

Conseils et rééquilibrage alimentaire



By JBM Sports





LES REPAS

Sur une journée type

Vous y retrouverez :

- Le petit déjeuner
- Le déjeuner
- Le dîner
- Les collations



Petit déjeuner 7H30

(Le repas copieux)

Vous pouvez combiner plusieurs options.

La base

- 1 verre d'eau minérale + /ou smoothie aux fruits rouges à privilégier. (Les JUS d'orange industriels sont à éviter)
- 1 thé vert ou 1 café sans sucre ou 1 orange pressée (POUR un drainage du foie et pour détoxifier.
- FAIRE DES CURES DE TEMPS EN TEMPS DE CITRON pressé à jeun sur 15 jours avant de prendre son petit déjeuner. (possible de couper avec un peu d'eau)
- 1 kiwi ou 1 fruit de saison

+ Choisir au moins une DES OPTIONS SUIVANTES

01

Option (léger)

- 1 bol de fromage blanc au lait de (chèvre ou brebis de préférence) avec une cuillère de ou Flocon d'avoine et une demi cuillère à café de miel
-



Petit déjeuner 7H30

suite

02

Option salé 1

2 À 4 cracottes de « Sarrazin » ou au « chia et avoine » avec 1 œuf au plat ou brouillé

03

Option salé 2

1 à 2 tranches de blanc de dinde ou de poulet BIO avec 1 à 2 tranches de pain noir grillé BIO
OPTION 4 : 1 bol de céréales au blé complet ou flocon d'épeautre + un peu de lait d'amande nature ou d'avoine ou du fromage blanc au lait de chèvre ou brebis de préférence + du miel Son

Facultatif : *CURE de ZUCCARIN extra fort (New Nordic) À FAIRE EN CURE pour réguler l'indice glycémique*.

Quantité et astuce

Déjeuner en 2 fois si entraînement tôt le matin ex : 1 café + 1 kiwi + 1 cracotte de sarrazin et après 1 bol de fromage blanc de chèvre + muesli et un peu de miel



Collation 10H

Optionnel

- 1 thé ou 1 verre d'eau
 - 1 fruit de saison (éviter la banane si possible)
 - +/- 5 fruits à coque
-



Dejeûner

12h30

Le repas moyen

Idée de repas

- 1 entrée crudité ou salade composée ou 1 velouté de légumes aux choix ou 1 GRANDE salade REPAS composée (sans charcuterie)
- 1 galette protéinée ou 2 œufs aux plats sans le jaune ou du poisson ou de la viande blanche (PROTEINE)
- Légumes variés OU/ET 1 petit bol de féculent au blé complet DE PRÉFÉRENCE
- 1 fruit de saison OU / ET 1 yaourt au lait de chèvre ou de brebis de préférence avec une demi-cuillère de miel ou de confiture ou 1 yaourt grec nature 0% OU EX : soupe de melon ou carpaccio d'ananas ou de temps en temps une mousse au chocolat noir 0%
- Boire de l'eau (avant ou après le repas)
- FACULTATIF « Fromage » au lait de chèvre ou de brebis de préférence uniquement le MIDI

Pour une perte de poids PAS DE PAIN surtout le pain blanc (sauf repas joker) / sinon 1 tranche aux céréales ou au pain noir



Dejeûner

suite

Quantité

Protéine : 300g

Légumes : $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ assiette

Féculents pesés crus : 30 à 40g

Ne pas boire pendant le repas



Collation 16H

Optionnel

- 1 thé/tisane ou 1 verre d'eau
 - 1 fruit de saison (éviter la banane si possible)
 - +/- 5 fruits à coque
-



Diner

19h15

Manger tôt c'est mieux

Idée de repas

- GRANDE Salade composée et /ou Légumes cuits à la vapeur ou soupe de légumes verts ou gaspacho de légumes
- (ÉVITEZ le trop de sauce dans la salade surtout le soir, couper votre sauce avec de l'eau pour limiter la quantité)
- Protéine végétale ou poisson (PROTEINE) + 1 yaourt nature sans lactose ou compote de pommes sans sucre ou 1 boule de sorbet
- **PAS de PAIN ou de FÉCULENTS le soir (si VRAIMENT PAS LE CHOIX en petite quantité et au blé complet de préférence)**
- **(VIANDE BLANCHE ou ROUGE à éviter le soir, cela réduit le temps de digestion)**

(*Si vous voulez maintenir votre masse musculaire associé protéine végétale et animale le soir*)



Diner

Le repas le plus léger de la
journée

Quantité

Légumes : $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ assiette

Protéine : 300g

Ne pas boire pendant le repas



Collation du soir

Objectif ventre plat

- 1 tisane ou 1 infusion de thym
 - En option pour une détox et une récupération 2 capsules d'huile de HAARLEM 1 soir sur 3
-



**INFORMATIONS : CE TYPE DE PROGRAMME
EST UN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ET NON
UN RÉGIME !**



CONSOMMATION D'EAU

- Eau : 1,5L /jour IMPORTANT (Éviter tout ce qui est boisson sucrée après 16h00)
- BOIRE une tisane sans sucre le soir
- BOISSON GAZEUSE seulement au repas JOCKER
ET ALCOOL À EVITER FORTEMENT



LISTE DES « LÉGUMES ET CRUDITÉS CONSEILLÉS »

- Asperge
- Céleri Blanc
- Chou rouge
- Courge (Pâtisson)
- Epinard
- Oseille
- Salade verte (sauf pissenlit)
- Soja (Germe)
- Aubergines
- Cardon
- Chou brocolis
- Chou Fleur
- Cornichon
- Concombre
- Cresson
- Endive
- Fenouil
- Radis
- Poivron
- Poireau
- Blette
- Champignon (sauf cèpe)
- Chou vert
- Courgette
- Haricot Beurre
- Haricot Vert
- Tomate
- Thé vert
- Carotte.



LISTE DES « FÉCULENTS CONSEILLÉS »

- Pâtes
- Riz
- Semoule de maïs
- Gnocchis
- Haricot Blanc
- Maïs
- Petits pois
- Pois cassés
- Pois chiche
- Flageolets
- Pomme de terre (cuit à la vapeur)
- Boulgour
- Lentilles
- Purée de marrons
- Quinoa
- Haricot Rouge
- Semoule de blé
- Vermicelle
- Petits pois



LISTE DES « FRUITS À COQUE » CONSEILLÉS

- Amandes
- noix
- noisette
- pistache
- graines de sésame
- poudre d'amande
- farine de noix
- noix de coco.

Fruits à coque NATURE sans sel rajouté !!!



LISTE ET « IDÉES DE FRUITS » CONSEILLÉS

- Pomme
- ananas
- pamplemousse
- goyave
- abricot
- citron
- orange
- kiwi
- grenade
- baie de goji
- nectarine et brugnion
- raisin

- cerise,
- clémentine
- figue sèche
- fraise
- melon
- framboise
- fruit de la passion
- mangue
- mûre
- myrtille
- papaye
- pêche
- poire
- mirabelle



LISTE DES «ASSAISONNEMENTS » CONSEILLÉS

- Poivre
 - sel
 - jus de citron
 - persil
 - herbe de Provence
 - aromates (ex : Maggi)
 - vinaigre
 - épices
 - moutarde
 - huile d'olive
- ail
 - échalotes
 - oignons
 - sauce tomate sans huile
 - câpres
 - cornichons
 - sauce vinaigre
 - échalotes
 - sauce fromage blanc 0%.

Très peu :
1 cuillerée à soupe d'huile (d'olive ou colza de préférence), par repas



A close-up photograph of three slices of dark, toasted bread. Each slice is topped with a generous portion of sliced avocado, a half of a hard-boiled egg (showing the yolk), and several pine nuts. The bread is sprinkled with black pepper and some small, dark seeds. The background is a plain, light-colored surface.

IDÉE DE PLATS LE SOIR POUR MAINTENIR LA MASSE MUSCULAIRE

- Taboulé de quinoa avec thon
- Salade de lentilles ou pois chiches avec œuf
- Poisson vapeur sur lit de millet et carottes
- Galette de sarrasin légumes jambon etc.

**IMPORTANT D'ASSOCIER PROTÉINE ANIMALE ET
VÉGÉTALE**



Conseils en plus du Coach JBMS

Pour une perte de poids

Il vaut mieux faire un gros excès par semaine (que plusieurs petits tous les jours) car l'organisme ne pourra pas tout stocker et gardera en mémoire les petits excès quotidiens et donc vous ne pourrez pas perdre les kilos superflus.

Pour une prise de masse

Pour maintenir son métabolisme élevé et développer ses muscles : il vaut mieux avoir des apports nutritifs réguliers environ 6 fois par jours en quantités faibles ou moyennes que seulement 2 à 3/jours en quantités supérieures. Manger des fibres (légumes verts notamment) après avoir fait un repas rempli d'excès permet de limiter la casse.

***FACULTATIF : Il faut peser les féculents crus car on ne maîtrise pas la quantité d'eau qu'ils vont prendre à la cuisson, plus on les cuit, plus ils seront rapides (cuire le moins longtemps possible ou AL DENTE).**





Conseils en plus du Coach JBMS

EVITER LE JUS D'ORANGE OU GÂTEAU INDUSTRIEL. PAS D'ALCOOL EN SEMAINE SI POSSIBLE / ALCOOL FORT À EVITER FORTEMENT.

- Il faut anticiper le plus possible, pour le repas du midi pour éviter de manger des sandwiches etc. Préparer une gamelle le soir pour le lendemain, de « BONNES COURSES » facilite une bonne hygiène alimentaire. « C'est HYPER important ».
- Ne pas grignoter entre les repas (sauf collations indiquées), manger les 3 repas à des heures régulières est important. Repas léger le soir si vous n'avez pas faim ou si vous rentrez tard, ne surtout pas sauter de repas.
- Prendre le temps de manger et de bien mâcher les aliments, éviter de regarder la télé ou le portable pendant que vous mangez.
- Pour réguler et redimensionner l'estomac aux nouvelles habitudes alimentaires, pour les repas du midi et du soir, commencer par manger dans l'ordre, la protéine puis les légumes et terminer par les féculents (pour le repas du midi).





Conseils en plus du Coach JBMS

(ATTENTION À BIEN ADAPTER VOTRE ALIMENTATION EN FONCTION DE VOS ALLERGÈNES)

« VOUS AVEZ DROIT À 1 REPAS « JOKER » MAX PAR SEMAINE = VOUS MANGEZ CE QUE VOUS VOULEZ !!! »

-Éviter de manger des produits à base de sucres après 16h IMPORTANT (sauf repas joker) !!!!

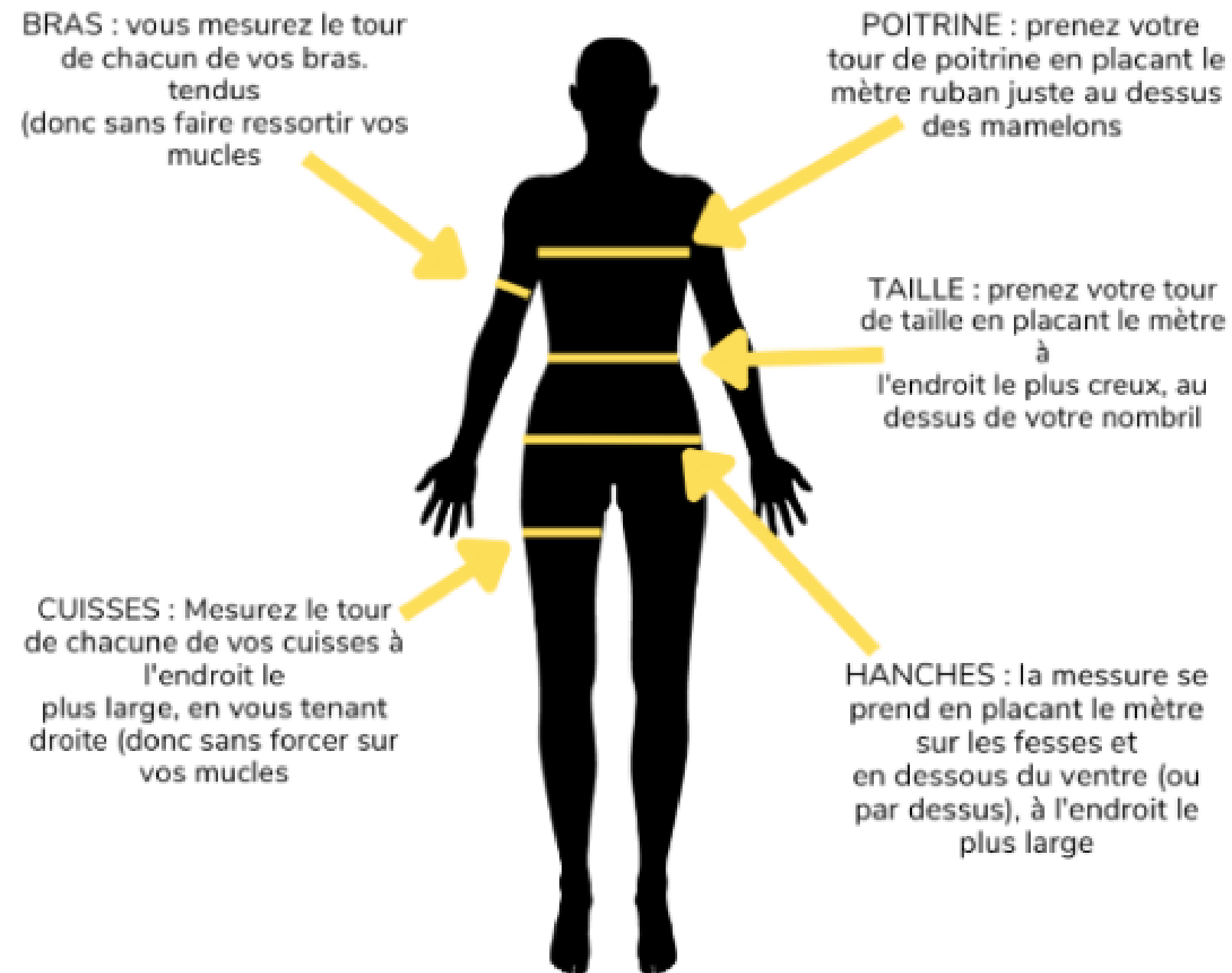
-Ce programme de rééquilibrage alimentaire est personnalisé et permet d'avoir une alimentation saine et équilibrée et d'apporter de l'énergie au quotidien avec un corps en meilleure santé et avec plus de tonus journalier.



Prenez vos mensurations

Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre vos mensurations. Il est conseillé de prendre ses mesures avant d'entamer un rééquilibrage alimentaire et une formule coaching chez JBM Sports. Nous pourrions faire un point à mi-parcours lors du "bilan Intermédiaire" qui vous sera proposer. Cela permet de constater la progression et de voir les résultats obtenus. Pour aller plus loin, vous pouvez prendre des photos en sous-vêtements de face et de profil de plein pieds.

Vous pouvez envoyer vos mensurations et photos à l'adresse suivante : contact@jbmsports.fr



POUR D'AUTRES ASTUCES
SUIVEZ NOUS SUR NOS
RÉSEAUX SOCIAUX
INSTAGRAM :

STUDIO_JBMSPORTS

Jean-Baptiste

