BNEW21

by MTC TRANSFORMATION

PLAN ALIMENTAIRE

RECOMMANDATIONS INITIALES

Vous trouverez ci-dessous un plan de repas qui couvre quatre (4) semaines de bonnes idées. À travers cela, nous voulons montrer qu'une alimentation saine peut être simple, amusante, variée et délicieuse. Vous vous rendrez compte que pour obtenir de bons résultats, vous n'avez pas besoin de vous restreindre, de vous compliquer, d'avoir faim ou de vous ennuyer avec votre alimentation.

Ce guide ne remplace pas les conseils personnalisés de votre Coach et a pour seul but de vous donner quelques options et recommandations générales sur la façon dont vous pouvez vous nourrir pour réaliser votre transformation personnelle.

N'oubliez pas que votre Coach sera toujours disponible pour vous soutenir et vous guider tout au long du processus !

LISTE DE COURSE

Viandes :
veau
Poulet Dinde
Jambon

autres protéines :
œufs
tofu

Poisson
Saumon
thon
bar
cabillaud
merlu
fruits de mer
tous types de poissons

Laitier:
Mozzarella
ricotta
parmesan
fromage cotta
boisson végétale
yaourt grec
fromage frais feta
fromage cottage

Fruits:
Coco
Avocat
Citron,
Fraises
Mûres
Framboises
Kiwi
Litière
Pastèque
Myrtilles à la mangue

Épices et graines :
Curcuma
Gingembre
Poivre noir
Poivre noir
Poudre d'ail
Coriandre
Sel de l'Himalaya
Basilic
Persil
Origan
Cannelle
Anis
Essence de vanille
Moutarde de Dijon
Sauce soja - sel
noix
Amandes
Macadamia
Chia noix de cajou

Céréales :
Riz complet
Avoine Riz basmati Riz étuvé
Riz sauvage Pain grillé aux céréales
Couscous Quinoa

Légumes :
Laitue
Épinards
poivrons
Courgette
Courge
Céleri
Carotte
Concombre
Chou-fleur
Brocoli Ail
Champignon
chou
tomates
poireau
courgette
haricots verts

Huiles:
Huile de coco
Huile d'olive vierge extra

Légumineuses :
Lentilles Pois chiches Haricots pois haricots noirs

Autres:
Houmous Vinaigre de cidre de pomme Beurre de noix Beurre d'amande Lait d'amande Lait de coco Farine d'amande Farine de noix de coco Farine complète aigre-douce Tapioca Poudre de cacao noir Stevia

PLAN DE REPAS

SEMAINE 1

*Consultez EBOOK recettes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**
Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + Protéine PDM ou PPP).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + Protéine PDM ou PPP).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**
COLLATION 1/2 tasse de yaourt grec + amandes	**COLLATION** Wrap de laitue au thon : tomate, oignon, ciboulette, vinaigre, citron, sel marin et poivre	**COLLATION** Oeufs durs + houmous d'avocat*	**COLLATION** 1/2 tasse de yaourt grec + fruits	**COLLATION** Fromage cottage aux baies (comme les mûres, les fraises, les myrtilles)	**COLLATION** Fruits au beurre de noix	**COLLATION** De délicieux petits pains*
DÉJEUNER	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**
Tacos à la laitue avec du porc* + salade verte + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibre Active)	Bisque* + pommes de terre + Thé (Aloe Herbal + Boisson aux herbes + Fibre Active)	Curry de tofu au chou-fleur* + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Saumon rôti aux asperges* + avocat + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Poitrine de poulet grillée aux courgettes* + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)	Salade de poulpe* + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Boulettes de viande à la sauce tomate* + pommes de terre au four + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)
COLLATION 1 pomme verte moyenne + 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de noix	**COLLATION** Biscuits croustillants*	**COLLATION** 12 amandes crues + 12 noix crues entières	**COLLATION** Bâtonnets de céleri et carottes + houmous d'avocat*	**COLLATION** sauce au poulet et légumineuses* + forme du moule*	**COLLATION** Fromage Ricotta + morceaux de kiwis	**COLLATION** Smoothie vert*
SOUPER	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**
Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**

Révisé par : María Victoria Moscoso D. RND

Boisson aux herbes

SEMAINE 2

*Consultez le livre électronique de recettes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**
Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**
COLLATION	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**
Œufs durs (ou œufs brouillés) avec avocat et concom bres	Petite salade de thon, épinards et tomates (huile et vinaigre)	1/2 tasse de fromage cottage aux baies	Smoothie aux amandes et votre protéine préférée. Mélange de boisson protéinée/mélange de protéines/boisson personnalisé	Bâtonnets de carottes + sauce poulet et légumes*	1/2 tasse de flocons d'avoine au lait d'amande avec noix et beurre d'amande	1/2 tasse de yaourt grec aux fruits
DÉJEUNER	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**
Tilapia + Brocoli cuit + 1/2 tasse de riz brun + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Pain de mie* farci de poulet, fromage et légumes préférés + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Poulet rôti + 1/2 tasse de petits pois + légumes préférés + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Filet de poisson rôti et brocoli* + manioc/manioc rôti + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Saumon grillé + salade d'épinards + 1 portion de manioc/manioc + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibre active)	Salade de poulet et avocat* + Purée de patate douce + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)	Lanières de viande + 1/2 tasse de quinoa + mélange de laitue + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)
COLLATION	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**
Pomme verte moyenne + beurre d'amande ou de noix.	1 toast de riz soufflé + 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou de noix	Gâteau au chocolat*	Bâtonnets de céleri et carottes + houmous.	Bol de noix + yaourt grec nature	Oeufs durs + houmous protéiné*	Délicieuse glace*
SOUPER	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**
Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**

Révisé par : María Victoria Moscoso D. RND

SEMAINE 3

*Consultez le livre de recettes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**
Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**
COLLATION 1/2 tasse de fromage cottage + melon	**COLLATION** Myrtilles + beurre d'amande	**COLLATION** Salade d'épinards, tomates et fromage au choix	**COLLATION** Chips de chou frisé* + houmous d'avocat*	**COLLATION** Glace santé*	**COLLATION** 1/2 tasse de fromage cottage + fraises et bleuets	**COLLATION** Muffin aux fruits et fibres*
DÉJEUNER	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**
Viande grillée à la citrouille + 1/2 tasse de quinoa + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Saumon cuit à la vapeur + petits pois à la carotte + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Salade de brocoli au thon + Thé (Aloe Herbal + Boisson aux Plantes + Fibres Actives)	Omelette aux épinards et fromage feta* + avocat + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Boulettes de bœuf + nouilles de courgettes + parmesan + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Poitrine de poulet grillée avec courgettes*+ pomme de terre au four + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Rôti de bœuf à la patate douce + salade + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)
COLLATION Biscuits croustillants* + beurre d'amande	**COLLATION** Lait doré*	**COLLATION** Rouleaux de jambon et fromage*	**COLLATION** Wrap de laitue au thon et fromage à la crème.	**COLLATION** Smoothie vert*	**COLLATION** Cappuccino *	**COLLATION** Lanières de poulet rôti + carrés de mozzarella
SOUPER	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**
Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**

Révisé par : María Victoria Moscoso D. RND

SEMAINE 4

*Consultez ebook de recettes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**	**PETIT-DÉJEUNER**
Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Thé (Aloe aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives). Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**
COLLATION	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**
avec des fruits	Mélange digestif*	yaourt aux fruits*	Fromage cottage + pomme hachée	Brownie au chocolat*	Morceaux d'avocat enveloppés dans des tranches de fromage.	Pain de mie* + confiture de fruits rouges*
DÉJEUNER	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**	**DÉJEUNER**
Salade de poulet et d'avocat + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Viande rôtie + asperges + 1/2 tasse de couscous à l'huile d'olive + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Omelette aux épinards et feta* + salade verte + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)	Crevettes rôties au brocoli + 1/2 tasse de quinoa + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Curry de tofu au chou-fleur* + 1/2 tasse de riz brun + salade + Thé (Aloe aux herbes + Boisson aux herbes + Fibres actives)	Rôti de bœuf + salade verte + 1/2 tasse de purée de pommes de terre + thé (aloès aux herbes + boisson aux herbes + fibres actives)	Saumon grillé + 1 portion de manioc/manioc et légumes + Thé (Herbal Aloe + Herbal Drink + Active Fiber)
COLLATION	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**	**COLLATION**
Boisson protéinée dans votre saveur préférée.	Jambon, tranches de tomates, basilic et fromage mozzarella.	Oeufs durs + tomate et pesto.	Crème citron et mascarpone*	Salade de thon à l'avocat	Yaourt grec + 1 mesure de votre shake formule 1	Une poignée d'amandes ou de noix
SOUPER	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**	**SOUPER**
Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**	**Shake (Formule 1 + PDM ou PPP Protein).**

Révisé par : María Victoria Moscoso D. RND

PRÉPARATION DU PRODUIT

SHAKE (FORMULE 1 + PROTÉINE PDM OU PPP).

- Dans le mixeur ajoutez 240 ml d'eau. 6-8 glaçons (au goût). Deux mesures de
- Formule 1 (cuillère doseuse à l'intérieur du récipient). Une ou deux mesures
- de Protéine PDM ou PPP (cuillère doseuse à l'intérieur du récipient). Plus vous
- mixez longtemps, plus le smoothie sera crémeux. Vous pouvez mélanger
- différentes saveurs de F1. Une mesure de chaque saveur.

- **THÉ (ALOE AUX HERBES + BOISSON AUX HERBES + FIBRE ACTIVE).**

  Faire chauffer entre 170 et 240 ml d'eau et ajouter une cuillère à café de thé
- herbes. Ajouter deux bouchons d'Aloe Vera (mesurer à partir du bouchon de la boteille d'Aloe). Ajoutez une mesure de fibres de pomme. Vous pouvez le
- prendre avant ou après votre shake. Egalement en milieu de matinée ou
- d'après-midi.

RECOMMANDATIONS FINALES

- La quantité de chaque aliment sera déterminée par les besoins caloriques pour atteindre l'objectif et la sensation de satiété. Votre entraîneur peut vous aider à l'ajuster.
- Si vous souhaitez réduire la fréquence des repas, vous pouvez combiner le petit-déjeuner avec une collation le matin et le dîner avec une collation l'après-midi.
- Si vous n'aimez pas une recette, échangez-la à votre guise contre d'autres options santé. Faites preuve d'imagination et comptez également sur le livre de recettes Challenge.
- Assurez-vous de créer un régime alimentaire qui vous plaît, car c'est le seul moyen de le rendre durable dans le temps.
- Si vous avez des questions, consultez votre entraîneur.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Nous ne sommes pas des nutritionnistes certifiés et ne prétendons pas en être un. Les besoins et restrictions alimentaires de chaque individu lui sont propres. Vous êtes ultimement responsable de toutes les décisions liées à votre santé. Les informations contenues dans cet e-book ne sont pas destinées à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant un problème de santé. L'auteur décline toute responsabilité pour tout effet indésirable pouvant résulter des informations contenues dans ce livre électronique.

Ce guide est exclusivement destiné aux besoins du défi MTC 21 JOURS. Outre toute limitation ou élimination de responsabilité, il est expressément précisé que toute utilisation non autorisée en dehors du cadre du challenge n'engage en rien ses organisateurs, administrateurs et sociétés affiliées. Les résultats ne sont pas typiques.

Les personnes qui suivent ce programme et adoptent un mode de vie sain (comme réduire leur apport calorique, avoir une alimentation saine et pratiquer une activité physique régulière) peuvent généralement s'attendre à perdre environ une livre à une livre par semaine.

Si vous avez reçu ce guide d'un tiers, consultez votre médecin et/ou nutritionniste avant de l'utiliser.

BNEW21

by MTC TRANSFORMATION