

LE GUIDE HEALTHY

FICHES PRATIQUES

MODE D'EMPLOI

Tout au long de votre lecture du Guide Healthy, je vous propose des exercices sous forme de fiches pratiques.

J'ai regroupé toutes ces fiches dans ce document afin que vous puissiez y accéder facilement.

2 MÉTHODES POUR REMPLIR VOS FICHES PRATIQUES :

1. Imprimer ce fichier et compléter chaque fiche à la main. Vous pourrez alors librement écrire, dessiner et/ou coller des photos sur chaque fiche.

Privilégiez l'impression en recto-verso pour utiliser moins de papier.

2. Conserver le pdf sur votre ordinateur / tablette / smartphone et remplissez le directement sur votre lecteur de fichiers PDF (type PDF Reader, Adobe Reader, ou navigateur web tel que Google Chrome).

Sur certaines fiches, vous aurez besoin de dessiner. Ce n'est pas possible avec la majorité des lecteurs de PDF gratuits, mais il existe quelques sites internet qui vous permettent de le faire.

Je vous recommande l'éditeur de Small PDF, avec lequel il vous suffit de glisser ce fichier, afin de pouvoir le remplir et dessiner librement par dessus.

Cliquez ici pour accéder au site et commencer à compléter librement vos fiches pratiques : <https://smallpdf.com/edit-pdf>

Une fois votre fiche remplie, pensez à l'enregistrer en cliquant sur DOWNLOAD.

FICHE PRATIQUE N°1
À imprimer et compléter

VOTRE ASSIETTE TYPIQUE

Comment sont répartis vos aliments dans votre assiette de tous les jours?

Coloriez :

- En vert la partie réservée aux légumes et crudités
- En orange la partie réservée aux glucides : pâtes, riz, pommes de terre, pain...
- En bleu la partie réservée aux protéines : viandes, poissons, œufs
- En jaune la partie réservée aux graisses : crème, mayonnaise, huile, olives, noix

Quel type de desserts prenez-vous?
Biscuits

Évaluez votre organisation en cuisine :
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vous estimez manger sain à hauteur de :
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avant de commencer, pensez à faire une copie de ce fichier.
Certaines fiches vous ressortiront, vous pourrez alors repartir du fichier vierge.

VOTRE ASSIETTE TYPIQUE

Comment sont répartis vos aliments dans votre assiette de tous les jours?



Coloriez :

En **vert** la partie réservée aux légumes et crudités

En **orange** la partie réservée aux glucides : pâtes, riz, pommes de terre, pain...

En **bleu** la partie réservée aux protéines : viandes, poissons, œufs

En **jaune** la partie réservée aux graisses : crème, mayonnaise, huile, olives, noix

Quel type de desserts prenez-vous?

Choix n°1

Choix n°2

Choix n°3

Évaluez votre organisation en cuisine sur une échelle de 1 à 10 :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vous estimez manger sain à hauteur de :

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

CALCULEZ VOTRE « HEALTHYTUDE » !

Le matin, au petit-déjeuner, c'est plutôt :

Des céréales de petit-déjeuner ou du pain beurre confiture, votre trio gagnant depuis «perpét» 1

La course, vous improviserez au bureau 1

Un avocado toast ou un smoothie bowl, ça vous donne l'impression de commencer la journée du bon pied 5

Nada, vous jeûnez volontairement et ça vous réussit plutôt bien 5

À quand remonte votre dernier repas de «junk food» ou autre gros craquage ?

La semaine dernière, ça vous arrive occasionnellement 2

Aujourd'hui 1

Jamais de la vie ! 5

Niveau sommeil, vous êtes :

Fatigué(e) en permanence, dormir pour vous c'est l'angoisse 1

Une vraie marmotte, et faites facilement vos 8 heures 5

L'un ou l'autre, ça dépend des périodes 2

L'alcool et vous, c'est :

Un petit plaisir que vous vous refusez rarement 1

Une relation inexistante ou très rare 5

L'absence la semaine mais de grosses retrouvailles le weekend... 2

Concernant le sport, vous êtes plutôt :

Addict ! Votre programme de la semaine est déjà tout tracé 5

Pas du tout dedans, le canapé c'est mieux 1

Variable selon les périodes et votre motivation, vous avez du mal à rester dans la régularité 2

Côté boissons, vous êtes du genre à :

Ne pas pouvoir démarrer la journée sans un bon café; c'est la top priorité ! 1

Vouloir être la bonne élève et boire votre 1,5 L d'eau par jour 5

Alterner les phases de thé vert et de soda light... 2

FICHE PRATIQUE N°2

Chez vous, les superaliments, c'est :

Encore inconnu au bataillon

Une étagère entière dans votre cuisine

Quelque chose que vous souhaiteriez intégrer davantage dans votre routine

1
5
2

Côté organisation cuisine, vous êtes plutôt :

Un(e) pro en devenir, vous ne laissez rien au hasard

Très mauvais(e)... ça mériterait des cours particuliers !

À commencer la semaine avec de bonnes intentions mais ça ne dure pas...

5
1
2

Pour préparer votre assiette, c'est souvent :

« À l'arrache » : une assiette de pâtes c'est bien non?

Digne d'une photo instagram, en mode buddha bowl et beaucoup de couleurs

Compliqué : vous avez envie de faire bien mais avouez être un peu perdu(e)

1
5
2

Quand vous faites les courses :

Vous décryptez chaque étiquette comme un(e) détective

Vous regardez les allégations santé et prêtez attention au nutriscore

Ok c'est fait un peu n'importe comment, vous être la première ou le premier à l'avouer

5
2
1

Votre alimentation quotidienne, ça ressemble plutôt à :

Trois repas éloignés et bien distincts dans la journée, voire un petit snack quand même, mais tout est réglé comme une montre

Rien... Vous grignotez par ci par là, et n'avez pas de routine particulière

Vite fait mais bien fait la journée, par contre le soir vous avez tendance à vous rattraper et à craquer un peu

5
1
2

Côté digestion, c'est :

Couci couça... ça dépend des jours

Vraiment pas top, vous ballonnez facilement ou vous avez d'autres soucis digestifs

Globalement bien, ouf !

2
1
5

CALCUL DU RÉSULTAT

Munissez-vous de votre calculatrice et additionnez les chiffres indiqués à droite de chacune des réponses cochées. Reportez ce nombre sur la page suivante.

ANALYSE DES RÉSULTATS : QUEL(LE) HEALTHISTA ÊTES-VOUS?

Résultat : points

Moins de 24 points :

DES DÉBUTS ENCORE TIMIDES

Vous craquez facilement face aux tentations, vous avez du mal à installer une routine vraiment saine, et à vous y tenir.

Mais surtout, vous ne savez pas vraiment par où commencer.

Vous sentez que vous êtes attiré(e) par la sphère healthy mais c'est encore très brouillon pour vous.

Ça tombe bien, vous êtes au bon endroit !

Ce livre vous donnera de nombreuses informations qui vous permettront de mieux comprendre le fonctionnement de votre corps ainsi que les grands principes de la nutrition, le tout expliqué de manière ludique et joliment illustré pour un instant plus fun !

Vous aurez toutes les bases pour vous lancer tout en avançant doucement mais sûrement.

Entre 25 et 49 points :

UN(E) HEALTHY WANNABEE

Vous rêvez de devenir une « healthystar » mais plusieurs choses vous en empêchent encore.

Vous êtes perdu(e) face aux flux d'informations et les différentes théories que vous entendez. Vous vous démotivez assez facilement et finissez toujours par faire du Yo-Yo.

Vous reconnaissez que certaines habitudes sont à changer chez vous mais vous ne comprenez pas le pourquoi du comment et ne savez pas forcément comment vous y prendre.

Pas de panique, c'est le but de ce livre ! Il est construit de manière à ce que vous compreniez bien comment fonctionne votre organisme et comment l'optimiser au quotidien. Il vous permettra de faire la part des choses et surtout de ne plus vous faire avoir face aux arguments marketing que l'on retrouve partout, qui ne sont pas forcément viables.

FICHE PRATIQUE N°2

Entre 50 et 60 points :

UNE HEALTHY STAR EN PUISSANCE

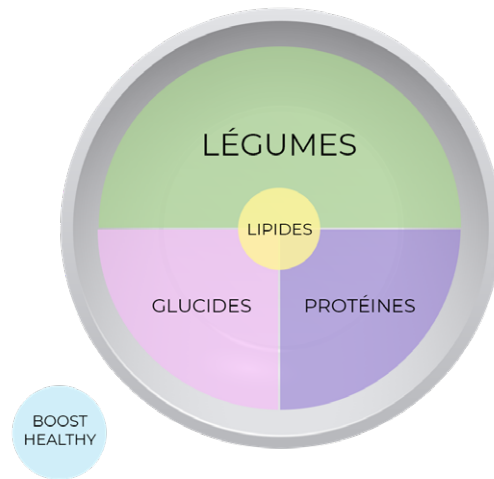
Vous pouvez être fier/fière de vous, vous êtes déjà un(e) vrai(e) healthista !

Votre routine est bien calée, vous êtes beaucoup dans l'anticipation et dans la préparation, ce qui vous évite de craquer sur n'importe quoi.

Vous vous êtes déjà pas mal renseigné(e) sur les sujets nutrition, alors nul doute que ce livre vous plaira !

Il compile en effet un flux important d'explications qui vous permettront d'aller encore plus loin dans votre démarche healthy, et de peaufiner certaines petites habitudes améliorables.

COMPOSEZ VOTRE ASSIETTE HEALTHY



À VOTRE TOUR !

Composez votre assiette healthy en piochant dans la liste de la page 14 du Guide Healthy les aliments que vous préférez :

Objectif : Tester et trouver 3 recettes sympas sur chaque mois du programme !

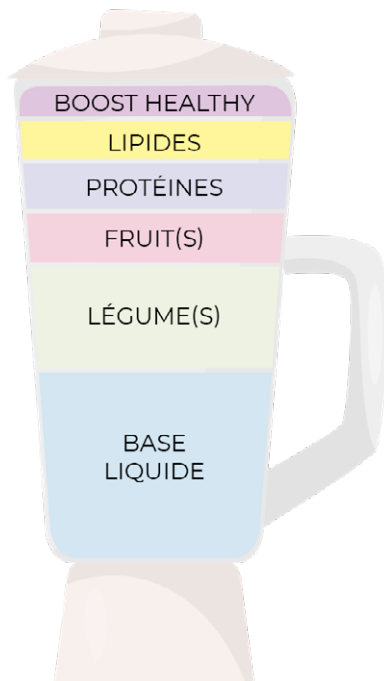
1 ^{er} MOIS	A	B	C	D	E
	LÉGUMES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	BOOST HEALTHY
Exemple avec un plat chaud	champignons shitake + courgettes vapeur	2 œufs mollet	patates douces rôties au four	huile d'olive sur les courgettes	persil + pousses de brocolis
Idée n°1					
Idée n°2					
Idée n°3					

FICHE PRATIQUE N°3

2 ^{ème} MOIS	A	B	C	D	E
	LÉGUMES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	BOOST HEALTHY
Exemple avec un salad bowl	pousses d'épinards + chou rouge râpé + concombres	edamame	riz complet	avocat + vinaigrette huile d'olive/ citron	graines de sésame + paillettes d'algues
Idée n°1					
Idée n°2					
Idée n°3					

3 ^{ème} MOIS	A	B	C	D	E
	LÉGUMES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	BOOST HEALTHY
Exemple avec une assiette mix chaud et froid	laitue romaine + oignon rouge + tomates	tempeh	millet + courge marinée au tamari et rôtie	olives noires + hummus	coriandre + pollen frais
Idée n°1					
Idée n°2					
Idée n°3					

COMPOSEZ VOTRE SMOOTHIE HEALTHY



À VOTRE TOUR !

L'heure des tests va commencer !

Composez votre smoothie en piochant dans la liste de la page 19 du Guide Healthy les aliments que vous préférez.

Objectif :

Tester et trouver 3 recettes sympas sur chaque mois du programme !

1 ^{er} MOIS	A BASE LIQUIDE	B LÉGUMES	C FRUITS	D PROTÉINES	E LIPIDES	F BOOST HEALTHY	VERDICT
Exemple	eau filtrée	courgette + mâche	½ citron + ½ pomme	graines de chanvre	linette	curcuma, gingembre et persil	super miam ! à refaire
Idée n°1							
Idée n°2							
Idée n°3							

FICHE PRATIQUE N°4

2 ^{ème} MOIS	A	B	C	D	E	F	VERDICT
	BASE LIQUIDE	LÉGUMES	FRUITS	PROTÉINES	LIPIDES	BOOST HEALTHY	
Exemple	eau filtrée	céleri branche + cresson	½ citron + ½ poire	collagène hydrolysé	beurre d'amandes complètes	curcuma, chlorelle + pollen en topping	miam miam miam !
Idée n°1							
Idée n°2							
Idée n°3							

3 ^{ème} MOIS	A	B	C	D	E	F	VERDICT
	BASE LIQUIDE	LÉGUMES	FRUITS	PROTÉINES	LIPIDES	BOOST HEALTHY	
Exemple	lait végétal	épinards	½ citron + ¾ mug de myrtilles	poudre de protéine de chanvre	1/4 d'avocat	poudre d'açaï + graines de chanvre en topping	super gour- mand !
Idée n°1							
Idée n°2							
Idée n°3							

COMPOSEZ VOTRE JUS VERT HEALTHY



À VOTRE TOUR !

Composez votre jus vert en piochant dans la liste de la page 24 du Guide Healthy les aliments que vous préférez.

Objectif :

Tester et trouver 3 recettes sympas à réaliser chaque mois du programme !

1 ^{er} MOIS	A	B	C	D	VERDICT
	1 BASE DE LÉGUMES	LÉGUMES À FEUILLES VERTES	FRUIT <u>OU</u> LÉGUME SUCRÉ	BOOST HEALTHY	
Exemple	concombre	épinards	½ citron + ½ pomme	gingembre	ouhhhh miam et « caliente » !
Idée n°1					
Idée n°2					
Idée n°3					

FICHE PRATIQUE N°5

2 ^{ème} MOIS	A	B	C	D	VERDICT
	1 BASE DE LÉGUMES	LÉGUMES À FEUILLES VERTES	FRUIT <u>OU</u> LÉGUME SUCRÉ	BOOST HEALTHY	
Exemple	poivron rouge + courgette	cresson	1 citron	persil	on adore !
Idée n°4					
Idée n°5					
Idée n°6					

2 ^{ème} MOIS	A	B	C	D	VERDICT
	1 BASE DE LÉGUMES	LÉGUMES À FEUILLES VERTES	FRUIT <u>OU</u> LÉGUME SUCRÉ	BOOST HEALTHY	
Exemple	brocoli + céleri	kale	ananas	herbe de blé	super miam ! à refaire
Idée n°7					
Idée n°8					
Idée n°9					

ÉVALUEZ VOTRE SANTÉ DIGESTIVE :

De manière générale, avez-vous :

	OUI	NON
Le ventre gonflé		
Des douleurs intestinales régulières		
L'estomac qui vous brûle		
Des remontées acides		
Très fréquemment des gaz		
Des soucis de constipation		
Une alternance de diarrhées et constipation		
Un transit très rapide		
Des boutons sur le visage		
Mauvaise haleine (pas seulement le matin au réveil)		
De la fatigue chronique		
Des allergies, de l'eczéma...		
TOTAL		

Cochez vos réponses, puis faites le total de chaque colonne (un point par case cochée).

Si le résultat de votre colonne **OUI** est plus importante que votre colonne **NON**, votre santé digestive est sans doute affaiblie.

Vous aurez donc tout intérêt à suivre les conseils de la page 33 du Guide Healthy !

CUISINE, PLACARDS... C'EST L'HEURE DU RELOOKING !

Vous trouverez ci-dessous une liste de nombreux aliments importants pour passer votre cuisine en mode **PREMIUM** !

Elle concentre en effet les meilleurs choix en matière de nutrition quotidienne.

Inspectez vos placards en gardant près de vous cette fiche et cochez les aliments que vous n'avez pas. Cela vous permettra de facilement les identifier pour votre prochaine session **courses**.

PS :

- 1 Cette liste n'est pas exhaustive, vous pouvez ajouter vos suggestions dans la case «mes rajouts»
- 2 Il n'est pas nécessaire de TOUT avoir, mais n'hésitez pas à varier au fur et à mesure de vos achats.
- 3 Bien plus qu'une liste, cette fiche vous apporte tout un tas de conseils pratiques à mettre en place dans votre nouveau quotidien d'apprenti(e) healthy ! Suivez mes recommandations !

FRUITS	
<p>IG BAS < 50, à prioriser au quotidien :</p> <ul style="list-style-type: none"> myrtilles fraises framboises mûres pomme poire pamplemousse orange citron kiwi pêche abricot sec grenade figues fraîches 	<p>IG MOYEN (entre 50 et 70), à consommer plus modérément :</p> <ul style="list-style-type: none"> raisin frais abricot frais figues séchées ananas banane (pas trop mûre) cerises melon mangues papaye raisin sec
MES RAJOUTS :	

Pourquoi faire attention à sa glycémie :

Quand notre glycémie est trop souvent déséquilibrée, cela n'est pas sans conséquences pour notre organisme :

- Nous prenons du poids et avons du mal à déstocker
- Nous déséquilibrons notre microbiote
- Nous rencontrons davantage de problèmes de circulation
- Nous favorisons le vieillissement prématuré
- Nous fatiguons nos organes (foie et pancréas en particulier)

Autant de raisons d'en prendre soin au quotidien !

FICHE PRATIQUE N°7

LÉGUMES

PRINTEMPS :

asperge
 artichaut
 aubergine
 betterave crue
 carotte crue
 céleri
 chou blanc
 chou frisé
 chou-fleur
 chou rouge
 concombre
 courgette
 cresson
 endive
 épinard
 mâche
 navet
 oignon
 poireau
 radis
 salade frisée,
 laitue ou romaine

ÉTÉ :

ail
 artichaut
 aubergine
 betterave rouge
 crue
 brocoli
 concombre
 courgette
 oignon
 épinard
 fenouil
 haricot vert
 laitue romaine
 mesclun
 navet
 poivron
 radis
 tomates

AUTOMNE :

betterave rouge
 crue
 brocoli
 carotte
 céleri
 céleri branche
 céleri rave
 chou blanc
 chou de
 Bruxelles
 chou chinois
 chou-fleur
 chou frisé
 chou rave
 chou
 romanesco
 chou rouge
 cresson
 épinard
 fenouil
 gingembre
 laitue
 oignon
 panais
 poireau
 salsifis
 topinambour

HIVER :

carotte
 céleri
 céleri-branche
 céleri rave
 chou blanc
 chou de
 Bruxelles
 chou chinois
 chou frisé
 chou rouge
 chou
 romanesco
 cresson
 endive
 gingembre
 mâche
 oignon
 poireau
 salsifis
 topinambour





MES RAJOUTS :

6 raisons de manger « de saison » :







- Pour leur goût : les aliments ont une saveur bien plus intense lorsque consommés de saison.
 - Pour leurs micronutriments : ils sont bien plus riches en vitamines & minéraux
 - Pour notre santé : la nature est bien faite, et les fruits et légumes répondent à nos besoins nutritionnels à chaque moment de l'année. Les aliments d'hiver sont riches en vitamine C ou en bêta-carotène : parfait pour renforcer notre système immunitaire, lutter contre la fatigue et les infections de la saison. En été, ils sont très riches en eau pour aider notre organisme face à la chaleur !
 - Pour l'environnement : ils sont moins riches en résidus de pesticides, et leur empreinte carbone est moins élevée.
 - Pour l'économie locale et rémunérer décemment nos petits producteurs du coin !
 - Pour notre portefeuille : les fruits et légumes sont moins chers en pleine saison.
- Avez-vous déjà regardé le prix d'une barquette de myrtilles en décembre ?

FÉCULENTS









CÉRÉALES :

avoine
blé
épeautre
petit épeautre
orge
riz complet 
riz noir 
riz sauvage 
seigle
pâtes semi-complètes
ou complètes
flocons d'avoine
flocons d'avoine sans
gluten 

TUBERCULES :

pommes de terre
(vapeur ou refroidies) 
patates douces 
butternut 
courge 
panais 
potiron 









PSEUDO-CÉRÉALES :

quinoa 
sarrasin 
amarante 
teff 
millet 
flocons de sarrasin 
flocons de quinoa 
flocons de haricots
azuki 






LÉGUMES GLUCIDIQUES :

carotte cuite 
betterave cuite 
panais 
topinambour 



FARINES :

farine de blé T80
farine de sarrasin 
farine de quinoa 
farine de châtaigne 
farine de riz complet 
farine de patate douce 
farine de petit épeautre
farine de coco 
farine d'amande 
farine de lupin 
farine de pois chiche 

LÉGUMINEUSES :

pois chiches 
lentilles vertes 
lentilles corail 
lentillons de
Champagne 
haricots rouges 
haricots azuki 
haricots noirs 
haricots blancs 
haricots flageolet 
edamame 
pois cassés 
petits pois 
pâte de légumineuses 
nouilles Soba 

**PAINS (SI POSSIBLE AU
LEVAIN) :**

pain intégral
pain de seigle
pain complet
pain aux graines
pain de campagne
pain de petit épeautre
pain de quinoa 
pain de sarrasin 

AUTRES :

châtaigne 

MES RAJOUTS :

FICHE PRATIQUE N°7

PROTÉINES ANIMALES

VIANDES :

porc
volailles
viande rouge

Régularité :

1 à 3 fois max par semaine
1 à 3 fois max par semaine
1 fois par semaine

POISSONS :

sardines
maquereaux
harengs
coquillages et crustacés bio
saumon sauvage ou d'élevage bio
thon albacore
truite
cabillaud
colin d'Alaska
dorade
lieu noir
merlu
sole
bar
morue

1 à 2 fois par semaine
1 à 2 fois par semaine
1 à 2 fois par semaine
1 à 2 fois par semaine
1 fois par mois
1 fois par mois
1 à 2 fois par mois
1 à 2 fois par mois
1 à 2 fois par mois
1 à 2 fois par mois
1 à 2 fois par mois
1 à 2 fois par mois
1 à 2 fois par mois
1 à 2 fois par mois

PROTÉINES ANIMALES VÉGÉTARIENNES :

œufs mollet
œufs à la coque
œufs pochés

Préférez consommer vos oeufs le jaune encore coulant et le blanc cuit, pour ne pas altérer leurs précieux nutriments et rendre le tout plus digeste

1 à 3 fois par semaine
(sauf si diabète ou hypercholestérolémie)

MES RAJOUTS :

FICHE PRATIQUE N°7

PROTÉINES VÉGÉTALES

LÉGUMINEUSES :

pois chiches
lentilles vertes
lentilles corail
lentillons de Champagne
haricots rouges
haricots azuki
haricots noirs
haricots blancs
haricots flageolet
pois cassés
petits pois
pâtes de légumineuses
nouilles Soba

SOJA :

tofu lactofermenté
tempeh
edamame
miso non pasteurisé

MES RAJOUTS :

PETITS PLUS PROTÉINÉS

graines de chanvre
grains de chia
graines de courge
cacahuètes nature/ purée de cacahuètes
amandes/beurre d'amandes complètes
spiruline
algues (surtout dulse, wakamé, nori)
levure de bière (active ou revivifiable)

POUDRE DE PROTÉINES VÉGÉTALES :

poudre de céréales ou légumineuses bio-fermentées, sans additifs, sans sucres et sans édulcorants de synthèse
poudre de protéine de chanvre

À base de riz, soja, chanvre, pois ou quinoa, les protéines végétales sont hypoallergéniques et sans gluten, et plus riches en fibres et micronutriments que leurs versions animales (whey et caséine). Mais attention, de nombreux choix faussement healthy existent sur le marché.

1^{er} problème : pour améliorer leur goût parfois prononcé, du sucre, des édulcorants, des arômes, des épaississants, des vitamines artificielles sont souvent ajoutés.

2^e problème : ces protéines qui sont pourtant censées être plus digestes se retrouvent finalement avec l'effet inverse :

- Elles sont riches en antinutriments et autres inhibiteurs enzymatiques
- Ce sont souvent des versions synergiques qui mélangent différentes sources de protéines végétales. On est loin de la bonne association d'aliments dont je vous parlais, et on peut vite sentir un poids dans son ventre après leur consommation.

3^e problème : c'est que ces produits peuvent facilement dépasser les seuils tolérés en métaux lourds. En 2018, une grosse étude du Clean Label Project avait constaté que 75% des poudres veggie testées contenaient par exemple des traces importantes de mercure. Mais aussi cadmium, arsenic... Bio ou pas bio, le constat était là.

D'où l'importance de bien choisir vos marques : votre cerveau sera toujours meilleur qu'un algorithme ou autre score nutritionnel !

MATIÈRES GRASSES			
<p>HUILES DE CUISSON FORTE (extra-vierges pressées à froid) : huile de coco huile de palme rouge ghee (beurre clarifié)</p> <p>HUILES DE CUISSON DOUCE (extra-vierges pressées à froid) : huile d'olive huile de noisette huile d'avocat huile de tournesol oléique</p> <p>HUILES D'ASSAISONNEMENT (extra-vierges pressées à froid) : huile de colza ✿ huile de chanvre ✿ huile de perilla ✿ huile de cameline ✿ huile de sacha inchi ✿</p>	<p>Portion : 1 cuillère à café par jour</p> <p>Portion : 1 à 2 cuillères à soupe par jour</p> <p>Portion : 1 à 2 cuillères à soupe par jour</p>	<p>OLÉAGINEUX : noix de Grenoble, du Périgord amandes non californiennes noisettes noix de Macadamia noix de Pécan noix de cajou noix du Brésil</p> <p>GRAINES (OMÉGA 3) : chia (à réhydrater) chanvre décortiqué lin (à broyer) Linette</p> <p>GRAINES (OMÉGA 6 DOMINANTS) : courge tournesol sésame pignons de pin</p>	<p>Portion : 20 à 30 g par jour</p> <p>Portion : 2 à 3 portions plusieurs fois par semaine</p> <p>Portion : 1 à 2 cuillères à soupe</p> <p>Portion : 10g par jour 1 fois / semaine 5 g plusieurs fois /semaine 1 fois par semaine</p>
<p>AUTRES : avocat olives noix de coco chocolat noir >70%</p>	<p>Portion : 1 à 2 max par semaine 5 fruits max plusieurs fois par semaine 5-10 g quelques fois par semaine 2 petits carrés plusieurs fois par semaine</p>	<p>MES RAJOUTS :</p>	
<p>LE MÉMO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir des bouteilles en verre uniquement (le plastique ou l'aluminium sont lipophiles, le risque de perturbateurs endocriniens est donc très important) • Sélectionner des bouteilles en verre sombre pour ses huiles de cuisson douce (olive), pour les protéger de la lumière • Garder ses bouteilles d'huiles d'assaisonnement au frigo après ouverture : leurs acides gras polyinsaturés sont en effet très fragiles. 			

FICHE PRATIQUE N°7

PRODUITS SUCRÉS

SUCRES :	IG :	ÉDULCORANTS NATURELS :	IG :	FRUITS :	IG :
sucre de coco	30 à 50	stevia	0	figue séchée	61
sirop d'érable	55	érythritol	0	banane très mûre	69
miel	60	yacon	1 à 5	pastèque	72
sucre complet - muscovado	70	xylitol	7	dattes	103
sucre complet - rapadura	70				
mélasse	70				

LE MÉMO

Les consommer avec modération : 25g par jour (soit 6 c.à.c par jour), c'est la dose recommandée par l'OMS et ça va plus vite que vous ne le pensez !

À titre de comparaison, en moyenne :

- 1 canette de soda = 35 g de sucre
- 1 verre de jus de fruits = 25 g de sucre
- 1 yaourt aux fruits = 15 g de sucre

MES RAJOUTS :

CONDIMENTS

VINAIGRES :

vinaigre de cidre
vinaigre balsamique de Modène DOP
vinaigre de vin rouge
vinaigre de Xérès

SELS :

fleur de sel non raffinée
sel de mer
sel marin aux légumes
gomasio
sel de céleri
sauce tamari allégée en sel

ALIMENTS LACTO-FERMENTÉS* :

choucroute nature
pickles
kimchi
légumes lacto-fermentés
cornichons
pâte miso

Infos supplémentaires :

Le compagnon de votre détox
Le plus sucré
Le plus riche en polyphénols
Si de qualité, peu sulfaté

Recommandations officielles :
5 g de sel par jour maximum

Une fois entamé, le bocal doit être conservé au frais et consommé dans les 15 jours.
À déguster en petites doses (commencer par 1 càc, puis 2, jusqu'à arriver à 2 càs par jour maximum).

MES RAJOUTS :

* sauf si sensibilité à l'histamine

FICHE PRATIQUE N°7

BOOSTS HEALTHY

SUPERALIMENTS :

Bombes de vitamines

cacao cru

acaï

acérola

camu-camu

poudre d'herbe de blé

spiruline

chlorelle

klamath

ADAPTOGÈNES :

Anti-stress

maca

chaga

ashwagandha

rhodiola

reishi

ÉPICES :

Digestion ++

curcuma

cumin

paprika

coriandre

cannelle

cardamome

gingembre

curry

safran

ALLIACÉES :

Antimicrobiens et protecteurs

ail

échalotte

oignon jaune

oignon rouge

ciboulette

HERBES AROMATIQUES :

Alcalinisantes

persil

estragon

cerfeuil

basilic

thym

menthe poivrée

origan

aneth

AUTRES :

paillettes d'algues

poudre d'ail des ours


pollen frais congelé

MES RAJOUTS :

À chaque objectif son superaliment et adaptogène !

- Anti-fatigue : acérola, camu-camu, lion's mane, reishi
- Pour une belle peau : maïs mauve, açaï, chaga, cacao cru
- Détox : chlorelle, nopal, klamath, herbe de blé, herbe d'orge
- Anti-stress : ashwagandha, reishi, chaga, rhodiola
- Ultra nutritives : chlorelle, spiruline, herbe de blé, lucuma de soie
- Après le sport : lucuma de soie, spiruline, herbe de blé
- Pour leurs arômes : caroube, maca, acérola, cacao cru

FICHE PRATIQUE N°7

BOISSONS			
<p>BOISSONS VÉGÉTALES :</p> <p>lait d'amande lait de coco lait d'avoine lait de chanvre lait de cajou lait de noisette</p> <p>CAFÉS & SUCCÉDANÉS :</p> <p>café Arabica Chi Café chicorée café d'orge </p> <p>THÉS & AUTRES BOISSONS EXCITANTES :</p> <p>thé blanc rooibos thé Pu-erh thé vert thé Oolong <u>matcha</u> maté thé noir</p>	<p>IG :</p> <p>30 30 35 50 50 60</p> <p>Caféine :</p> <p>+++ + - -</p> <p>Théine / théophylline / théobromine :</p> <p>- - - ou + + + ou ++ + ++ +++</p>	<p>BOISSONS FUNKY HEALTHY :</p> <p><u>sève de bouleau</u> <u>kombucha de bouleau</u> kombucha</p> <p>kéfir de fruits</p> <p>aloe vera (jus ou gel)</p> <p>TISANES :</p> <p>valériane passiflore aubépine camomille tilleul mélisse verveine fleur d'oranger menthe poivrée gingembre fenouil réglisse artichaut chrysantellum eupatoire chanvrine fumeterre boldo radis noir artichaut reine-des-prés queue de cerise orthosiphon vigne rouge</p>	<p>Critères d'achat</p> <p>À commander fraîche entre mars et mai</p> <p>Issu d'un scoby, et non d'un extrait, faible taux de sucre, contenant en verre, sans additifs</p> <p>En rayon frais, avec du dépôt au fond de la bouteille, légèrement trouble, avec une date de durabilité minimum (DDM) inférieure à 3 mois, non pasteurisé et sans additifs</p> <p>Extrait à froid, non pasteurisé, ni chauffé, issu de la pulpe fraîche</p> <p>Sommeil</p> <p>Digestion (<u>synergie de plantes par ici</u>)</p> <p>Détox (<u>synergie de plantes par ici</u>)</p> <p>Anti rétention d'eau (<u>synergie de plantes par ici</u>)</p>
MES RAJOUTS :			

MA SHOPPING LIST : MISE EN PRATIQUE

ETAPE 1 : PASSEZ UN PEU DE TEMPS SUR LA FICHE DE RELOOKING DES PLACARDS EN P. 47 DU GUIDE HEALTHY

Listez les aliments healthy qui vous tentent mais que vous n'avez pas à la maison :

Qui peuvent convenir à vos envies sucrées	Qui peuvent convenir à vos envies salées	Les condiments pour sublimer vos plats	Vos boissons réconfort (infusions, latte, etc.)

Maintenant, à partir de ces aliments, cherchez des idées de repas ou des recettes sur internet ou Pinterest dont vous pourrez vous inspirer :

Conseil supplémentaire : pour être certain (e) de trouver une recette à partir de l'ingrédient en question, vous n'aurez qu'à taper le nom de l'aliment + recette saine et c'est la porte ouverte à des choix multiples !

VOS IDÉES DE PLATS SUCRÉS	VOS IDÉES DE PLATS SALÉS
Recette 1 :	Recette 1 :
Recette 2 :	Recette 2 :

ETAPE 2 : RÉDIGEZ VOTRE LISTE DE COURSES

Listez les aliments healthy que vous n'avez plus à la maison et ceux que vous avez envie de tenter pour vos nouvelles recettes :

RAYON FRUITS & LÉGUMES	RAYON FRAIS (viandes, laitages, etc.)	RAYON ÉPICERIE SALÉE	RAYON ÉPICERIE SUCRÉE	RAYON EAUX & BOISSONS

ETAPE 3 : FAITES VOS COURSES MUNI(E) DE CETTE LISTE ET REMPLISSEZ VOS PLACARDS DE BONNES CHOSES !

PLANNING MENSUEL - MOIS 1

MES OBJECTIFS DU MOIS

ALIMENTATION & BOISSON Je veux :

EN CUISINE Je veux :

Du :

SPORT Je veux :

BIEN-ÊTRE Je veux :

Cochez quand l'objectif est atteint !



MON PLAN D'ACTION	OBJECTIFS À ACCOMPLIR	ACTIONS CONCRÈTES À METTRE EN PLACE POUR LES RÉALISER	MA DEADLINE
	<i>Ce mois ci, je souhaite me focaliser sur les objectifs suivants :</i>	<i>Pour les réaliser, je peux :</i>	<i>J'aimerais tenir cet objectif pour le :</i>
SEMAINE 1			
SEMAINE 2			
SEMAINE 3			
SEMAINE 4			

3 NOUVEAUTÉS À ESSAYER CE MOIS-CI

Quel que soit le domaine, pour sortir de ma routine, je peux essayer de :

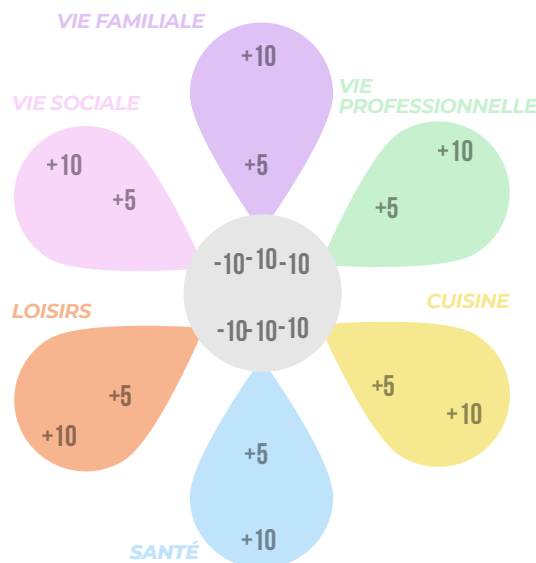
NOUVEAUTÉ 1 :

NOUVEAUTÉ 2 :

NOUVEAUTÉ 3 :

MON BIEN-ÊTRE ACTUEL

Notre bien-être mental a autant de valeur que notre nourriture, alors prenez-en soin !



Chaque pétale de fleur correspond à un domaine de la vie (ex : travail, santé)

Elles comprennent chacune 3 valeurs : +10, +5, et -10. Ces valeurs récapitulent votre bien-être dans le secteur en question.

• Cochez l'extérieur de la pétale (+10) si vous vous sentez bien dans ce domaine.

• Inversement, cochez l'intérieur de la pétale si c'est un domaine dans lequel vous n'êtes pas bien et qu'il vous faudra travailler.

• Si c'est plutôt mitigé, alors cochez la case +5.

Si le livre est en version papier, reliez chacun des points cochés entre eux pour avoir une vision d'ensemble de votre bien-être et distinguer les points à prioriser. Plus le point est proche du cœur de la fleur, plus le domaine est à travailler.

Si le ebook est en version numérique, repérez simplement les pétales notées à -5 pour lesquelles votre bien-être est encore absent et sur lesquelles il vous faudra vous focaliser.

Ces derniers temps, j'ai réalisé que :

Je me félicite pour avoir :

Je dois prendre du recul sur :

Je vais tenter de m'améliorer sur :

MOIS 1 - SEMAINE 1

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MOIS 1 - SEMAINE 1

Du :

Au :

Cochez quand c'est fait !



**WEEK-END :
SESSION 1 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

** 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours*

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités	

**MERCREDI :
SESSION 2 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MOIS 1 - SEMAINE 2

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

MOIS 1 - SEMAINE 2

Du :

Au :

Cochez quand c'est fait !



**WEEK-END :
SESSION 1 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- Remplir cette fiche
- Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

** 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours*

MÉMO DU SOIR

- Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT / RELAXATION

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	<p>Smoothie à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>	<p>Recette salée à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>
SPORT / RELAXATION	<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>	<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>
MÉMO DU SOIR	<ul style="list-style-type: none"> Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) <p>Crudités</p>	

**MERCREDI :
SESSION 2 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Latte à tester :
Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT / RELAXATION

JEUDI	VENDREDI
<p>Recette huilée à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>	<p>Recette sucrée à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>
<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>	<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>

MOIS 1 - SEMAINE 3

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

MOIS 1 - SEMAINE 3

Cochez quand c'est fait !



Du :

Au :

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP		LUNDI	MARDI	MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP		JEUDI	VENDREDI				
MÉMO DU MATIN	<ul style="list-style-type: none"> Remplir cette fiche Samedi ou dimanche matin, préparer sa shopping list et faire ses courses Dimanche matin, rincer puis faire tremper : Légumineuse Portion(s)* 			MÉMO DU MATIN	<ul style="list-style-type: none"> Rincer et faire tremper : Légumineuse Portion(s)* 						
	Céréale					Céréale					
	Oléagineux					Oléagineux					
	<p>* 1 portion = 1/2 mug 3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours</p>										
MÉMO DU SOIR	<ul style="list-style-type: none"> Dimanche soir, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) : Légumineuse 	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :	MÉMO DU SOIR	<ul style="list-style-type: none"> Rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) : Légumineuse 	Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :				
	Céréale								Céréale		
	Oléagineux								Oléagineux		
	<ul style="list-style-type: none"> Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) 				<ul style="list-style-type: none"> Rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) : Légumineuse 						
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :	SPORT / RELAXATION	Céréale	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :				
	Crudités								Crudités		
	Si autre(s), renseigner :								Si autre(s), renseigner :		
					<ul style="list-style-type: none"> Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) 						
					Crudités						
					Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :						
					Si autre(s), renseigner :						

MOIS 1 - SEMAINE 4

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1

2

3

4

5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1

2

3

4

5

MOIS 1 - SEMAINE 4

Du :

Au :

**WEEK-END :
SESSION 1 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- Remplir cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

** 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours*

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT / RELAXATION

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	<p>Smoothie à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>	<p>Recette salée à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>
SPORT / RELAXATION	<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>	<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>
MÉMO DU SOIR		<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) <p>Crudités</p>

**MERCREDI :
SESSION 2 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT / RELAXATION

JEUDI	VENDREDI
<p>Jus à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>	<p>Recette sucrée à tester : Recette :</p> <p>Ingrédients :</p>
<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>	<p>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</p> <p>Si autre(s), renseigner :</p>

PRÉPARATION DES VÉGÉTAUX

GUIDE PRATIQUE

	FAMILLE	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION	TEMPS DE CUISSON	SPÉCIFICITÉ DE GERMINATION	
Alfalfa (graines)	Légumineuses	8-12 heures	3-5 jours		germoir	
Amandes	Oléagineux	8-12 heures	1-3 jours			
Amarante	céréales & pseudo-céréales	3-5 heures	1-3 jours			
Avoine	céréales & pseudo-céréales	8-12 heures	1-2 jours	1½-2 h		
Basilic	mucilagineuses	8 heures	4 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses	
Blé	céréales & pseudo-céréales	8-10 heures	2-3 jours	1 h		
Brocoli (graines)	céréales & pseudo-céréales	8 heures	3-4 jours			
Chou (graines)	crucifères	4-6 heures	2-5 jours			
Cresson (graines)	mucilagineuses	8 heures	8-10 jours			
Épeautre	céréales & pseudo-céréales	6-10 heures	1-2 jours	1 heure		
Fénugrec	légumineuses	6-8 heures	2-3 jours			
Haricots Mungo (graines)		8 heures	2-5 jours		germoir	
haricots Azukis (graines)		12 heures	2-4 jours		germoir	
haricots Azukis		12 heures	2-3 jours	1 h		
haricots secs (autres)		12 heures	2-3 jours	1 h		
Lentilles (graines)		8 heures	1-3 jours		germoir	
Lentilles blondes		4 heures	1-2 jours	25-30 min.		
Lentilles corail (décortiquées)				ne pas germer	10-15 min.	
Lentilles vertes		4 heures	1-2 jours	25-30 min.		
Millet		céréales & pseudo-céréales	8 heures	1-2 jours	20 min.	
Moutarde (graines)	mucilagineuses	3-5 heures	3-5 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses	
Noisette	oléagineux	8-12 heures	1-3 jours			
Noix	oléagineux	4-6 heures	2-3 jours			
Noix du Brésil		ne pas tremper				

FICHE PRATIQUE N°14

	FAMILLE	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION	TEMPS DE CUISSON	SPÉCIFICITÉ DE GERMINATION
Noix de cajou	oléagineux	2-3 heures			
Noix de Macadamia		2 heures			
Noix de pécan		8-12 heures			
Orge (graines)	céréales & pseudo-céréales	6 heures	1-2 jours		germoir
Pignons de pin	oléagineux	ne pas tremper			
Pistache	oléagineux	ne pas tremper			
Poireaux (graines)	alliacées	12 heures	5-6 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses
Pois cassés	légumineuses	2 heures	ne pas germer		
Pois chiches (graines)		12-24 heures	2-4 jours		germoir
Pois chiches		12 heures	2-3 jours	1h00-1h30	
Quinoa	céréales & pseudo-céréales	8-12 heures	2-3 jours	15 min.	
Radis (graines)	brassicacées	6-8 heures	3-5 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses
Riz	céréales & pseudo-céréales	8-12 heures		11 à 30 mn.	
Roquette (graines)	mucilagineuses	8 heures	3-5 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses
Sarrasin		6 heures	1-2 jours	15 à 18 min.	coupelle de germination, ne consommer que les pousses
Sésame décortiqué	oléagineux	4-6 heures	1-2 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses
Soja vert	légumineuses	12 heures	1-2 jours	1h30-2h00	
Tournesol (graines)	oléagineux	6-8 heures	3-4 jours		coupelle de germination
Trèfle rouge (graines)	légumineuses	4-6 heures	3-4 jours		germoir

NB : La coupelle de germination est indispensable aux plantes de la famille des mucilagineuses, afin de pouvoir récolter les jeunes pousses.

PLANNING MENSUEL - MOIS 2

MES OBJECTIFS DU MOIS

ALIMENTATION & BOISSON Je veux :

EN CUISINE Je veux :

Du :

SPORT Je veux :

BIEN-ÊTRE Je veux :

Cochez quand l'objectif est atteint !



MON PLAN D'ACTION	OBJECTIFS À ACCOMPLIR <i>Ce mois ci, je souhaite me focaliser sur les objectifs suivants :</i>	ACTIONS CONCRÈTES À METTRE EN PLACE POUR LES RÉALISER <i>Pour les réaliser, je peux :</i>	MA DEADLINE <i>J'aimerais tenir cet objectif pour le :</i>
SEMAINE 1			
SEMAINE 2			
SEMAINE 3			
SEMAINE 4			

3 NOUVEAUTÉS À ESSAYER CE MOIS-CI

Quel que soit le domaine, pour sortir de ma routine, je peux essayer de :

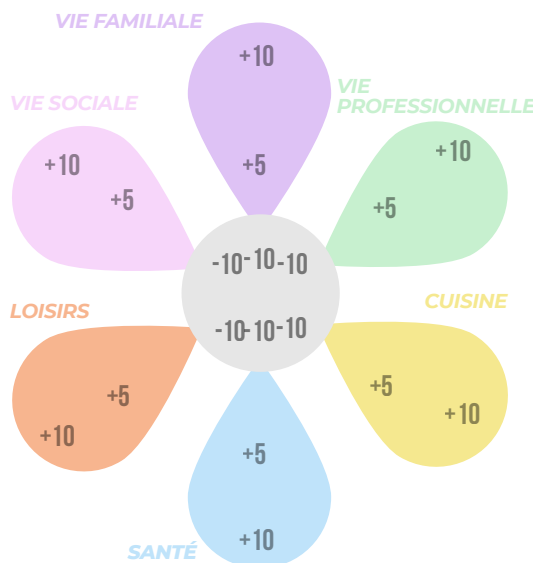
NOUVEAUTÉ 1 :

NOUVEAUTÉ 2 :

NOUVEAUTÉ 3 :

MON BIEN-ÊTRE ACTUEL

Notre bien-être mental a autant de valeur que notre nourriture, alors prenez-en soin !



Chaque pétale de fleur correspond à un domaine de la vie (ex : travail, santé)

Elles comprennent chacune 3 valeurs : +10, +5, et -10. Ces valeurs récapitulent votre bien-être dans le secteur en question.

- Cochez l'extérieur de la pétale (+10) si vous vous sentez bien dans ce domaine.
- Inversement, cochez l'intérieur de la pétale si c'est un domaine dans lequel vous n'êtes pas bien et qu'il vous faudra travailler.
- Si c'est plutôt mitigé, alors cochez la case +5.

Si le livre est en version papier, reliez chacun des points cochés entre eux pour avoir une vision d'ensemble de votre bien-être et distinguer les points à prioriser. Plus le point est proche du cœur de la fleur, plus le domaine est à travailler.

Si le ebook est en version numérique, repérez simplement les pétales notées à -5 pour lesquelles votre bien-être est encore absent et sur lesquelles il vous faudra vous focaliser.

Ces derniers temps, j'ai réalisé que :

Je me félicite pour avoir :

Je dois prendre du recul sur :

Je vais tenter de m'améliorer sur :

MOIS 2 - SEMAINE 1

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1

2

3

4

5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1

2

3

4

5

MOIS 2 - SEMAINE 1

Du :

Au :

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Samedi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*
- Céréale
- Oléagineux
- **Dimanche matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- **Dimanche soir**, rincer à nouveau puis faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)
- Crudités

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*
- Céréale
- Oléagineux
- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)
- Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

- **Rincer et faire germer :**
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux

MÉMO DU MATIN

- **Faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse
- Céréale

- **Latte à tester :**
Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MOIS 2 - SEMAINE 2

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

MOIS 2 - SEMAINE 2

Du :

Au :

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

- Remplir cette fiche
- **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Samedi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

- Céréale

- Oléagineux

- **Dimanche matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse

- Céréale

- Oléagineux

- **Dimanche soir**, rincer à nouveau puis faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

- Céréale

- Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

- Crudités

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
		MÉMO DU SOIR • Rincer et faire tremper : Légumineuse Portion(s)* Céréale Oléagineux • Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

- **Rincer et faire germer :**
Légumineuse

- Céréale

- Oléagineux

- PETIT DÉJEUNER

- SNACK DÉJEUNER

- DÎNER

- **Faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

- Céréale

- Latte à tester :**
Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

JEUDI	VENDREDI
Recette huilée à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MOIS 2 - SEMAINE 3

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MOIS 2 - SEMAINE 3

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

- Remplir cette fiche
- **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Samedi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*
- Céréale
- Oléagineux
- **Dimanche matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- **Dimanche soir**, rincer à nouveau puis faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)
- Crudités

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR		• Rincer et faire tremper : Légumineuse Portion(s)* Céréale Oléagineux • Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

- **Rincer et faire germer :**
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- PETIT DÉJEUNER
- SNACK DÉJEUNER
- DÎNER
- **Faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse
- Céréale
- Latte à tester :**
Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

Du :

Au :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MOIS 2 - SEMAINE 4

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MOIS 2 - SEMAINE 3

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

- Remplir cette fiche
- **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Samedi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*
- Céréale
- Oléagineux
- **Dimanche matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- **Dimanche soir**, rincer à nouveau puis faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)
- Crudités

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR		• Rincer et faire tremper : Légumineuse Portion(s)* Céréale Oléagineux • Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

- **Rincer et faire germer :**
Légumineuse
- Céréale
- Oléagineux
- **Faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse
- Céréale
- Latte à tester :**
Ingrédients :
- Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :**
Si autre(s), renseigner :

MÉMO DU MATIN
PETIT DÉJEUNER
SNACK DÉJEUNER
DÎNER
MÉMO DU SOIR
RECETTE À TESTER
SPORT / RELAXATION

Du :

Au :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

PLANNING MENSUEL - MOIS 3

MES OBJECTIFS DU MOIS

ALIMENTATION & BOISSON Je veux :

EN CUISINE Je veux :

Du :

SPORT Je veux :

BIEN-ÊTRE Je veux :

Cochez quand l'objectif est atteint !



MON PLAN D'ACTION	OBJECTIFS À ACCOMPLIR <i>Ce mois ci, je souhaite me focaliser sur les objectifs suivants :</i>	ACTIONS CONCRÈTES À METTRE EN PLACE POUR LES RÉALISER <i>Pour les réaliser, je peux :</i>	MA DEADLINE <i>J'aimerais tenir cet objectif pour le :</i>
SEMAINE 1			
SEMAINE 2			
SEMAINE 3			
SEMAINE 4			

3 NOUVEAUTÉS À ESSAYER CE MOIS-CI

Quel que soit le domaine, pour sortir de ma routine, je peux essayer de :

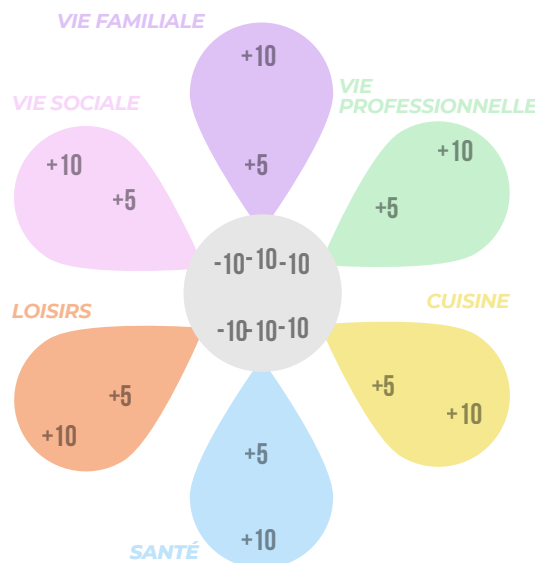
NOUVEAUTÉ 1 :

NOUVEAUTÉ 2 :

NOUVEAUTÉ 3 :

MON BIEN-ÊTRE ACTUEL

Notre bien-être mental a autant de valeur que notre nourriture, alors prenez-en soin !



Chaque pétale de fleur correspond à un domaine de la vie (ex : travail, santé)

Elles comprennent chacune 3 valeurs : +10, +5, et -10. Ces valeurs récapitulent votre bien-être dans le secteur en question.

• Cochez l'extérieur de la pétale (+10) si vous vous sentez bien dans ce domaine.

• Inversement, cochez l'intérieur de la pétale si c'est un domaine dans lequel vous n'êtes pas bien et qu'il vous faudra travailler.

• Si c'est plutôt mitigé, alors cochez la case +5.

Si le livre est en version papier, reliez chacun des points cochés entre eux pour avoir une vision d'ensemble de votre bien-être et distinguer les points à prioriser. Plus le point est proche du cœur de la fleur, plus le domaine est à travailler.

Si le ebook est en version numérique, repérez simplement les pétales notées à -5 pour lesquelles votre bien-être est encore absent et sur lesquelles il vous faudra vous focaliser.

Ces derniers temps, j'ai réalisé que :

Je me félicite pour avoir :

Je dois prendre du recul sur :

Je vais tenter de m'améliorer sur :

MOIS 3 - SEMAINE 1

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MOIS 3 - SEMAINE 1

MÉMO

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Vendredi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

- **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses

- **Samedi matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

- **Samedi soir**, rincer à nouveau puis continuer la germination :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

- **Dimanche matin**, faire cuire :
Légumineuse Céréale

- **Dimanche soir**, préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

*1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

SPORT/
RELAXATION

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • Rincer et faire tremper : Légumineuse Portion(s)* Céréale Oléagineux Graines à germer • Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités 	

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

- **Rincer à nouveau et faire germer :**
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

MÉMO DU MATIN

PETIT DÉJEUNER

SNACK DÉJEUNER

DÎNER

MÉMO DU SOIR

- **Faire cuire :**
Légumineuse

Céréale

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT/
RELAXATION

Du :

Au :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MOIS 3 - SEMAINE 2

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MOIS 3 - SEMAINE 2

MÉMO

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

• Remplir cette fiche
• **Vendredi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses

• **Samedi matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Samedi soir**, rincer à nouveau puis continuer la germination :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Dimanche matin**, faire cuire :
Légumineuse Céréale

• **Dimanche soir**, préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

SPORT/
RELAXATION

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MÉMO DU SOIR

• **Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

MÉMO DU MATIN

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

• **Rincer à nouveau et faire germer :**
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

PETIT DÉJEUNER

SNACK DÉJEUNER

DÎNER

MÉMO DU SOIR

• **Faire cuire :**
Légumineuse

Céréale

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT/
RELAXATION

Du :

Au :

JEUDI	VENDREDI
Recette huilée à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MOIS 3 - SEMAINE 3

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

MOIS 3 - SEMAINE 3

MÉMO

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

• Remplir cette fiche
• **Vendredi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses

• **Samedi matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Samedi soir**, rincer à nouveau puis continuer la germination :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Dimanche matin**, faire cuire :
Légumineuse Céréale

• **Dimanche soir**, préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

SPORT/
RELAXATION

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MÉMO DU SOIR

• **Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

• **Rincer à nouveau et faire germer :**
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

MÉMO DU MATIN

PETIT DÉJEUNER

SNACK DÉJEUNER

DÎNER

MÉMO DU SOIR

• **Faire cuire :**
Légumineuse

Céréale

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT /
RELAXATION

Du :

Au :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

MOIS 3 - SEMAINE 4

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1

2

3

4

5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1

2

3

4

5

MOIS 3 - SEMAINE 4

MÉMO

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

• Remplir cette fiche
• **Vendredi soir**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Samedi matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses

• **Samedi matin**, rincer à nouveau puis faire germer :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Samedi soir**, rincer à nouveau puis continuer la germination :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

• **Dimanche matin**, faire cuire :
Légumineuse Céréale

• **Dimanche soir**, préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

SPORT/
RELAXATION

Cochez quand c'est fait !

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	• Rincer et faire tremper : Légumineuse Portion(s)* Céréale Oléagineux Graines à germer • Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités	

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

• **Rincer à nouveau et faire germer :**
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Graines à germer

MÉMO DU MATIN

PETIT DÉJEUNER

SNACK DÉJEUNER

DÎNER

MÉMO DU SOIR

RECETTE À TESTER

SPORT/
RELAXATION

• **Faire cuire :**
Légumineuse

Céréale

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

Du :

Au :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

JOURNÉE ALIMENTAIRE

PETIT-DÉJEUNER

Il y a trois mois, votre petit-déjeuner ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°2

Exemple n°3

Aujourd'hui, votre petit-déjeuner, c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°2

Exemple n°3

DÉJEUNER

Il y a trois mois, votre déjeuner ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°2

Exemple n°3

Aujourd'hui, votre déjeuner, c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°2

Exemple n°3

SNACK

Il y a trois mois, votre goûter ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°1

Exemple n°1

Aujourd'hui, votre goûter c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°1

Exemple n°1

DÎNER

Il y a trois mois, votre dîner ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°2

Exemple n°3

Aujourd'hui, votre dîner c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n°1

Exemple n°2

Exemple n°3

VOTRE ASSIETTE TYPIQUE

Comment sont répartis vos aliments dans votre assiette de tous les jours?



Coloriez :

En **vert** la partie réservée aux légumes et crudités

En **orange** la partie réservée aux glucides : pâtes, riz, pommes de terre, pain...

En **bleu** la partie réservée aux protéines : viandes, poissons, œufs

En **jaune** la partie réservée aux graisses : crème, mayonnaise, huile, olives, noix

Reprenez l'état des lieux que vous avez rempli il y a trois mois et comparez vos assiettes :

Quels ont été les principaux changements dans votre manière de manger?

Quelle(s) «mauvaise(s)» habitude(s) avez-vous perdue(s)?

Quelle(s) «mauvaise(s)» habitude(s) avez-vous conservée(s) ?

Quels aliments avez-vous arrêtés ou limités?

Quels aliments avez-vous introduits et adoptés?

Quels ont été les principaux changements dans votre manière de faire vos courses?

Évaluez votre organisation en cuisine :

Rappel : il y a trois mois, vous l'aviez estimée à :

Vous estimez manger sain à hauteur de :

Rappel : il y a trois mois, vous l'aviez estimée à :

Cuisinez-vous davantage ?
Oui Non

Quel(s) changement(s) vous apporte le plus de fierté ?

EN ROUTE VERS LE FUTUR

QUELLES NOUVELLES HABITUDES ALIMENTAIRES ALLEZ-VOUS GARDER?

Côté sucré :

Côté salé :

Légumes :

Shopping :

Meal prep et organisation cuisine :

QUELLES AUTRES HABITUDES VOUS-RESTE-T-IL À PRENDRE OU AIMERIEZ-VOUS ADOPTER?

Côté sucré :

Côté salé :

FICHE PRATIQUE N°26

Légumes :

Shopping :

Meal prep et organisation cuisine :

QUELS MOYENS POURRIEZ-VOUS METTRE EN ŒUVRE POUR Y PARVENIR?

Côté sucré :

Côté salé :

Légumes :

Shopping :

Meal prep et organisation cuisine :

Maintenant que tout est clair pour vous, mettez en pratique vos idées !

MON BULLET JOURNAL HEALTHY

Jour :

ROUTINE HEALTHY DU RÉVEIL

Aération de la chambre
Gratte-langue
Brossage à sec
Verre d'eau tiède ou chaude

MES PORTIONS À ATTEINDRE

Cocher :

EAU :

unité : 1 verre



LÉGUMES :

unité : 1 poignée



FRUITS :

unité : 1 fruit



MEAL PLANNER

PETIT
DÉJEUNER

SNACK
DÉJEUNER

DÎNER

RDV IMPORTANTS



SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type :

Durée :

SPORT

YOGA

MARCHE

RELAXATION

RAPPEL : ALIMENTS À TREMPER

Légumineuses

Portion(s) :

Céréales/ Pseudo-céréales

Oléagineux

Graines à germer

RAPPEL : ALIMENTS À GERMER

Légumineuses

Portion(s) :

Céréales/ Pseudo-céréales

Oléagineux

Graines à germer

MA SUPPLÉMENTATION

Compléments

Superaliments

Adaptogènes

MES OBJECTIFS DU JOUR

1

2

3

VIBRATIONS POSITIVES

Aujourd'hui, j'ai aimé :

1

2

3

4

5

Je suis reconnaissant(e) de :

1

2

3

HUMEUR DOMINANTE DU MOMENT



MES NOTES

LE GUIDE HEALTHY

Lucile Champy

CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES

Imprimez-le et collez-le sur votre frigo !

JANVIER	
Légumes	Fruits
Ail	Ananas
Avocat	Banane
Betterave	Citron
Blette	Clémentine
Brocolis	Grenade
Carotte	Kaki
Céleri branche	Kiwi
Céleri-rave	Litchi
Champignons cultivés	Mandarine
Chicorée	Noix de coco
Chou de Bruxelles	Orange
Chou frisé	Pamplemousse
Chou kale	Physalis
Chou-fleur	Poire
Courge	Pomme
Cresson	
Endive	
Épinard	
Laitue	
Mâche	
Navet	
Oignon	
Panais	
Patate douce	
Poireau	
Potiron	
Radis	
Rutabaga	
Topinambour	

FÉVRIER	
Légumes	Fruits
Ail	Ananas
Avocat	Banane
Betterave	Citron
Blette	Clémentine
Brocolis	Grenade
Carotte	Kaki
Céleri branche	Mandarine
Céleri-rave	Noix de coco
Champignons cultivés	Orange
Chicorée	Pamplemousse
Chou de Bruxelles	Physalis
Chou frisé	Poire
Chou kale	Pomme
Chou-fleur	
Courge	
Cresson	
Endive	
Épinard	
Fenouil	
Laitue	
Mâche	
Navet	
Oignon	
Panais	
Patate douce	
Poireau	
Pomme de terre	
Radis	
Rutabaga	
Salsifis	
Topinambour	

MARS	
Légumes	Fruits
Ail	Ananas
Artichaut	Banane
Asperge	Citron
Avocat	Kaki
Betterave	Kiwi
Blette	Orange
Brocolis	Pamplemousse
Carotte	Poire
Céleri branche	Pomme
Céleri-rave	
Champignons cultivés	
Chou de Bruxelles	
Chou frisé	
Chou kale	
Chou-fleur	
Choux	
Cresson	
Endive	
Épinard	
Fenouil	
Laitue	
Mâche	
Navet	
Oignon	
Panais	
Patate douce	
Poireau	
Pomme de terre	
Radis	
Rutabaga	
Salsifis	
Topinambour	

AVRIL	
Légumes	Fruits
Ail	Ananas
Artichaut	Banane
Asperge	Citron
Avocat	Fraise
Betterave	Kaki
Blette	Kiwi
Brocolis	Mangue
Carotte	Orange
Champignons cultivés	Pamplemousse
Chou frisé	Poire
Chou-fleur	Pomme
Choux	Rhubarbe
Concombre	
Courgette	
Cresson	
Endive	
Épinard	
Laitue	
Mâche	
Morille	
Navet	
Oignon	
Patate douce	
Persil et herbes aromatiques	
Petit pois	
Poireau	
Pomme de terre	
Radis	
Rutabaga	
Topinambour	

MAI	
Légumes	Fruits
Ail	Cerise
Artichaut	Citron
Asperge	Fraise
Aubergine	Kiwi
Avocat	Mangue
Betterave	Pamplemousse
Blette	Rhubarbe
Carotte	
Céleri	
Céleri branche	
Champignons cultivés	
Chou-fleur	
Concombre	
Courgette	
Cresson	
Épinard	
Fève	
Laitue	
Morille	
Navet	
Oignon	
Oseille	
Persil et herbes aromatiques	
Petit pois	
Pomme de terre	
Radis	
Tomate	

JUIN	
Légumes	Fruits
Ail	Abricot
Artichaut	Cassis
Asperge	Cerise
Aubergine	Citron
Betterave	Figue
Blette	Fraise
Brocolis	Framboise
Carotte	Groseille
Céleri	Mangue
Céleri branche	Melon
Champignons cultivés	Myrtille
Concombre	Nectarine
Courgette	Pamplemousse
Épinard	Pastèque
Fenouil	Pêche
Fève	Prune
Haricot vert	Rhubarbe
Laitue	
Navet	
Oignon	
Oseille	
Persil et herbes aromatiques	
Petit pois	
Poivron	
Pomme de terre	
Radis	
Tomate	



FICHE PRATIQUE N°28

JUILLET

Légumes	Fruits
Ail	Abricot
Artichaut	Cassis
Aubergine	Cerise
Betterave	Citron
Blette	Figue
Brocolis	Fraise
Carotte	Framboise
Céleri branche	Groseille
Concombre	Mangue
Courge	Melon
Courgette	Mûre
Fève	Myrtille
Haricot vert	Nectarine
Maïs	Pastèque
Oignon	Pêche
Oseille	Poire
Patate douce	Prune
Persil et herbes aromatiques	Rhubarbe
Petit pois	
Poivron	
Pomme de terre	
Radis	
Tomate	



AOÛT

Légumes	Fruits
Ail	Abricot
Artichaut	Cassis
Aubergine	Figue
Betterave	Fraise
Blette	Framboise
Brocolis	Groseille
Céleri branche	Melon
Cèpe	Mirabelle
Chou rave	Mûre
Concombre	Myrtille
Courgette	Nectarine
Haricot vert	Pastèque
Maïs	Pêche
Oignon	Prune
Oseille	Pruneau
Patate douce	Raisin
Persil et herbes aromatiques	
Petit pois	
Poivron	
Pomme de terre	
Radis	
Tomate	



SEPTEMBRE

Légumes	Fruits
Ail	Cassis
Artichaut	Coing
Aubergine	Figue
Blette	Framboise
Brocolis	Melon
Carotte	Mirabelle
Céleri branche	Mûre
Cèpe	Myrtille
Champignons cultivés	Nectarine
Chou	Pastèque
Chou de Bruxelles	Pêche
Chou lisse	Poire
Chou-fleur	Pomme
Concombre	Prune
Courge	Pruneau
Courgette	Raisin
Cresson	
Épinard	
Fenouil	
Haricot vert	
Laitue	
Noix	
Oignon	
Oseille	
Patate douce	
Persil et herbes aromatiques	
Poireau	
Poivron	
Pomme de terre	
Potimarron	
Potiron	
Radis	
Tomate	



NOVEMBRE

Légumes	Fruits
Ail	Banane
Artichaut	Châtaigne
Betterave	Citron
Blette	Clémentine
Brocolis	Grenade
Carotte	Kaki
Céleri branche	Kiwi
Champignons cultivés	Litchi
Chou de Bruxelles	Mandarine
Chou kale	Pamplemousse
Chou lisse	Poire
Chou-fleur	Pomme
Courge	Raisin
Courgette	
Cresson	
Échalote	
Endive	
Épinard	
Fenouil	
Laitue	
Mâche	
Navet	
Oignon	
Panais	
Patate douce	
Poireau	
Pomme de terre	
Potiron	
Rutabaga	
Salsifis	
Topinambour	



OCTOBRE

Légumes	Fruits
Ail	Châtaigne
Artichaut	Citron
Betterave	Coing
Blette	Figue
Brocolis	Grenade
Carotte Navet	Mûre
Céleri	Poire
Cèpe	Pomme
Chicorée	Prune
Chou kale	Raisin
Chou lisse	
Oignon	
Chou-fleur	
Courge	
Courgette	
Cresson	
Haricot vert	
Laitue	
Panais	
Patate douce	
Poireau	
Pomme de terre	
Potiron	
Salsifis	
Tomate	
Topinambour	



DÉCEMBRE

Légumes	Fruits
Ail	Ananas
Avocat	Banane
Betterave	Châtaigne
Carotte	Citron
Céleri branche	Clémentine
Chicorée	Goyave
Chou de Bruxelles	Grenade
Chou kale	Kiwi
Chou lisse	Litchi
Chou-fleur	Mangue
Courge	Orange
Cresson	Pamplemousse
Échalote	Papaye
Endive	Poire
Épinard	Pomme
Fenouil	
Laitue	
Mâche	
Navet	
Oignon	
Panais	
Patate douce	
Poireau	
Pomme de terre	
Potiron	
Radis	
Radis noir	
Rutabaga	
Salsifis	
Topinambour	



À GARDER AVEC SOI PENDANT NOS COURSES :

59 SUCRES DIFFÉRENTS

Caramel	Sirop de glucose-fructose
Cassonade	Sirop de glucose
Demerara	Sirop de maïs
Dextrose	Sirop de riz
Fructose	Sirop de sucre inverti
Galactose	Sirop
Glucose	Sucre brun
Golden syrup (mélasse claire)	Sucre candi
HFCS (High Fructose Corn Syrup)	Sucre cristal
Inuline	Sucre de betterave
Isoglucose	Sucre de canne brut
Jus concentré	Sucre de canne
Lactose	Sucre de coco
Malt	Sucre de fleur de coco
Maltodextrine	Sucre de maïs
Maltose	Sucre de malt
Maple syrup	Sucre de palme
Mélasse	Sucre de raisin
Miel	Sucre de riz
Nectar d'agave	Sucre gélifiant
Nectar	Sucre inverti
Panela	Sucre muscovado
Saccharose	Sucre perlé
Sacharose	Sucre vanillé
Sirop d'agave	Sucre
Sirop d'épeautre	Sucrose
Sirop d'érable	Tréhalose
Sirop de blé	Vergeoise
Sirop de datte	Sirop de blé
Sirop de fructose	

16 ÉDULCORANTS

Sucralose E955
Alitame E956
Thaumatine E957
Néohespéridine DC E959
Stévia E960
Neotame E961
Tagatose E963
Sirop de polyglycitol E964
Sorbitol E420
Sorbitol E420i
Sirop de sorbitol E420ii
Isomalt E953
Glycyrrhizine E958
Maltitol E965
Maltitol E965i
Sirop de maltitol E965ii
Lactitol E966
Xylitol E967
Mannitol E421
Acésulfate de potassium E950
Saccharine E954
Saccharine de sodium E954i
Saccharine de calcium E954ii
Saccharine de potassium E954iii
Saccharine de sodium E954iv
Sel d'aspartame acésulfame E962
Aspartame E951
Acide cyclamique et ses sels de Na et de Ca E952ii
Acide cyclamique E952ii
Cyclamate de calcium E952ii
Cyclamate de potassium E952ii
Cyclamate de sodium E952iv