

LUCILE CHAMPY

EXTRAIT OFFERT

MON PROGRAMME RESET

4 SEMAINES POUR
RETROUVER TON ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE ET RENFORCER
TON BIEN-ÊTRE



EDITION AUTOMNE

VENDREDI

Morning tacos

MENU DU JOUR :

→ **Petit-déjeuner :**
Morning tacos

→ **Déjeuner :** Salade
aux légumes
d'automne

→ **Collation :**
Smoothie vert aux
fruits rouges

→ **Dîner :** Pizza IG
bas protéinée

VENREDI

Morning tacos



Préparation : 10 min - **Cuisson :** 5 min - **Portion :** 1 (2 tacos)

Ingrédients :

- 2 œufs
- 2 petits wraps
- 1/2 avocat
- 1 petit oignon, émincé
- 1 c. à café de basilic surgelé, haché
- En option : 30 g de tofu lactofermenté au pesto ou de feta
- Le jus d'1/2 citron
- Sel

Instructions :

1. Écrase l'avocat avec l'oignon, le jus de citron, le piment, le basilic, et un peu de sel. Réserve.
2. Bats les œufs, assaisonne avec du sel, puis cuis-les doucement en les remuant pour obtenir des œufs brouillés.
3. Place les tortillas sur une assiette, étale l'avocat écrasé, ajoute les œufs brouillés.
4. Émiette le tofu lactofermenté ou la feta sur le dessus avant de savourer.

OPTION HEALTHY

Fais cuire les oeufs façon mollet durant 6 minutes.

OPTION SANS GLUTEN

Prépare-toi ton propre wrap sans gluten (recette page 201)

LE BON CHOIX SHOPPING :

Trouver un wrap dans le commerce qui ne soit pas ultra-transformé, c'est très difficile ! Heureusement, je suis là pour t'aider.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : eau, **Fibre d'avoine**, **gluten de blé vital**, farine de blé entier biologique, farine de soja, **huile de canola**, propionate de calcium, poudre à pâte sans aluminium, sel, **mono-diglycérides**, lécithine, sorbate de potassium, acide fumarique, gomme xanthane, gomme de guar, **métabisulfate de sodium**.

VENREDI

Salade aux légumes d'automne



MENU DU JOUR :

→ **Petit-déjeuner :**
Morning tacos

→ **Déjeuner :** Salade
aux légumes
d'automne

→ **Collation :**
Smoothie vert aux
fruits rouges

→ **Dîner :** Pizza IG
bas protéinée

MON PROGRAMME RESET
EDITION AUTOMNE

Lucile Champy

VENDREDI

Salade aux légumes d'automne

**Préparation** : 15 min - **Cuisson** : 25 min - **Portion** : 1**Ingrédients :**

- 2 grosses poignées de roquette
- 1 grosse poignée de mâche
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en cubes
- 100 g de quinoa cru
- 1 abricot sec, coupé en petits morceaux
- Le 2e filet de poulet, cuit lundi soir, coupé en morceaux
- 20 g de tofu lactofermenté au pesto, coupé en cubes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

Pour la vinaigrette :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de miel d'acacia ou de sirop de yacon
- 1 c. à café de moutarde
- Sel

OPTION VÉGÉTALE

Remplace le poulet par des pois chiches que tu feras rôtir avec la patate douce.

OPTION LIGHT

Retire le miel de la vinaigrette.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C. Coupe la patate douce en cubes et place-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrose-les d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, sale puis mélange pour bien enrober. Fais rôtir au four pendant 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
2. Pendant ce temps, rince le quinoa sous l'eau froide. Fais-le cuire dans une casserole avec deux fois son volume d'eau salée (environ 200 ml). Porte à ébullition, réduis le feu et laisse mijoter à couvert pendant 15 minutes, ou jusqu'à absorption complète de l'eau.
3. Dans un grand saladier, mélange la roquette, la mâche, le quinoa cuit et refroidi, les morceaux d'abricot sec, les cubes de patate douce rôtie, les morceaux de poulet et le tofu lactofermenté au pesto coupé en dés.
4. Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, la moutarde, le sel et le poivre. Verse la vinaigrette sur la salade et mélange délicatement pour bien enrober les ingrédients.

VENDREDI

Smoothie vert aux fruits rouges



MENU DU JOUR :

→ **Petit-déjeuner :**
Morning tacos

→ **Déjeuner :** Salade
aux légumes
d'automne

→ **Collation :**
Smoothie vert aux
fruits rouges

→ **Dîner :** Pizza IG
bas protéinée

MON PROGRAMME RESET
EDITION AUTOMNE

Lucile Champy

VENDREDI

Smoothie vert aux fruits rouges



Préparation : 3 min - **Portion** : 1

Ingrédients :

- 2 grosses poignées d'épinards frais
- 1 tasse de fruits rouges
- 10 g de poudre de collagène
- 150 g de tofu soyeux
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 250 ml de boisson végétale amande (ou autre boisson IG bas)

Instructions :

1. Place les épinards, les fruits rouges, le tofu soyeux, la poudre de collagène et les graines de lin moulues dans un blender.
2. Ajoute la boisson végétale selon la consistance souhaitée.
3. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
4. Verse dans un verre et déguste immédiatement.

L'ASTUCE HEALTHY : LA LINETTE

La linette est une préparation à base de graines de lin finement précuites et moulues, conçue pour une meilleure digestibilité et assimilation des nutriments. Riche en fibres, en oméga-3 d'origine végétale et en lignanes, elle soutient le transit, la satiété et l'équilibre hormonal. Contrairement aux graines de lin entières, souvent mal digérées, la linette libère plus facilement ses composés actifs, tout en restant pratique à intégrer au quotidien : dans un yaourt, un porridge, ou un smoothie.

C'est une alliée simple et efficace pour enrichir naturellement son alimentation en bons gras et fibres sans alourdir ses repas.



VENDREDI

Pizza IG bas protéinée



MENU DU JOUR :

→ **Petit-déjeuner :**
Morning tacos

→ **Déjeuner :** Salade
aux légumes
d'automne

→ **Collation :**
Smoothie vert aux
fruits rouges

→ **Dîner :** Pizza IG
bas protéinée

MON PROGRAMME RESET
EDITION AUTOMNE

Lucile Champy

VENDREDI

Pizza IG bas protéinée



Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min - Repos : 5 min - Portion : 1

Ingrédients :

- 120 g (1 tasse) de farine d'orge mondé
- 120 g de yaourt grec épais (ou alternative végétale)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 1 oignon rouge
- 2 poignées d'épinards
- 1 pincée de sel

Pour la sauce blanche :

- 200 g de yaourt grec épais (ou alternative végétale)
- 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail râpée
- 1 pincée de sel

OPTION SANS GLUTEN

Remplace l'orge mondé par de la farine de sarrasin ou de pois chiches.

BATCHCOOKING DU VENDREDI SOIR :

- Faire cuire les oeufs mollet pour le petit-déjeuner
- Faire cuire les carottes et le brocoli pour le déjeuner. Garde une partie du brocoli pour le dîner de samedi soir.
- Préparer et faire cuire les blondies pour le goûter.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mélange la farine, 120 g de yaourt grec, l'huile d'olive, le bicarbonate et le sel dans un bol jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Transfère la pâte sur une surface légèrement farinée. Étale-la pour former un cercle assez épais d'environ 15 cm de diamètre.
4. Prépare la sauce blanche : dans un blender, mixe le reste du fromage grec avec la levure nutritionnelle, l'ail, l'huile et du sel.
5. Dépose la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étale la sauce blanche uniformément sur le dessus, puis verses-y l'oignon rouge émincé, les pousses d'épinards, saupoudre de levure noble pour une touche fromagée.
6. Fais cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée et que la garniture soit bien chaude.
7. Sors du four, laisse refroidir 5 minutes avant de déguster.

OPTION SANS FROMAGE BLANC

Remplace simplement la sauce blanche par une sauce tomate.

LE BON CHOIX SHOPPING :

Sans sucre ajouté et sans additifs, ces versions sont parfaites pour agrémenter tes plats.

Clique sur la photo pour accéder au produit



LE MAUVAIS ÉLÈVE

Ingrédients : tomate* (84%), huile d'olive vierge extra*, sucre de canne*, sel.



Découvre mon programme complet

**CLIQUE ICI POUR COMMANDER LE
PROGRAMME RESET ÉDITION HIVER**

MON PROGRAMME **RESET**

**4 SEMAINES POUR
RETROUVER TON ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE ET RENFORCER
TON BIEN-ÊTRE**

ÉDITION AUTOMNE



Suis-moi sur Instagram
@lucile_champy

LUCILE CHAMPY