



## ALIMENTATION

Votre alimentation est le carburant  
de votre réussite : nourrissez votre  
corps avec intention, et votre esprit  
et vos ambitions suivront.



# *Je vous accompagne !*

En tant que coach de vie, mon rôle est de vous accompagner dans la réalisation de vos objectifs personnels et professionnels, en prenant en compte tous les aspects de votre bien-être. Le plan alimentaire que je mets en place fait partie intégrante de cette approche globale. Il ne s'agit pas seulement de suivre un régime, mais de nourrir votre corps pour maximiser votre énergie, votre clarté mentale et votre performance, que ce soit au sport ou dans votre vie personnelle.

Ce plan alimentaire est conçu pour répondre à vos besoins spécifiques, en prenant en compte vos objectifs de santé, votre niveau d'activité et votre rythme de vie. L'alimentation est un pilier fondamental pour réussir dans tous les aspects de la vie, car elle influence directement votre concentration, votre productivité, et même votre gestion du stress.

Suivre ce plan est essentiel pour maintenir un équilibre physique et mental optimal. Il s'agit de nourrir votre corps avec les bons nutriments pour soutenir une performance continue, vous permettant d'atteindre vos objectifs avec clarté et détermination. En respectant ce plan, vous vous donnez les moyens de fonctionner à votre plein potentiel, tout en renforçant votre résilience et votre bien-être général.



# *À lire avant d'utiliser ce plan alimentaire*

**Avant de suivre ce plan, vérifiez vos allergies alimentaires. Ce menu inclut des produits comme les noix, le lait, le poisson et le gluten. Remplacez ces ingrédients en fonction de vos restrictions. Consultez un professionnel de la santé avant d'adopter ce régime si vous avez des conditions médicales particulières. Assurez-vous également de bien respecter l'hydratation et d'ajuster les portions selon vos besoins caloriques, surtout si vous avez des activités physiques intensives. Le but est de soutenir une alimentation saine et équilibrée, adaptée à votre mode de vie.**





# *LUNDI*

## **Petit-déjeuner**

- Gruau avec lait d'amande, baies fraîches, et graines de lin
- 1 œuf à la coque
- Un verre d'eau

## **Déjeuner**

- Salade de poulet grillé, quinoa, épinards, avocat, et vinaigrette à base d'huile d'olive
- Une pomme

## **Dîner**

- Saumon grillé, riz brun, brocoli vapeur
- Salade de roquette et tomates cerises
- Un verre d'eau

## **Collations**

- Fruits frais
- Noix ou graines de tournesol





# *MARDI*

## **Petit-déjeuner**

- Pain complet avec beurre d'amande et banane tranchée
- Yaourt nature avec graines de chia
- Un verre d'eau

## **Déjeuner**

- Wrap de dinde avec houmous, concombre et laitue dans une tortilla complète
- Carottes crues
- Un verre d'eau

## **Dîner**

- Poulet rôti, patates douces, haricots verts
- Salade de légumes croquants
- Un verre d'eau

## **Collations**

- Bâtonnets de céleri avec beurre de cacahuète
- Barre énergétique maison



# *MERCREDI*

## **Petit-déjeuner**

- Smoothie vert (épinards, ananas, lait de coco, protéine végétale)
- Pain complet grillé avec avocat
- Un verre d'eau

## **Déjeuner**

- Bol de quinoa, pois chiches, poivrons grillés, et feta
- Orange fraîche
- Un verre d'eau

## **Dîner**

- Poisson blanc grillé avec légumes rôtis et couscous
- Une salade verte
- Un verre d'eau

## **Collations**

- Pommes tranchées avec amandes
- Yogourt nature



# JEUDI

## Petit-déjeuner

- Œufs brouillés avec épinards et champignons
- Pain complet grillé
- Un verre d'eau

## Déjeuner

- Soupe de lentilles avec légumes
- Salade de concombre et tomates
- Une poire
- Un verre d'eau

## Dîner

- Tofu mariné, riz complet et brocoli sauté
- Salade de betteraves et roquette
- Un verre d'eau

## Collations

- Noix mélangées
- Barre de céréales sans sucre ajouté





# ***VENDREDI***

## **Petit-déjeuner**

- Porridge avec lait d'amande, baies fraîches et noix
- Un verre d'eau

## **Déjeuner**

- Salade de thon, avocat, concombre et riz brun
- Une orange
- Un verre d'eau

## **Dîner**

- Poulet rôti, quinoa, courgettes grillées
- Salade de laitue avec vinaigrette légère
- Un verre d'eau

## **Collations**

- Houmous avec bâtonnets de carotte
- Fruits frais

# *SAMEDI*

## **Petit-déjeuner**

- Smoothie (banane, épinards, protéines végétales, lait d'avoine)
- Pain complet avec beurre d'amande
- Un verre d'eau

## **Déjeuner**

- Wrap au poulet, avocat et houmous
- Concombre en tranches
- Un verre d'eau

## **Dîner**

- Saumon grillé avec riz brun et légumes vapeur
- Salade verte
- Un verre d'eau

## **Collations**

- Bâtonnets de céleri avec houmous
- Yaourt nature avec graines





# *DIMANCHE*

## **Petit-déjeuner**

- Pancakes au blé entier avec fruits frais et sirop d'érable
- Un verre d'eau

## **Déjeuner**

- Pâtes de blé entier avec sauce tomate maison et légumes sautés
- Salade de roquette
- Un verre d'eau

## **Dîner**

- Poulet grillé, riz complet et haricots verts
- Salade de betteraves et feta
- Un verre d'eau

## **Collations**

- Fruits frais
- Noix et graines

