



# 1 semaine complète de repas équilibrés



**Plus besoin de se prendre la tête !  
4 à 5 repas équilibrés sur 7 jours  
Des conseils diététiques  
Des conseils spéciaux sur la perte de poids  
Des conseils de préparation**

Par Kévin Sala de **ks Coaching**

## **MISE EN GARDE**

L'auteur de ce mini-guide ne se porte en aucun cas responsable d'éventuels problèmes de santé suite à l'application des conseils fournis dans ce programme. Pas plus qu'il ne se porte garant de l'exactitude des données qui peuvent être soumises à des changements et évolutions. De plus, vous êtes totalement lucide et responsable de vos propres actes et démarches. Informez-vous auprès de votre médecin en cas d'éventuelles allergies, si vous suivez un traitement ou si vous prenez des compléments.

Certaines interactions néfastes peuvent se produire avec l'association d'un ou plusieurs nutriments associés. Enfin, sachez qu'il existe souvent des contres indications concernant les enfants et les femmes enceintes.



**IMPORTANT - À LIRE**

*Tous droits réservés*

**Aucune partie de ce livre n'a le droit d'être reproduite, vendue ou donnée sans l'accord écrit préalable de l'auteur.**

# Introduction

Vous aimez manger ? Moi aussi !

Mais est-ce que vous aimez manger BIEN ?

Plusieurs fois dans mon quotidien, je me posais devant mon frigo, et en me grattant la tête je me demandais : « bon Kévin, tu fais quoi à manger ? ». Sachant qu'il fallait que cela soit adapté à mon objectif de l'époque.



Donc j'ai eu une idée : « si moi, coach sportif et passionné de nutrition, ne sait pas tout le temps QUOI manger, j'imagine alors que quelqu'un qui est un peu moins informé que moi sur le sujet doit avoir le MÊME problème ! »

J'ai créé ce petit programme alimentaire car beaucoup de personnes ne savent pas quoi manger pour perdre du poids ou encore être en meilleure santé.

Il est donc fait pour vous rendre service !

### ***3 conseils avant de démarrer :***

(Si vous prenez des médicaments ou un quelconque traitement, consultez votre médecin avant toute chose)

- pour mincir et être en bonne santé, **il est essentiel de manger des BONS aliments**. Évitez donc les sucreries, les aliments raffinés, les mauvais acides gras et tous les aliments transformés en général.

- pour mincir et être en bonne santé, **faites évidemment du sport** ! Je suis issu de la musculation et du fitness donc je ne peux que vous conseiller là-dessus. Mais

vous pouvez tout aussi bien pratiquer un autre sport comme le tennis, le foot ou la natation ! L'être humain est fait pour bouger. Si vous allez à l'encontre de ce que vous êtes, vous ne serez jamais bien ;)

- pour mincir et être en bonne santé, **privilégiez les aliments alcalins**. Les légumes, les fruits, les fruits à coque ou la pomme de terre sont des aliments à manger régulièrement. N'oubliez pas de boire assez (2 Litres) et d'arrêter totalement le sel et le café !

## 1 semaine complète de menus :

Jour par jour, accédez à des menus variés et équilibrés que j'ai mis en place via ma propre expérience, mes lectures sur la nutrition sportive et ma formation de coach sportif.

Pour chaque jour de la semaine, vous aurez droit à 5 repas répartis ainsi :

*Petit-déjeuner*  
*Collation*  
*Déjeuner*  
*Collation*  
*Dîner*

### **Pourquoi 5 repas ?**

Car pour mincir, vous allez faire intervenir davantage votre système digestif, vous dépenserez donc déjà plus de calories que si vous ne mangez que 3 GROS repas (on appelle ça la **TPP**, qui actionne 10% de calories perdues dans une seule journée !).

En plus de cela, au lieu de répartir toutes vos calories de la journée sur 3 repas, vous les étalez davantage. Vous digérez donc mieux et assimilez mieux les nutriments et les vitamines.

Pas bête !

Si vous ne faites pas d'activité physique dans la journée, supprimez la collation du matin (vous n'aurez alors que 4 repas).

# **BON APPÉTIT à vous !**

# LUNDI

<b>Petit déjeuner</b>	1 bol de flocons d'avoine + lait 2 kiwis 1 thé + citron	
<b>Collation matinale</b> (si vous faites du sport, sinon non)	1 yaourt 1 pomme	
<b>Déjeuner</b>	1 bol de riz complet 1 portion de lentilles (50 grammes) Courgettes et tomates cuites à volonté 1 petite poignée de noix 1 filet d'huile d'olive	
<b>Collation après-midi</b> (17h)	1 poignée d'amandes 3 carrés de chocolat noir	
<b>Dîner</b>	1 dos de cabillaud Ratatouille (courgettes, tomates, poivrons, carottes, ail, oignon, herbes)	

• Si vous ne supportez pas le lait de vache, prenez du fromage blanc au miel à la place, et mélangez avec les flocons d'avoine.

• Les légumineuses et les céréales se marient parfaitement ensemble (riz + lentilles). Essayez de toujours les associer.

• Vous pouvez cuire le dos de cabillaud à la vapeur, en rajoutant du citron. Ou bien au four.

# MARDI

<b>Petit déjeuner</b>	1 œuf 2 tranches de bacon 1 bout de fromage 2 tranches de pain complet 1 thé + citron	
<b>Collation matinale</b> (si vous faites du sport, sinon non)	Quelques noix	
<b>Déjeuner</b>	Salade composée avec tomates et gésiers 1 bol de quinoa aux haricots rouges 1 filet d'huile d'olive	
<b>Collation après-midi</b> (17h)	1 banane	
<b>Dîner</b>	1 poêlée de champignons Blancs de poulets à l'échalote (cuisson à l'huile d'olive) Haricots verts aux oignons et tomates	

- Prenez un fromage cru de préférence le matin. Si vous ne le supportez pas, remplacez par un autre produit laitier.
- Salade composée : vous pouvez évidemment rajouter ce que vous voulez dedans, comme des betteraves, des cœurs de palmiers, des champignons...
- Rajoutez de l'ail dans les haricots le soir. L'ail se marie parfaitement avec l'oignon.

# MERCREDI

<b>Petit déjeuner</b>	Muesli aux fruits Lait d'amande 2 clémentines ou 1 orange ou 2 kiwis	
<b>Collation matinale</b> (si vous faites du sport, sinon non)	Pain complet + 2 tranches de dinde	
<b>Déjeuner</b>	1 boîte de maquereaux avec cœur de palmiers 1 bol de riz complet au vinaigre + soja 1 poêlée de champignons, tomates, brocolis, carottes, courgettes	
<b>Collation après-midi</b> (17h)	1 poignée de noix de cajou 2 carrés de chocolat noir	
<b>Dîner</b>	Salade composée (tomates, salade, ail, oignons, œuf dur, avocat, jambon, vinaigrette)	

- Muesli : c'est mieux si vous le faites vous-même, mais vous n'êtes pas du tout obligé(e) ! Vous pouvez mélanger des flocons d'avoine et d'orge à des fruits secs et à coques.
- Maquereaux : poisson d'eau douce très riche en Oméga 3. De préférence, consommez toujours des poissons issus du début de la chaîne alimentaire (petits poissons, gras).
- Vous pouvez remplacer le chocolat par une compote ou un fruit. Auquel cas, prenez un peu + de noix de cajou.

# JEUDI

<b>Petit déjeuner</b>	2 tranches de pain complet + beurre + 1 goutte de miel Fromage blanc aux noix 1 Thé vert au citron	
<b>Collation matinale</b> (si vous faites du sport, sinon non)	1 orange 1 yaourt	
<b>Déjeuner</b>	Omelette (œufs, champignons, jambon) Tomates, brocolis, courgettes à la poêle 1 bol de semoule	
<b>Collation après-midi</b> (17h)	1 part de gâteau au chocolat (3 œufs, 200 g de fromage blanc, 10g de cacao) Au four 240°	
<b>Dîner</b>	Épinards aux herbes et à l'ail Cuisse entière de poulet au four	

• Omelette : cuisez d'abord tous les ingrédients dans la poêle, puis sortez-les. Mélangez les œufs et commencez à cuire l'omelette. Une fois qu'elle a un peu durcit, rajoutez les ingrédients dessus et fermez l'omelette en « chausson ». Vous pouvez rajouter du persil par-dessus ou de la ciboulette.

• Gâteau : c'est très bon ! Mais n'en abusez pas 😊

# VENDREDI

<b>Petit déjeuner</b>	1 omelette (œufs, lardons, oignons) 1 yaourt 1 petite poignée d'amandes	
<b>Collation matinale</b> (si vous faites du sport, sinon non)	Fromage blanc 100 g 1 poire	
<b>Déjeuner</b>	1 bol de pâtes complètes Haricots blancs coco aux tomates et herbes 1 filet d'huile d'olive	
<b>Collation après-midi</b> (17h)	1 banane	
<b>Dîner</b>	Ratatouille cuisinée (tomates, courgettes, poivrons, carottes, ail, oignons, herbes) 1 filet de saumon à la vapeur 1 jus de citron	

• Yaourt : prenez-le avec le maximum de matière grasse. Rajoutez du miel si vous ne pouvez pas le manger nature.

• Rajoutez des épices sur les pâtes pour rajouter du goût.

• Cuissez le saumon à l'ail et à l'échalote. Rajoutez le citron avant ou après selon vos préférences.

# SAMEDI

<b>Petit déjeuner</b>	2 œufs au plat 2 tranches de bacon Pain complet 1 thé vert au citron	
<b>Collation matinale</b> (si vous faites du sport, sinon non)	Une poignée de noix de cajou	
<b>Déjeuner</b>	1 purée de patates douces 1 poêlée de champignons à l'ail et oignons Steak haché pur bœuf	
<b>Collation après-midi</b> (17h)	1 pomme 3 carrés de chocolat noir	
<b>Dîner</b>	1 boîte de sardines et asperges Légumes asiatiques 1 côte de porc	

• *Purée de patates douces* : éplucher et couper les patates en petits cubes. Faites les bouillir dans l'eau pendant 10 à 15 minutes. Égouttez les cubes et mixez-les à la main ou au mixeur avec de l'huile d'olive, de la muscade et du piment d'Espelette.

• *Légumes asiatiques* : délicieux cuits à la vapeur !

• *Prenez le steak haché pur bœuf*

# DIMANCHE

Petit déjeuner	(Cheat meal) Croissants et autres pâtisseries « à la bonne franquette » ou Muesli au lait	
Collation matinale (si vous faites du sport, sinon non)		Aucune
Déjeuner	Cheat meal	
Collation après-midi (17h)	1 pomme	
Dîner	Légumes à la vapeur Jambon 1 yaourt	

- Jour de triche : pas obligatoire. Vous ne le prenez que si vous en ressentez le besoin.
- Le dimanche soir, il est important de repartir sur de bonnes bases alcalines en consommant beaucoup de légumes. Vous serez d'aplomb pour le début de la semaine 😊

# CONSEILS

- Vous pouvez toujours remplacer un aliment par un aliment du même type (exemple : remplacez les courgettes par des haricots verts ou des carottes).
- D'un point de vue général, mettez toujours un filet d'huile d'olive sur vos légumes cuits.
  - Essayez de boire beaucoup dans la journée, surtout en dehors du repas.
  - Ne salez JAMAIS. Nous ingurgitons trop de sodium dans notre alimentation moderne. Cela crée tout un tas de problèmes qu'on aimerait éviter. Si vous aviez l'habitude de saler n'importe quoi, diminuez progressivement.
- La collation matinale est facultative : ne la prenez que si vous faites du sport ou une activité intense dans la journée (et si vous ressentez la faim).

## Apprenez à manger salé le matin !

Perso, au début si vous me parliez de manger salé le matin, je vous aurais traité de fou/folle alié(e).

En fait tout vient d'une habitude : commencez par une amande, puis deux, puis trois. Mangez ensuite un bout de jambon, puis une moitié, puis une tranche. Passez au bacon, au fromage, à l'œuf.

Allez-y progressivement et vous verrez que, comme moi, vous ne pourrez plus vous en passer !

Le salé contient évidemment moins de glucides que le sucré. Les mauvais glucides le matin peuvent enclencher des pics d'insuline réactionnels. Et en plus, ça fait grossir !!

## COMMENT PERDRE DU POIDS ?

Vous pouvez commencer par ce programme sur 7 jours. L'astuce est simple : il faut que vous sentiez encore une très légère faim le soir quand vous irez vous coucher. Cela prouve que vous êtes en léger déficit calorique (essentiel pour enclencher au début la perte de poids).

Si vous voyez au bout de 4 semaines que vous ne perdez pas grand-chose en taille de pantalon, alors diminuez progressivement les glucides (féculents, légumineuses, sucres...).

## À propos de l'auteur

Je suis Kévin Sala, coach sportif depuis 2011. Je m'intéresse bien évidemment à la diététique via mon sport et à la nutrition sportive en général.

L'alimentation est le 2<sup>ème</sup> pilier de la progression et c'est même le plus important pour maigrir : vous êtes ce que vous mangez ! Mes adhérents et mes élèves en coaching viennent souvent me voir en me disant « Kévin, j'ai beau venir 4 à 5 fois par semaine en salle, je n'ai pas beaucoup de résultats... »

**Ce qui compte, c'est le déficit calorique à la fin de la journée ET en mangeant des aliments de qualités.**

Si ces 2 conditions ne sont pas réunies, vous ne perdrez pas beaucoup.

J'espère que ce programme alimentaire sur 7 jours vous plaira. N'hésitez pas à me poser des questions, que ce soit :

- sur mon blog : [kscoaching.fr](http://kscoaching.fr)

- sur ma chaine Youtube : [ksCoaching France](https://www.youtube.com/channel/UC...)

- sur mon Facebook : [ksCoaching France](https://www.facebook.com/ksCoaching France)

Bon succès à vous et mangez du mieux que vous le pouvez !

*« Il n'est jamais trop tard pour être celui ou celle que l'on veut être. »*

Kévin de ksCoaching

