ÉNERGIE

MOINS DE FRINGALES, PLUS D'ÉNERGIE

Tu tiens au café jusqu'à midi et tu dévalises le placard à 16 h ? Il manque sûrement un truc dans ton assiette. Ce truc, ça s'appelle les protéines. Pas de panique, on fait simple.

Une salade en sachet. Une boîte de lentilles. C'est réglé.

1 C'est quoi, une protéine (en une phrase)

2 Il t'en manque ? Le test

3 Au supermarché, tu prends quoi

4 Neuf repas, presque sans cuisiner

5 Ton test de la semaine

PREMIÈRE PARTIE

C'EST QUOI, UNE PROTÉINE ?

EN UNE PHRASE : C'EST CE QUI TIENT AU VENTRE

Le pain, les pâtes, les fruits te donnent de l'énergie vite. Les protéines, elles, la font durer. Sans elles, t'as faim une heure après. Avec, tu tiens jusqu'au repas suivant.

ON EN TROUVE OÙ ?

Dans ce qui vient d'un animal : œufs, viande, poisson, fromage, yaourt. Et dans quelques plantes : lentilles, pois chiches, haricots, tofu.

C'est tout. Pas besoin de poudre, pas besoin de magasin spécial.

POURQUOI ÇA T'INTÉRESSE

Moins de fringales. Moins de coup de pompe à 11 h et à 16 h. Tu restes concentrée plus longtemps au boulot. Et tes muscles tiennent mieux, ce qui compte encore plus après 40 ans.

⚠️ AVANT DE COMMENCER

Si tu as une maladie des reins, si tu es enceinte, ou si tu es suivie après une opération de l'estomac ou sous traitement type GLP-1, tes repères sont différents. On en parle d'abord, avec toi et ton médecin.

DEUXIÈME PARTIE

IL T'EN MANQUE ? LE TEST

Coche ce qui te parle.

- [ ] **J'ai faim une heure après le petit déj.**
  Voire avant d'arriver au boulot.
- [ ] **Coup de barre à 11 h, ou à 16 h, ou les deux.**
  Et le café ne suffit plus.
- [ ] **En fin d'après-midi, j'ai envie de sucré. Fort.**
  Le placard le sait.
- [ ] **Mon petit déj, c'est une tartine de confiture et un café.**
  Ou juste le café.
- [ ] **Le midi, c'est un sandwich sur le pouce. Ou rien.**
  On n'a pas toujours le temps, on sait.

DEUX CASES COCHÉES OU PLUS ?
Il y a de grandes chances que tes repas manquent de ce qui tient au ventre. Bonne nouvelle : c'est le truc le plus simple à changer de tout ce kit.

LE SEUL REPÈRE À RETENIR
À chaque repas, une portion de la taille de ta paume. Les diét parlent de 25 à 30 grammes. Toi, retiens la paume.

TROISIÈME PARTIE

AU SUPERMARCHÉ, TU PRENDS QUOI ?

Rien à cuisiner, ou presque. Si t'as ça chez toi, t'as toujours un repas qui tient.

AU RAYON FRAIS

- Des œufs
- Du skyr, du yaourt grec, de la maquée
- Du cottage cheese
- Du fromage, de la mozzarella
- Du jambon
- Un poulet rôti tout fait

AU SURGELÉ

- Des edamames (fèves de soja)
- Du poisson nature
- Des crevettes

AU RAYON CONSERVES

- Des lentilles en boîte
- Des pois chiches, des haricots
- Du thon, des sardines, du maquereau

On rince les légumineuses à l'eau, et c'est prêt. Oui, en boîte, c'est très bien.

LE PIÈGE DU RAYON BOISSONS

Les laits d'amande, d'avoine, de riz : agréables, mais côté protéines, ils font de la figuration. Si tu veux une boisson végétale qui tient, prends du soja.

QUATRIÈME PARTIE

NEUF REPAS, PRESQUE SANS CUISINER

En rose : ce qui tient au ventre.

LE MATIN

Le bol qui tient

Un skyr ou un yaourt grec, des flocons d'avoine, un fruit.

Les œufs-tartines

Deux œufs (au plat, brouillés, durs de la veille), une tartine, un fruit.

La tartine qui change tout

Du pain avec du cottage cheese ou une tranche de fromage, des tomates. Le même pain, juste pas avec de la confiture.

LE MIDI

La salade en deux minutes

Une salade en sachet, une boîte de lentilles rincée dedans, un filet de vinaigrette. C'est tout.

Le wrap au thon

Une galette, une boîte de thon, des crudités, une cuillère de fromage frais.

Les tartines du midi

Du pain, du jambon et de la mozzarella, des tomates.

LE SOIR

L'omelette du frigo vide

Trois œufs, ce qui reste comme légumes, un peu de fromage, une tartine.

Les pâtes qui tiennent

Des pâtes, du thon ou du poulet rôti, des tomates, de l'huile d'olive.

La poêlée express

Des légumes surgelés, des edamames ou des crevettes, du riz ou des nouilles.

CINQUIÈME PARTIE

TON TEST DE LA SEMAINE

Change un seul repas : le petit déj. Le reste, tu touches à rien. Et chaque jour, tu notes comment ça va vers 11 h.

JOUR	CE QUE J'AI MIS AU PETIT DÉJ QUI TIENT	MA FAIM À 11 H (0 À 5)	MON ÉNERGIE À 16 H (0 À 5)
L			
M			
M			
J			
V			
S			
D			

0 rien 1 à peine 3 bien là 5 je mangerais la table

LES DEUX PIÈGES À ÉVITER

Tout miser sur le soir. Un gros steak le soir ne rattrape pas une journée à vide. Ton corps ne fait pas de stock pour plus tard.

Les trois pois chiches décoratifs. Une cuillère sur une salade, ça décore. Pour que ça tienne, les lentilles et les pois chiches se mangent au bol.

ET MAINTENANT

Si à la fin de la semaine t'as moins faim à 11 h et moins envie de dévaliser le placard à 16 h, t'as compris l'essentiel. Le reste, c'est du détail.

Deux façons d'avancer : de ton côté, à ton rythme, ou avec moi, en visio.

À TON RYTHME

ET TOI, DANS TOUT ÇA ?

L'accompagnement en ligne, chez toi, quand tu veux : des vidéos courtes, ton carnet, une petite chose à la fois.

DÉCOUVRIR « ET TOI, DANS TOUT ÇA ? »
annecharlotte.be/formations/et-toi

AVEC MOI, EN VISIO

L'ACCOMPAGNEMENT

6 séances en visio, ton carnet entre les séances, et je reste joignable.

VOIR L'ACCOMPAGNEMENT
annecharlotte.be/accompagnement

Au fait, moi c'est Anne-Charlotte. Diét, deux enfants, et le soir je construis des outils pour mes patientes.