

# 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 : crèmes, 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

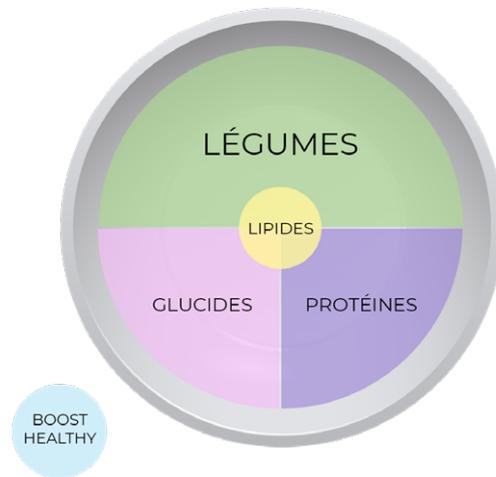
Vous pouvez être fier/fière de vous, vous êtes déjà un(e) vrai(e) healthista !

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 !**

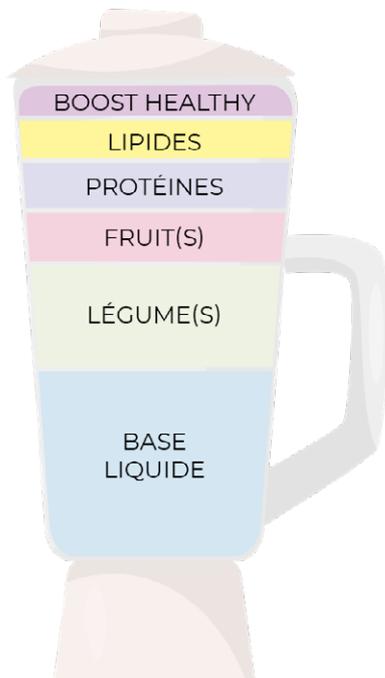
1 <sup>er</sup> MOIS	A	B	C	D	E
	LÉGUMES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	BOOST HEALTHY
<b>Exemple avec un plat chaud</b>	champignons shitake + courgettes vapeur	2 œufs mollet	patates douces rôties au four	huile d'olive sur les courgettes	persil + pousses de brocolis
Idée n°1					
Idée n°2					
Idée n°3					

## FICHE PRATIQUE N°3

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

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

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

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

# 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...		
<b>TOTAL</b>		

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

**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 fois par mois  
1 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<sup>er</sup> problème** : pour améliorer leur goût parfois prononcé, du sucre, des édulcorants, des arômes, des épaississants, des vitamines artificielles sont souvent ajoutés.

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

## 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><b>BOISSONS VÉGÉTALES :</b></p> <p>lait d'amande lait de coco lait d'avoine lait de chanvre lait de cajou lait de noisette</p> <p><b>CAFÉS &amp; SUCCÉDANÉS :</b></p> <p>café Arabica Chi Café chicorée café d'orge </p> <p><b>THÉS &amp; AUTRES BOISSONS EXCITANTES :</b></p> <p>thé blanc rooibos thé Pu-erh thé vert thé Oolong <u>matcha</u> maté thé noir</p>	<p><b>IG :</b></p> <p>30 30 35 50 50 60</p> <p><b>Caféine :</b></p> <p>+++ + - -</p> <p><b>Théine / théophylline / théobromine :</b></p> <p>- - - ou + + + ou ++ + ++ +++</p>	<p><b>BOISSONS FUNKY HEALTHY :</b></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><b>TISANES :</b></p> <p>valériane passiflore aubépine camomille tilleul mélisse verveine fleur d'oranger menthe poivrée gingembre fenouil régλισse artichaut chrysantellum eupatoire chanvrine fumeterre boldo radis noir artichaut reine-des-prés queue de cerise orthosiphon vigne rouge</p>	<p><b>Critères d'achat</b></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>
<p><b>MES RAJOUTS :</b></p>			

# 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 :

<b>RAYON FRUITS &amp; LÉGUMES</b>	<b>RAYON FRAIS (viandes, laitages, etc.)</b>	<b>RAYON ÉPICERIE SALÉE</b>	<b>RAYON ÉPICERIE SUCRÉE</b>	<b>RAYON EAUX &amp; BOISSONS</b>

**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 <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 :

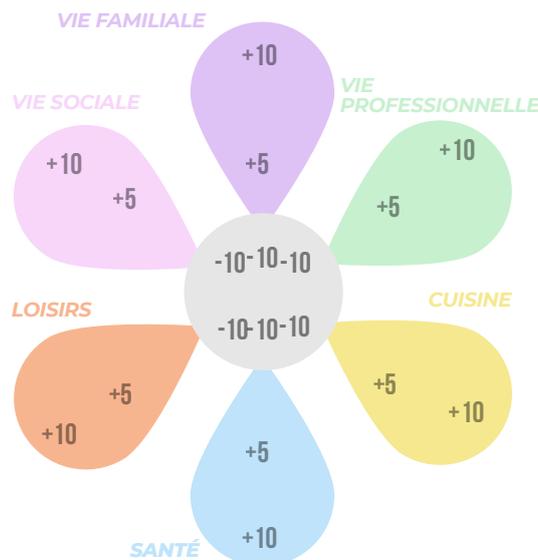
NOUVEAUTÉ 1 :

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

# 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 !



MÉMO DU MATIN

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

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

MÉMO DU MATIN

**MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP**

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

**SPORT / RELAXATION**

	JEUDI	VENDREDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	<b>Jus à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette sucrée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>   Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>   Si autre(s), renseigner :

# 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 :

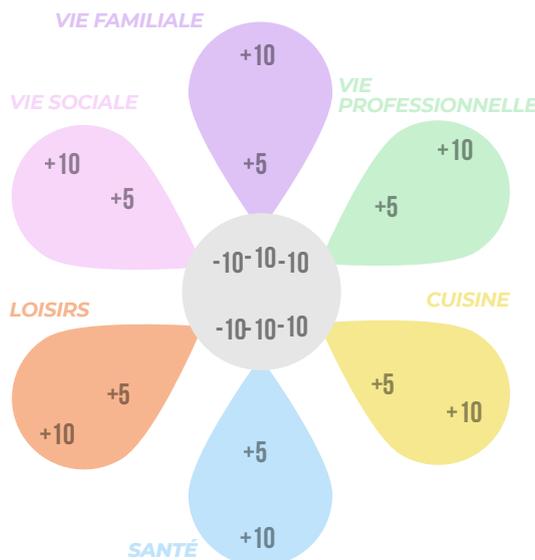
NOUVEAUTÉ 1 :

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	<b>Smoothie à tester :</b> Recette : Ingrédients :	<b>Recette salée à tester :</b> Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> 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
<b>Jus à tester :</b> Recette : Ingrédients :	<b>Recette sucrée à tester :</b> Recette : Ingrédients :
<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> 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	<b>Smoothie à tester :</b> Recette : Ingrédients :	<b>Recette salée à tester :</b> Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR		• <b>Rincer et faire tremper :</b> 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 :

JEUDI	VENDREDI
<b>Recette huilée à tester :</b> Recette : Ingrédients :	<b>Recette sucrée à tester :</b> Recette : Ingrédients :
<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> 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 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	<b>Smoothie à tester :</b> Recette : Ingrédients :	<b>Recette salée à tester :</b> Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b> 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
- RECETTE À TESTER
- MÉMO DU SOIR
- SPORT / RELAXATION

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

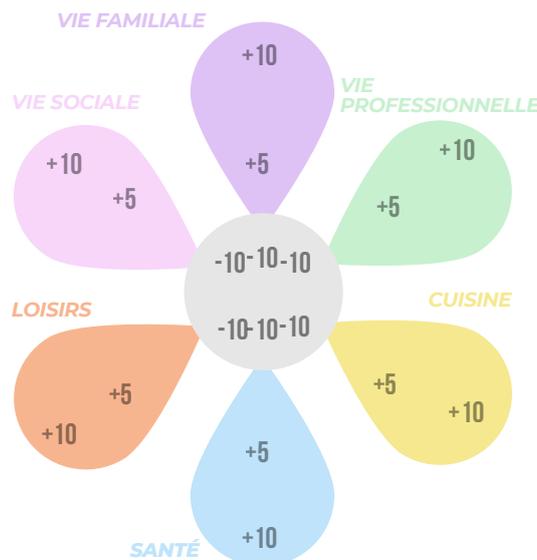
NOUVEAUTÉ 1 :

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

## 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
<b>Jus à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette sucrée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  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	<b>Smoothie à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette salée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  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
<b>Recette huilée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette sucrée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  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	<b>Smoothie à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette salée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	• <b>Rincer et faire tremper :</b> 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
<b>Jus à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette sucrée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  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	<b>Smoothie à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette salée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  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
<b>Jus à tester :</b> Recette :  Ingrédients :	<b>Recette sucrée à tester :</b> Recette :  Ingrédients :
<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  Si autre(s), renseigner :	<b>Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :</b>  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 !*



# 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	

LE GUIDE HEALTHY

Lucile Champy

## 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