis
- Haricots blancs
- Figes séchées

LA COMPLÉMENTARITÉ *nutritionnelle*

La complémentarité nutritionnelle désigne *l'association de deux types de protéines végétales différentes afin de former une protéine complète.*

Sans cette complémentarité, on risque un déficit voire une **carence protéique**, ce qui pourrait entraîner une diminution de la masse musculaire, une baisse de l'efficacité musculaire, un ralentissement du fonctionnement cellulaire, etc. Bref, autant éviter ça !

POURQUOI UNE PROTÉINE VÉGÉTALE SEULE NE SUFFIT-ELLE PAS À COUVRIR NOS BESOINS ?

Une protéine est un assemblage d'acides aminés. Il en existe un très grand nombre, mais l'être humain n'en utilise que 20.

Parmi eux, 11 sont dits "non essentiels" : si on ne les apporte pas par l'alimentation, le corps peut les fabriquer lui-même.

Les 9 autres sont dits "essentiels" : le corps ne peut pas les synthétiser, ***il est donc indispensable de les consommer via l'alimentation pour couvrir nos besoins.***



*Liste des 9 AAE: Histidine, Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine-Cystine, Phenylalanine-Tyrosine, Thréonine, Tryptophane, Valine

Schématiquement, une protéine peut être comparée à un collier de perles, où chaque perle représente un acide aminé.

Les protéines végétales sont dites **incomplètes** : elles contiennent bien tous les acides aminés, mais certains sont présents en quantité insuffisante.

On les appelle alors **acides aminés limitants**.

Il est donc nécessaire d'associer **deux sources végétales** complémentaires pour obtenir une protéine complète.



Ça peut paraître contraignant mais pas de panique ! Les études récentes montrent qu'il n'est pas nécessaire de les consommer dans le même plat ni au même moment. Tant qu'ils sont consommés **au cours de la même journée**, l'organisme est capable de stocker temporairement les acides aminés et de les combiner plus tard.

Par contre, il peut être judicieux de tout de même essayer d'avoir **2 sources de protéines dans le même repas** pour être sûr(e) d'avoir une complémentarité qui soit faite sur la journée !



QUELQUES EXEMPLES

Les céréales sont extrêmement pauvres en lysine, mais les légumineuses (pois, haricots secs, lentilles) en sont riches.

À l'inverse, les légumineuses sont pauvres en tryptophane, méthionine et cystine, que l'on retrouve en bonne quantité dans les céréales.

Associer des céréales à des légumineuses permet donc d'obtenir des protéines complètes !

Autres associations protéiques :

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

Pâtes semi-complètes
et complètes

Haricots noirs

Riz

Petits pois

Pain complet/intégral

Pois chiches

Sarrasin

Lentilles vertes

2000 KCAL
VEGE EDITION

NOIX/GRAINES & LÉGUMINEUSES

Graines de sésame

Haricots rouges

Amandes

Lentilles corail

Noix de Grenoble

Arachides

Graines
de courge

Graines de soja



LES COMPLÉMENTS : BONNE OU MAUVAISE *idée ?*



Un complément permet de **COMPLÉMENTER** l'alimentation et ne doit en aucun cas remplacer la consommation d'un aliment ou repas naturel.

Préfère toujours *équilibrer tes assiettes* pour couvrir tes besoins naturellement avant de prendre quoi que ce soit.

La prise de compléments pour prévenir les éventuels manques/carences peut être intéressante selon les saisons et selon tes besoins.

N'hésite pas à en discuter directement avec un **professionnel de santé** pour qu'il puisse de conseiller personnellement sur cette démarche (et peut être te faire un bilan sanguin !).

COMPTER SES CALORIES NE *suffit pas*

Compter ses calories pour perdre du gras ou prendre du muscle est une bonne chose mais ça ne suffit pas !
La **qualité** et la **quantité** des **macro et micro-nutriments** jouent un rôle hyper important dans la santé de ton body !

C'est eux qui permettent le bon fonctionnement de ton organisme dans sa globalité !
Si l'un d'entre eux vient à manquer ça bousculera **l'équilibre** et te mettra des bâtons dans les roues !



Tu peux très bien perdre du poids **en mangeant Mcdo tous les jours** si ton quota calorique en sèche est respecté, mais les macros et micro-nutriments ne seront **pas du tout équilibrés...**

CATÉGORIES	RÔLES
MACRO-NUTRIMENTS Protéines, lipides & glucides	<ul style="list-style-type: none">· Apportent de l'énergie au corps (des calories).· Le corps en a besoin en quantités importantes.· Indispensables à la fonction vitale, musculaire et cellulaire.
MICRO-NUTRIMENTS Vitamines, minéraux, oligo-éléments	<ul style="list-style-type: none">· N'apportent pas d'énergie (calorique).· Le corps n'en a besoin qu'en petites quantités.· Indispensables à la fonction vitale, musculaire et cellulaire.

LES *protéines*

PRINCIPAUX RÔLES

☞ Les protéines sont les "*constructeurs du corps*", et des muscles tout particulièrement.

Tes muscles sont un assemblage de filaments construits à base de ces fameuses protéines. Lors de l'effort, les filaments musculaires subissent des micro-déchirures qu'on doit combler pour reconstruire la fibre musculaire. C'est la *récupération* ! Il faudra donc veiller à apporter des protéines à ton corps tout au long de la journée et notamment après tes entraînements.



Les muscles sont aussi de vraies citernes à production d'énergie et qui dit production *d'énergie* dit utilisation de celle que tu as en stock... Tu l'auras compris, plus tu as une bonne masse musculaire plus ton corps va dépenser ses réserves ! Ce phénomène optimise ton métabolisme, DONC majorer ton apport protéique permet également de *booster ce métabolisme*.

C'est pas *génial* tout ce que cette petite molécule peut nous apporter ??

2000 KCAL
VEGE EDITION

LES MAJORER INTELLIGEMMENT

Les études récentes montrent que le fait que le corps ne pouvait pas assimiler plus de 30g de protéines par repas n'était en fait ***pas fondé***.

Le corps est en effet capable de les assimiler et même d'en assimiler plus (40g, 50g, 80g...). Il mettra juste plus de temps ce qui semble tout à fait ***logique***.


Le fractionnement peut tout de même est ***intéressant*** à mettre en place car :

- Il sera toujours ***plus facile*** de digérer 35g de protéines que 50g de protéines. Si tu as déjà des soucis de digestion, on te conseille donc fortement de ***fractionner*** tes repas pour éviter certains maux (douleurs, ballonnements)....
- Les protéines ont un fort pouvoir ***satiétogène*** (elles favorisent la satiété) donc il est plus judicieux de les répartir sur la journée pour être sûr(e) d'atteindre ton ***quota journalier***.



LES *glucides*

PRINCIPAUX RÔLES

 Les glucides sont le premier carburant du **muscle et du cerveau**.

En apporter tout au long de la journée permet d'assurer le bon fonctionnement musculaire et cérébral !

Le corps fait des réserves de glucides dans tes muscles sous forme de glycogène lui permettant d'avoir des citernes d'énergie faciles d'accès. Il sait également les stocker dans ce qu'on appelle le tissu adipeux soit la **masse grasse**. Tu l'as compris, on va préférer optimiser le "bon" stockage dans le muscle et limiter son stockage sous forme de graisse.



Comment faire ?

Très simple ! On va jouer sur les quantités consommées et la répartition de ces glucides sur tes journées !

Comme le propose ce meal plan, on met l'accent sur des recettes plus importantes en protéines, mieux régulée en glucides, pour apporter juste ce qu'il faut en énergie à ton corps, **limiter le "mauvais stockage" et favoriser, à l'inverse, le destockage.**





LES CONSOMMER INTELLIGEMENT

Il ne faut surtout pas les évincer de ton alimentation !

Ça risquerait d'entraîner une **fatigue** cérébrale et physique qui diminuerait tes performances physiques, ta concentration... bref on va plutôt chercher à les consommer **intelligemment** !

Quand est-ce que tu utilises le plus tes muscles et ton cerveau ? **La journée** ! (Hors exceptions évidemment).

Donc par logique, on en apportera une plus grande quantité autour de tes dépenses.



On va notamment axer sur la qualité : plus tes féculents et produits céréaliers sont **complets** plus ils sont riches en **fibres, vitamines et minéraux** !

De quoi nourrir ta flore intestinale et couvrir tes besoins en macros/micro-nutriments, **on dit OUI** !

LES *lipides*

PRINCIPAUX RÔLES

👉 Les lipides sont le premier carburant du corps dans sa globalité. C'est le type d'énergie qu'on utilise lors **d'efforts longs**, à faible voir moyenne intensité comme la marche, le footing... On fait d'ailleurs des activités longues à faible intensité tout au long de la journée !

Tu es assis(e) sur une chaise à lire ce guide ? Tu fais une activité à faible intensité pour maintenir la posture assise !

Donc ce n'est pas du tout les lipides qui vont être stockés en premier et d'autant plus si tu choisis ceux de **bonne qualité** !

Ils vont aussi avoir d'autres vertus : anti-inflammatoire (oméga 3), composition des membranes cellulaires... Ils sont **essentiels** au corps quoi !



LES CONSOMMER DE BONNE QUALITÉ

Il faut savoir qu'il existe plusieurs **catégories** de lipides : acides gras saturés, mono insaturés, poly insaturés et acides gras trans. Que de noms barbares mais le principal à retenir est : on **évite** les trans, on **limite** les saturés (car on a tendance à trop en manger !) et on **favorise** les autres.



Pour y arriver ?

- Cherche à limiter les produits **transformés** du commerce.
- L'avantage pour nous ici, c'est que les matières grasses **végétales** (huile d'olive, de noix...) sont meilleurs pour ta santé que les matières grasses animales.

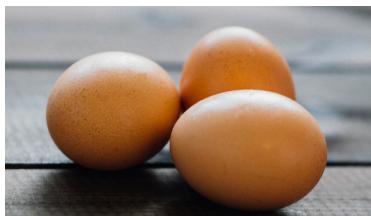
Mais attention ! On abuse pas non plus des bonnes choses, tu peux en consommer entre 10 et 20g ou ml par repas par exemple et tu couvriras **amplement** tes besoins !

PRINCIPAUX RÔLES DES *aliments*



FRUITS & LÉGUMES

Couverture des besoins en fibres et vitamine C.



OEUFS, SOJA, LÉGUMINEUSES

Couverture des besoins en protéines, vitamines et minéraux.



OLÉAGINEUX

Couverture des besoins en lipides (oméga 3,6,9).



FÉCULENTS, LÉGUMINEUSES

Couverture des besoins en glucides complexes, vitamine B, minéraux (zinc, potassium, sélénium...).



SUCRES

Aliments plaisirs apportant des calories "vides".



PRODUITS LAITIERS

Couverture des besoins en protéines, calcium et vitamine D.



ALCOOL

Aliments plaisirs apportant des calories "vides".

2000 KCAL

VEGE EDITION

AVANT
DE *démarrer*

ADAPTE SELON TES *besoins*

Chacun et chacune d'entre vous ont des besoins *différents*. Je te conseille ainsi vivement de commencer par calculer (si tu le souhaites) ton besoin énergétique via la fonctionnalité de Bestrong.

N'oublie pas de cliquer sur le "*voir plus*" et de fixer ton objectif (sèche, maintien, prise de masse).

Ce meal plan convient aux personnes qui ont un objectif qui se situe aux alentours de **2000 kcal** (que ce soit pour une sèche, un maintien ou une prise de masse).

Tu pourras ainsi personnaliser en fonction !

- ***Si jamais le Meal Plan est trop bas en terme de kcal***
 - Augmente légèrement les portions.
 - Ajoute-toi une collation ou un "dessert" supplémentaire.

- ***Si jamais le Meal Plan est trop haut en terme de kcal :***
 - Diminue un peu les portions.



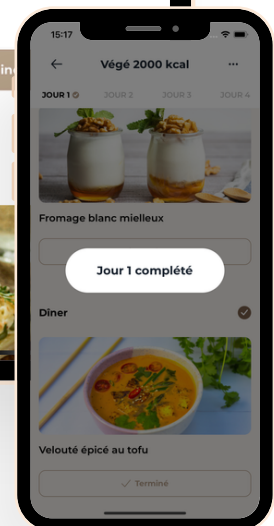
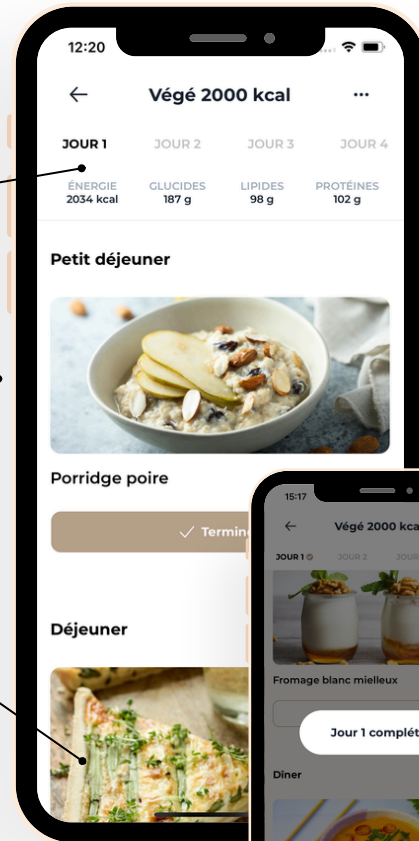
LE FONCTIONNEMENT DE TON *meal plan* DANS *l'app*

La fonctionnalité Meal Plan de ton app est pensée pour être interactive et **simplifier** ton suivi quotidien.

Chaque jour, retrouve tes recettes, calories et macros nutriments !

Tu n'as donc pas de petit-déjeuner dans cette méthode, mais attention à boire, nous ne sommes pas sur un jeûne sec !


Quand tu as terminé un repas, **valide-le** !



Tu peux parfois retrouver des **notes** dans les recettes de certains de tes Meal plan. Elles t'indiquent le nombre de portions que tu peux réaliser en 1 fois pour gagner du temps.

Tu peux ainsi choisir de Batchcooker pour les jours suivant en dupliquant tes portions !

RÉUSSIR TON MEAL PLAN ET T'ORGANISER *au mieux*

- 01 Prépare ton **frigo** afin d'être opérationnel(le) le jour J !
- 02 Pense à prévoir les **quantités** si tu fais le challenge à plusieurs. Les courses sont renseignées pour 1 personne.
- 03 Vérifie ce que tu as déjà dans tes placards afin de ne pas gâcher/dépenser inutilement. Nous n'achetons pas tous les mêmes formats ni les mêmes quantités donc n'hésite pas à vérifier !
- 04 Vérifie d'une semaine sur l'autre si tu as des **restes** utilisables pour la semaine suivante ! Certains produits peuvent se garder plus longtemps que tu ne le penses : fie-toi à tes sens !

- 05 Privilégie bien sûr le vrac, les conserves/surgelés au naturel, le marché, les magasins près de chez toi les moins chers mais de qualité...
- 06 Les meal plan de ton app doivent pouvoir être réalisés tout au long de l'année donc il est compliqué de les faire de saison. Si tu ne trouves pas certains fruits/légumes frais car pas de saison, tu peux te tourner vers le **surgelé** ou remplacer par un autre fruit/légume de saison à peu près équivalent en terme de calories.
- 07 Si tu as des restes d'ingrédients, n'hésite surtout pas à **congeler** (pour les légumes par exemple), ça pourra toujours te servir plus tard !
- 08 Anticipe les **temps de repos**, les temps de préparation ou de cuisson pour gagner du temps par la suite. Il est qu'une recette doivent reposer une nuit au frais ! Tu peux également faire du **batchcooking** sur tes jours de repos, préparer certaines recettes pendant les temps de cuisson

2000 KCAL
VEGE EDITION

Quality first

Quand tu vas faire tes courses, essaie d'avoir toujours un **oeil critique** et une lecture attentive des étiquettes des produits.

Une bonne lecture d'étiquette te permettra d'éviter de te tromper dans les choix des aliments mais aussi d'être **plus sûr(e) de la qualité des aliments** que tu mets dans ton body !



APPRENDS À BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES !

+ Ton GUIDE DE POCHE à emmener pendant tes courses !



COMMENT MODULER TON *meal plan*

JE VAIS MANGER AU RESTAURANT/AVEC MES PROCHES COMMENT FAIRE ?

Pas de panique ! Ce n'est pas un repas qui va déterminer la qualité de ton alimentation ! Reprends le meal plan normalement une fois l'évènement passé.

JE NE PRENDS PAS DE PETIT DÉJEUNER ET/OU DE COLLATION

Tu peux les déplacer à un autre moment de la journée : 1h après ton repas, en dessert, tout manger le matin ou en collation ... Comme tu préfères !

ET SI JE PRATIQUE LE JEUNE INTERMITTENT ?

Tu peux très bien décaler le petit déjeuner ou le repas du soir à un autre moment de la journée !

JE N'AIME PAS UNE/PLUSIEURS RECETTE(S)

Tu peux la remplacer par la recette que tu veux mais cela risque de modifier ton quota calorique. Tu peux t'aider d'une appli de calcul pour la recette qui remplacera afin d'être sûr(e) qu'elle soit à peu près équivalente.

IL Y A UN INGRÉDIENT QUE JE N'AIME PAS OU AUQUEL JE SUIS ALLERGIQUE

Tu peux le remplacer par un autre ingrédient mais encore une fois cela risque de modifier les macros et calories de ta recette. N'hésite pas à te renseigner sur celui que se rapproche le plus de celui à remplacer.

JE N'ARRIVE PAS À TERMINER MON ASSIETTE

Ne te force jamais ! Bestrong t'apprend ou t'aide à manger correctement avec des assiettes équilibrées et rassiantes. Tu peux toujours garder le reste de ton assiette et la terminer à un moment où tu auras + faim si tu as envie.



TES TIPS PENDANT ET APRÈS TON *meal plan*

- 
- 01 Pense à bien prendre ton temps pour manger. Le temps de repas idéal est de 30 à 45 minutes !
- 02 N'hésite pas à imprimer ton menu de la semaine et à l'afficher dans la cuisine pour toujours l'avoir sous les yeux !
- 03 Sélectionne tes recettes préférées pour pouvoir les reproduire une fois le meal plan terminé.
- 04 Rappelle-toi que les aliments sont tes alliés, qu'ils sont ton carburant et que tu en as besoin pour progresser. Ton corps a besoin de belles assiettes bien composées pour fonctionner alors n'ai pas peur de remplir tes plats!
- 05 Garder un bon rythme de repas. Plus tu rythmeras mieux ton corps fonctionnera.
- 06 Garde globalement une hygiène de vie équilibrée & organise-toi : un sommeil réparateur, un équilibre de vie pro-perso, une activité sportive régulière, des interactions sociales saines, évite le stress chronique avec ton sas de décompression, pense à (ou apprends à) bien respirer et multiplie les bons moments, ce qui te fait du bien !
- 07 Pense à bien boire ! Pour déterminer ton besoin hydrique journalier, multiplie ton poids actuel par 0,035 (exemple: $55 \times 0,035 = 1,9$ litre).

2000 KCAL
VEGE EDITION

CALORIES ET
LISTES DE *courses*

SEMAINE 1

	PETIT DEJ'	DEJEUNER	COLLATION	DINER	MACRO KCAL / JOUR
LUNDI	Porridge poire <hr/> 454 KCAL	Quiche aux asperges 557 KCAL + Salade de fruits 283 KCAL <hr/> 840 KCAL	Fromage blanc mielleux <hr/> 247 KCAL	Velouté épicé au tofu <hr/> 493 KCAL	P : 102G L : 98G G : 187G <hr/> 2034 KCAL
MARDI	Biscuits coco-courgettes <hr/> 322 KCAL	Velouté épicé au tofu 493 KCAL + Skyr de fruits 237 KCAL <hr/> 730 KCAL	Mugcake choco banane <hr/> 338 KCAL	Émincés de soja, riz & ratatouille <hr/> 553 KCAL	P : 132G L : 76G G : 178G <hr/> 1923 KCAL
MERCREDI	Mugcake citron <hr/> 210 KCAL	Quiche aux asperges 557 KCAL + Salade de fruits 283 KCAL <hr/> 840 KCAL	Biscuits coco-courgettes <hr/> 322 KCAL	Émincés de soja, riz & ratatouille 533 KCAL + Yaourt grec à la mangue 107 KCAL <hr/> 640 KCAL	P : 100G L : 80G G : 224G <hr/> 2012 KCAL
JEUDI	Biscuits coco-courgettes <hr/> 322 KCAL	Lunchbox boulettes végété 621 KCAL + Compote banane-ananas 274 KCAL <hr/> 895 KCAL	Skyr de fruits <hr/> 237 KCAL	Quiche aux asperges <hr/> 557 KCAL	P : 76G L : 75G G : 257G <hr/> 2011 KCAL
VENDREDI	"One pot" banana cream" & noix de cajou <hr/> 463 KCAL	Quiche sans pâte tofu & potiron 375 KCAL + Pink energy balls 238 KCAL <hr/> 613 KCAL	Whey protein shaker <hr/> 101 KCAL	Lunchbox boulettes végété 621 KCAL + Compote banane-ananas 274 KCAL <hr/> 895 KCAL	P : 96G L : 75G G : 254G <hr/> 2072 KCAL
SAMEDI	Smoothie fraises & clémentines <hr/> 112 KCAL	Tempeh salade 422 KCAL + Biscuits coco-courgettes 322 KCAL <hr/> 744 KCAL	Yaourt croustillant <hr/> 387 KCAL	Hachis parmentier végétarien 488 KCAL + Pink energy balls 238 KCAL <hr/> 726 KCAL	P : 109G L : 84G G : 194G <hr/> 1969 KCAL
DIMANCHE	"One pot" banana cream" & noix de cajou <hr/> 463 KCAL	Quiche sans pâte tofu & potiron 375 KCAL + Yaourt figue, noix & miel 338 KCAL <hr/> 713 KCAL	Smoothie fraises & clémentines 112 KCAL + Pink energy balls 238 KCAL <hr/> 350 KCAL	Hachis parmentier végétarien <hr/> 488 KCAL	P : 94G L : 87G G : 215G <hr/> 2014 KCAL

SEMAINE 1

TA LISTE *de courses*

PROTÉINES & LAITAGES

- 12 oeufs
- Emmental râpé (45g)
- Fromage frais (type philadelphia) (70g)
- Skyr ou petits suisses 0% (300g)
- Fromage blanc 0% ou yaourt grec 0% (175g)
- Tofu ferme nature (500g) - Tempeh (140g)
- Émincés de soja nature (300g)
- Protéines de soja textures (230g)
- Yaourt soja (600g)
- Crème de soja (120ml)
- Crème de coco légère (60ml)
- Lait d'amande sans sucres ajoutés (220ml)
- Lait de riz (345ml)
- Whey protein végétale parfum au choix (180g)
- 2 sachets Haché végétal (ici Jardin Bio
Tomate Oignon)

FRUITS & SUCRANTS

- 1 poire - 2 oranges - 2 pêches - 2 figues
- 3 kiwis - 5 bananes - 6 clémentines
- Fraises/fraises surgelées (200g)
- Myrtilles (60g) - Framboises (20g)
- Mangue (70g) - Ananas (500g) - 1 citron jaune
- 2 poignets de raisins verts/blancs/rouge
- Dattes Medjool (145g) - Raisins secs (95g)
- Noix de cajou (310g) - Noix (100g)
- Amandes grillées (45g) - Amandes (85g)
- Amandes en poudre (110g)
- Beurre de cacahuète (150g)
- Noix de coco râpée (50g)
- Sucre vanillé (4 sachets) - Sucre roux (40g)
- Cacao en poudre non sucré (55g)

LÉGUMES

*Pense aux surgelés pour les fruits & légumes
si ce n'est pas de saison !*

- 12 Asperges vertes fraîches
- Courgette (250g) - Brocolis (280g)
- Potiron (250g) - Poivron (100g)
- Ratatouille surgelée (400g)
- Pommes de terre (600g)
- Patate douce (200g) - 1 carotte
- Champignons de Paris (590g)
- 2 tomates - Coulis 100% tomate (280ml)
- 2 poignées de salade
- 2 oignons - 3 gousses d'ail

FÉCULENTS & CÉRÉALES

- 1 pâte brisée
- Lentilles vertes (conserves) (150g)
- Riz complet (420g) - Riz basmati (500g)
- Muesli complet type Bjorg (220g)
- Flocons de sarrasin (150g)
- Flocons d'avoine (805g)
- Farine de blé complet (50g)
- Farine de coco (50g)

AUTRES/ÉPICERIE/GRAINES

- Huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde (avec ou sans gluten), sauce soja salée, jus de citron, miel, sirop d'érable.
- Herbes : ciboulette, menthe, coriandre.
- Épices : sel, poivre, cannelle, cumin, paprika, badiane, muscade, curcuma.
- 2 cubes de bouillon de légumes
- Graines de lin (5 càc) - Graines de chia (120g)
- Levure chimique (1/2 sachet + 3 càc)

SEMAINE 2

	PETIT DEJ'	DEJEUNER	COLLATION	DINER	MACRO KCAL / JOUR
LUNDI	Mugcake pomme surprise 263 KCAL	Hamburgers de pois chiches 662 KCAL	Yaourt croustillant 387 KCAL	Ragoût haricots & tofu 460 KCAL + Salade de fruits 283 KCAL 743 KCAL	P : 91G L : 80G G : 243G 2055 KCAL
MARDI	Pudding de chia kiwi- banane 351 KCAL	Galettes de quinoa et lentilles corail 526 KCAL + Purée de carottes 114 KCAL 640 KCAL	Biscuits banane- carotte 367 KCAL	Hamburgers de pois chiches 662 KCAL	P : 86G L : 76G G : 248G 2020 KCAL
MERCREDI	Salade de fruits 283 KCAL	Ragoût haricots & tofu 460 KCAL + Yaourt douceur 237 KCAL 697 KCAL	Pudding de chia kiwi- banane 351 KCAL	Paëlla végétarienne 499 KCAL + Purée de carottes 114 KCAL 613 KCAL	P : 91G L : 62G G : 255G 1944 KCAL
JEUDI	Biscuits banane- carotte 367 KCAL	Velouté coco- curcuma panais 293 KCAL + Pâtes tofu & tempeh 491 KCAL 784 KCAL	Crème chocolat- framboise 284 KCAL	Galettes de quinoa et lentilles corail 526 KCAL + Poêlée de légumes 123 KCAL 649 KCAL	P : 107G L : 95G G : 201G 2084 KCAL
VENDREDI	Mugcake pomme surprise 263 KCAL	Velouté coco- curcuma panais 293 KCAL + Pâtes tofu & tempeh 491 KCAL 784 KCAL	Mousse poire 143 KCAL + Poignée d'amandes 117 KCAL 260 KCAL	Paëlla végétarienne 499 KCAL + Poêlée de légumes 123 KCAL 622 KCAL	P : 95G L : 87G G : 191G 1929 KCAL
SAMEDI	Crème chocolat- framboise 284 KCAL	Curry Pot' & prot' 460 KCAL + Salade de fruits 283 KCAL 743 KCAL	Porridge bowl 288 KCAL	Chakchouka aux oeufs 419 KCAL + Riz complet au citron 239 KCAL 658 KCAL	P : 83G L : 77G G : 237G 1973 KCAL
DIMANCHE	Porridge bowl 288 KCAL	Chakchouka aux oeufs 419 KCAL + Riz complet au citron 239 KCAL 658 KCAL	Mousse poire 143 KCAL + Whey protein shaker 101 KCAL 244 KCAL	Curry Pot' & prot' 460 KCAL + Poêlée de légumes 123 KCAL + Skyr de fruits 237 KCAL 820 KCAL	P : 120G L : 71G G : 223G 2010 KCAL

SEMAINE 2

TA LISTE *de courses*

PROTÉINES & LAITAGES

- 10 oeufs
- Féta (100g)
- Fromage blanc 0% (200g)
- Skyr ou petits suisses 0% (150g)
- Tofu ferme nature (270g)
- Tofu fumé (250g)
- Tempeh (200g)
- Yaourt soja (700g)
- Crème de soja (105g)
- Crème de coco légère (260g)
- Lait d'amande sans sucres ajoutés (480ml)
- Lait de soja (230ml)

LÉGUMES

Pense aux surgelés pour les fruits & légumes si ce n'est pas de saison !

- 2 poivrons rouges - 1 poivron jaune
- 1 poivron vert - 15 carottes
- Haricots verts (120g) - Courgette (120g)
- Panais (200g) - Potiron (200g)
- Patate douce (100g) - Brocolis (120g)
- Champignons de Paris (100g)
- Cornichons (40g)
- 5 tomates - Tomates pelées (conserves) (550g)
- Coulis 100% tomate (80g)
- 3 poignées de salade ou pousses d'épinards
- 5 oignons jaunes - 1 oignon rouge
- 2 oignons nouveaux - 7 gousses d'ail

FÉCULENTS & CÉRÉALES

- Lentilles corail (100g)
- Pois chiches cuits (conserves) (400g)
- Haricots rouges cuits (conserves) (300g)
- Quinoa cru (400g)
- 2 pains burgers complets bio
- Tagliatelles / autres pâtes de lentilles corail (160g)
- Flocons de soja (200g)
- Farine de blé (235g)

FRUITS & SUCRANTS

- 4 poires - 3 oranges - 3 pêches - 1 pomme
- 6 kiwis - 4 bananes - 1 clémentine
- 15 Fraises/fraises surgelées
- Framboises (100g) - Myrtilles (90g)
- Groseilles ou autres fruits rouges (30g)
- 3 poignets de raisins verts/blancs/rouge
- Chocolat noir 80% ou 85% (150g)

AUTRES/ÉPICERIE/GRAINES

- Huile d'olive, vinaigre balsamique, vinaigre de riz, sauce soja salée, jus de citron, sirop d'érable, miel, ketchup -70% de sucres (60g).
- Herbes : ciboulette, persil, thym, coriandre.
- Épices : sel, poivre, cannelle, cumin, paprika, curcuma, piment doux, piment de Cayenne, curry, ail en poudre, gingembre, noix de muscade, épices à paëlla (10g).
- Pâte de curry jaune (40g)

SEMAINE 3

	PETIT DEJ'	DEJEUNER	COLLATION	DINER	MACRO KCAL / JOUR
LUNDI	Porridge matcha & framboise <hr/> 301 KCAL	Falafel bowl 504 KCAL + Yaourt douceur 237 KCAL <hr/> 741 KCAL	Skyr de fruits <hr/> 237 KCAL	Panini végété 468 KCAL + Muffins banana- betterave 186 KCAL <hr/> 654 KCAL	P : 109G L : 74G G : 207G <hr/> 1933 KCAL
MARDI	Mugcake pomme surprise <hr/> 263 KCAL	Panini végété 468 KCAL + Yaourt douceur 237 KCAL <hr/> 705 KCAL	Porridge matcha & framboise 301 KCAL + Whey protein shaker 101 KCAL <hr/> 402 KCAL	Quiche aux épinards 424 KCAL + Salade de fruits 283 KCAL <hr/> 707 KCAL	P : 96G L : 84G G : 234G <hr/> 2077 KCAL
MERCREDI	Toasts Oeufs- Tomates <hr/> 448 KCAL	Végétaboulé 111 KCAL + Émincés de soja, riz & ratatouille 533 KCAL <hr/> 644 KCAL	Muffins banana- betterave <hr/> 186 KCAL	Quiche aux épinards 424 KCAL + Yaourt douceur 237 KCAL <hr/> 661 KCAL	P : 101G L : 82G G : 199G <hr/> 1941 KCAL
JEUDI	Porridge poire <hr/> 454 KCAL	Quiche aux épinards 424 KCAL + Riz au lait 287 KCAL <hr/> 711 KCAL	Whey protein shaker <hr/> 101 KCAL	Falafel bowl 504 KCAL + Skyr de fruits 237 KCAL <hr/> 741 KCAL	P : 122G L : 79G G : 202G <hr/> 2007 KCAL
VENDREDI	Kiwi pudding <hr/> 351 KCAL	Végétaboulé 111 KCAL + Émincés de soja, riz & ratatouille 533 KCAL <hr/> 644 KCAL	Porridge matcha & framboise <hr/> 301 KCAL	Tempeh salade 422 KCAL + Riz au lait 287 KCAL <hr/> 709 KCAL	P : 119G L : 65G G : 236G <hr/> 2005 KCAL
SAMEDI	Porridge mandarine- chocolat <hr/> 300 KCAL	Tempeh salade 422 KCAL + Riz au lait 287 KCAL <hr/> 709 KCAL	Kiwi pudding <hr/> 351 KCAL	Quiche sans pâte tofu & potiron 375 KCAL + Compote banane- ananas 274 KCAL <hr/> 649 KCAL	P : 98G L : 74G G : 237G <hr/> 2009 KCAL
DIMANCHE	Compote banane- ananas <hr/> 274 KCAL	Omelette aux épinards, tomate et chèvre 700 KCAL + Mugcake citron 210 KCAL <hr/> 910 KCAL	Yaourt douceur <hr/> 237 KCAL	Quiche sans pâte tofu & potiron 375 KCAL + Salade de fruits 283 KCAL <hr/> 658 KCAL	P : 112G L : 91G G : 203G <hr/> 2079 KCAL

SEMAINE 3

TA LISTE *de courses*

PROTÉINES & LAITAGES

- 17 oeufs
- Comté (90g)
- Fromage de chèvre frais (100g)
- Skyr ou petits suisses 0% (420g)
- Tofu ferme nature (200g)
- Tofu soyeux (300g)
- Tofu fumé (120g)
- Tempeh (280g)
- Émincés de soja nature (300g)
- Crème de coco légère (60ml)
- Yaourt soja (510g)
- Lait d'amande sans sucres ajoutés (685ml)
- Lait de soja (1,3L)

LÉGUMES

Pense aux surgelés pour les fruits & légumes si ce n'est pas de saison !

- 1 poivron rouge
- Betterave cuite (125g)
- Courgette (200g)
- Brocolis (160g)
- Potiron (250g)
- Épinards (630g)
- Radis roses (100g)
- Ratatouille surgelée (400g)
- 4 tomates
- 1 petite poignée de tomates séchées
- 5 poignées de salade verte
- 1 oignon rouge - 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail

FÉCULENTS & CÉRÉALES

- 6 tranches de pain de campagne
- 1 pâte feuilletée
- Riz rond (100g)
- Haricots rouges cuits (conserve) (270g)

FRUITS & SUCRANTS

- 1 poire - 2 pommes
- 2 pêches - 2 oranges
- 7 kiwis - 1 citron
- 4 bananes
- 3 clémentines
- 10 Fraises fraîches/surgelées
- Framboises (120g)
- 2 poignée de myrtilles
- 2 poignets de raisins verts/blancs/rouge
- Ananas frais ou conserve (700g)

AUTRES/ÉPICERIE/GRAINES

- Huile d'olive, vinaigre de cidre, sauce soja salée, jus de citron, sirop d'érable, miel, moutarde (avec ou sans gluten).
- Herbes : basilic, 1 bouquet de persil.
- Épices : sel, poivre, cannelle, cumin, paprika fumé, piment doux, badiane, herbes de Provence.
- Matcha (3 càc)
- Levure maltée (2càc)
- 1 gousse de vanille ou arôme vanille

SEMAINE 4

	PETIT DEJ'	DEJEUNER	COLLATION	DINER	MACRO KCAL / JOUR
LUNDI	Biscuits banane-carotte <hr/> 367 KCAL	Tofu frit à la sauce soja 416 KCAL + Yaourt figue, noix & miel 338 KCAL <hr/> 754 KCAL	"One pot'banana cream" & noix de cajou <hr/> 463 KCAL	Hachis parmentier végétarien <hr/> 488 KCAL	P : 100G L : 76G G : 247G <hr/> 2072 KCAL
MARDI	Porridge mandarine-chocolat <hr/> 300 KCAL	Soupe de poireaux et patates douces 176 KCAL + Pâtes tofu & tempeh 491 KCAL <hr/> 667 KCAL	Biscuits banane-carotte <hr/> 367 KCAL	Soupe de poireaux et patates douces 176 KCAL + Hachis parmentier végétarien 488 KCAL <hr/> 664 KCAL	P : 107G L : 70G G : 234G <hr/> 1998 KCAL
MERCREDI	"One pot'banana" cream & noix de cajou <hr/> 463 KCAL	Tofu frit à la sauce soja 416 KCAL + Whey protein shaker 101 KCAL <hr/> 517 KCAL	Crème chocolat-framboise <hr/> 284 KCAL	Soupe de poireaux et patates douces 176 KCAL + Pâtes tofu & tempeh 491 KCAL <hr/> 667 KCAL	P : 110G L : 82G G : 188G <hr/> 1931 KCAL
JEUDI	Skyr de fruits 237 KCAL + Smoothie à l'ananas 129 KCAL <hr/> 366 KCAL	Soupe de poireaux et patates douces 176 KCAL + Toasts Oeufs-Tomates 448 KCAL <hr/> 624 KCAL	Porridge poire <hr/> 454 KCAL	Lunchbox boulettes végé <hr/> 621 KCAL	P : 93G L : 65G G : 276G <hr/> 2065 KCAL
VENDREDI	Crème chocolat-framboise <hr/> 284 KCAL	Lunchbox boulettes végé <hr/> 621 KCAL	Yaourt croustillant <hr/> 387 KCAL	Ragoû haricots & tofu 460 KCAL + Quinoa sucré à l'ananas 186 KCAL <hr/> 646 KCAL	P : 91G L : 70G G : 237G <hr/> 1938 KCAL
SAMEDI	Yaourt croustillant <hr/> 387 KCAL	Taboulé aux asperges 487 KCAL + Whey protein shaker 101 KCAL <hr/> 588 KCAL	Omelette clémentines & miel <hr/> 446 KCAL	Ragoût haricots & tofu 460 KCAL + Smoothie à l'ananas 129 KCAL <hr/> 589 KCAL	P : 128G L : 83G G : 188G <hr/> 2010 KCAL
DIMANCHE	Skyr de fruits <hr/> 237 KCAL	Taboulé aux asperges 487 KCAL + Tempeh salade 422 KCAL <hr/> 909 KCAL	Quinoa sucré à l'ananas <hr/> 186 KCAL	Omelette aux épinards, tomate et chèvre <hr/> 700 KCAL	P : 138G L : 83G G : 183G <hr/> 2032 KCAL

SEMAINE 4

TA LISTE *de courses*

PROTÉINES & LAITAGES

- 10 oeufs
- Emmental râpé (15g)
- Fromage de chèvre frais (100g)
- Skyr ou petits suisses 0% (420g)
- Fromage blanc 0% (200g)
- Tofu ferme nature (320g)
- Tofu fumé (250g)
- Tempeh (340g)
- Crème de coco légère (2 càs)
- Soja cuisine fluide (50ml)
- Yaourt soja (650g)
- Lait d'amande sans sucres ajoutés (280ml)
- Lait de soja (620ml)

FRUITS & SUCRANTS

- 4 bananes - 2 figues - 5 clémentines
- 1 poire - 1 kiwi
- Framboises (100g)
- Ananas frais ou conserve (500g)
- Groseilles ou autres baies rouges (60g)

FÉCULENTS & CÉRÉALES

- 2 tranches de pain de campagne
- Lentilles vertes (conserve) (150g)
- Haricots rouges cuits (conserve) (300g)

LÉGUMES

Pense aux surgelés pour les fruits & légumes si ce n'est pas de saison !

- 7 carottes
- 1 poivron rouge
- Patates douces (300g)
- Épinards (300g)
- Poireaux (400g)
- Courgette (100g)
- Brocolis (480g)
- Asperges vertes (300g)
- 5 tomates
- Tomates pelées (conserve) (400g)
- Champignons de Paris (100g)
- 2 oignons nouveaux - 3 oignons jaunes
- 1 échalote - 5 gousses d'ail

AUTRES/ÉPICERIE/GRAINES

- Huile d'olive, vinaigre de cidre, vinaigre de riz, sauce soja salée, jus de citron, sirop d'érable, sirop d'agave, miel, sauce 100% tomate (360ml).
- Herbes : persil, ciboulette, basilic.
- Épices : sel, poivre, cannelle, cumin, paprika, piment, curcuma, gingembre, muscade.

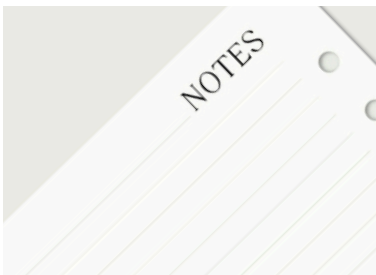
2000 KCAL
VEGE EDITION

APRÈS
TON *meal plan*

TOUT POUR *réussir*

Gérer l'après meal plan peut faire peur, mais en réalité, c'est simple !

Grâce au meal plan tu as appris à **équilibrer ton alimentation**, tu as réappris à **manger suffisamment** tout en prenant soin de ta santé et surtout, sans frustration : et oui, tu as travaillé ton éducation alimentaire sans le savoir !



PRENDS DES NOTES

Nous te recommandons de noter les aliments et recettes que tu as préférés dans ce meal plan pour pouvoir les réintroduire dans ton quotidien ! N'hésite pas non plus à noter les points clés de cet Ebook pour pouvoir conserver certains tips dans ta vie des tous les jours !



REPRENDRE LE MEAL PLAN

Tu peux également reprendre ce meal plan autant que tu le souhaites. Le but étant que tu puisses te sentir à l'aise avec cette alimentation pour pouvoir par la suite appliquer ces recommandations simplement dans ton alimentation.



L'ORGA AU QUOTIDIEN

Pour t'aider à continuer cette alimentation saine nous te recommandons également de PREVOIR tes repas, ton quotidien à l'avance pour te libérer de la charge mentale et avoir une vision claire de tes semaines ! Plus tu visualises où tu vas, mieux tu progresseras ! Alors note, organise, prévois, anticipe et si il y a des loupés ce n'est pas grave !


NOS CONSEILS POUR LE *quotidien*

- 01 Opte plutôt pour des cuissons douces, qui nécessitent moins d'ajouts de matières grasses comme la cuisson à l'eau, à la vapeur, le wok/ poêle, le four, grill/barbecue.
- 02 Apprends à te connaître et à repérer ce qui fonctionne pour toi : plus tu arriveras à manger en pleine conscience, plus tu réguleras tes sensations alimentaires et plus tu verras ce qui te convient. Tu pourras ainsi faire les bons choix pour toi, ton corps.
- 03 Prône la simplicité et le bon sens ! Veille à nourrir ton corps avec des aliments simples, bruts et naturels. Évite au maximum les produits industriels.
- 04 Apporte de la variété et de la couleur ! Pense à avoir tous les nutriments nécessaires pour ton corps pour chaque repas/journées : du cru & du cuit, des protéines, des lipides, des végétaux, des épices, des glucides (complets, IG bas c'est encore mieux !). Réalise aussi de jolies assiettes !
- 05 Opte pour des lipides intéressants : oléagineux, huiles pressées à froid (1 à 2 càs par jour : olive, chanvre, sésame, noix,... etc.), oméga 3, œufs, ...
- 06 Fractionne ton alimentation en plusieurs repas par jour pour éviter de surcharger le tube digestif.



2000 KCAL

VEGE EDITION

- 
- 07 Réalise les recettes que tu as aimées de l'app ! Tu peux aussi t'en inspirer pour en créer des nouvelles
 - 08 Favorise le bio, le local et de saison dès que possible, pense aussi aux surgelés ! Utiliser différents types de légumes pour éviter la surconsommation de l'un d'entre eux et pour être sûre de varier les vitamines et minéraux dans ton alimentation.
 - 09 Opte pour les aliments mous, liquides, en smoothie quand la digestion se fait paresseuse.
 - 10 Répartis les fibres sur tous tes repas pour une consommation homogène sur la journée.
 - 11 Si quelque chose de désagréable persiste alors que tu as une hygiène de vie saine, consulte ton médecin, tu as peut-être des intolérances alimentaires ou autre.

LES TIPS POUR MANGER VÉGÉ SANS PRISE *de tête*

1



MISE SUR LA VARIÉTÉ

Quand tu cuisines toi-même des produits bruts, tu as la garantie d'avoir une composition nutritionnelle bien plus clean et tu es sûr(e) de correctement couvrir tes besoins en protéines, fer, magnésium etc...

En plus de ça, tu limites les sucres ajoutés inutiles, les acides gras trans, les conservateurs... tout en profitant des vitamines et micro-nutriments que ces aliments peuvent t'apporter !

Si tu manques de temps en cuisine la semaine, pense au batch-cooking !

2



LES PRODUITS TOUT FAITS

Il existe maintenant de nombreux produits végétaux dans lesquels la complémentarité nutritionnelle est déjà faite (steak végétaux, mélanges de graines au rayon sec...) et qui peuvent parfois te simplifier la vie si tu manques de temps en cuisine.

On retrouve d'ailleurs souvent des rayons spéciaux végétariens/végétaliens dans les magasins. Attention cependant à ne pas les confondre avec des produits de "régimes" ! Ce n'est absolument pas le cas.

3



FAIT CONFIANCE AUX HABITUDES

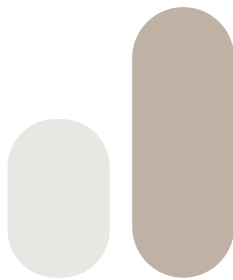
Même si ça peut sembler compliqué de bien connaître les produits vers lesquels tu dois de tourner, sache que tout est une question d'habitude ! Au fur et à mesure, tu apprendras beaucoup de choses sur les aliments que tu consommes et faire tes courses te semblera alors bien plus naturel !



2000 KCAL
VEGE EDITION

TES FICHES
pratiques

LES PRINCIPES DE LA BALANCE *énergétique*



APPORTS DÉPENSES

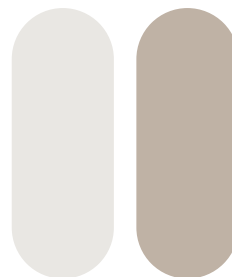
DÉFICIT CALORIQUE

Perte de masse grasse. Le corps va puiser dans les réserves et donc engager le destockage.

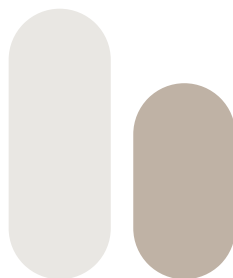
ÉQUILIBRE CALORIQUE

Maintien du taux de masse grasse et du taux de masse musculaire.

Le corps se met en mode "croisière" mais continue quand même à augmenter ses performances !



APPORTS DÉPENSES



APPORTS DÉPENSES

SURPLUS CALORIQUE

Stockage de l'énergie sous forme de masse grasse ou, quand l'entraînement est adapté, développement de la masse musculaire.

TON COOK *planner*

MES REPAS À CUISINER

JOURS PRÉPARÉS :

L	M	ME	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AUTRES REPAS
À CUISINER

LES ÉTAPES EN CUISINE :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

PROCHAIN JOUR
DE CUISINE

TA DAILY *check-list*

Optimise ton organisation et réduis ta charge mentale.

	L	M	M	J	V	S	D
Préparer mes repas à l'avance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penser à prendre ma lunch box pour la ramener au travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre le temps de manger en minimum 30 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre du temps pour moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limiter ma charge mentale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prévoir le prochain jour de cuisine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boire 2L/jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clean ma cuisine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire les courses pour le prochain cooking day	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M'entraîner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aller faire mon NEAT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pause charge mentale : Raye ce qui semble ne pas te convenir. L'idée n'est pas de devenir quelqu'un que tu n'es pas, mais bien d'instaurer tes tips et routines durables. Si notre astuce est infaisable dans ton quotidien, adapte-la ou passe à la suivante.

STRESSLESS

routine

MATIN

Faire 5 grandes inspirations au réveil

Stomach vacuum

Prendre le temps de petit déjeuner

M'accorder des pauses dans la matinée

MIDI

Prendre le temps de manger

Prendre du temps pour moi

APRÈS-MIDI

Faire des pauses dans l'après-midi

Marche à pied

SOIR

Changer de tenue en rentrant du travail

Prendre du temps pour moi/faire ma séances

Prendre le temps de déguster mon repas

Préparer mes affaires pour le lendemain

Temps calme avant le coucher



RESTONS MOTIVÉS TOUS *ensemble*

@BESTRONG_APP
BESTRONG-APP.COM



LES
BESTRONGER

+390K
MEMBRES

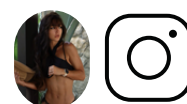
SUR LES
STORES



L'INSTA
DE BESTRONG



L'INSTA
DE KARO



KARO TE DIT MERCI !

MERCI À TOI DE FAIRE PARTIE DE
NOTRE BELLE COMMUNAUTÉ !
NOUS PARTAGEONS
ÉNORMÉMENT SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX POUR VOUS MOTIVER
À FOND : PLANNING, FAQ,
CONSEILS NUTRI ET FITNESS,
NOS TRAINING QUOTIDIENS...
REJOINS LA COMMUNAUTÉ !