CROSSFIT SAINT-DIÉ

LE GUIDE OFFERT

Bien manger, simplement.

Comprendre ce qu'il y a dans ton assiette pour te sentir mieux, avoir plus d'énergie et avancer vers tes objectifs.



- Les bases de la nutrition expliquées simplement
- 7 jours de menus, classiques et véganes
- Les tableaux d'équivalences des aliments

Tous droits réservés FIT88 · CrossFit SAINT-DIÉ

AVANT DE COMMENCER

Bienvenue dans ton guide

Tu veux mieux manger sans te perdre dans les régimes à la mode et les conseils contradictoires ? Ce guide est fait pour toi. Tout y est expliqué simplement, en s'appuyant sur les repères officiels de santé publique et sur la table de composition des aliments de l'ANSES, avec quelques méthodes pratiques pour passer à l'action.

1. **Lis les chapitres 1 à 3.** En 15 minutes, tu sauras composer une assiette équilibrée.
2. **Teste les menus.** Une semaine complète, en version classique et végane.
3. **Garde les tableaux.** Ils t'aident à varier tes repas sans te tromper.

Sommaire

1	Pourquoi bien manger	3
2	Les nutriments	4
3	Composer ton assiette	9
4	Faire tes courses	12
5	Les idées reçues	14
6	7 jours de menus	16
	Passer à l'action	25
	Les tableaux d'équivalences	26
	Ton bilan offert	33

CHAPITRE 1

Pourquoi faire attention à ce que tu manges ?

Bien manger, ce n'est pas un régime ni une liste d'interdits. C'est donner à ton corps ce dont il a besoin pour fonctionner au mieux, aujourd'hui et dans 20 ans.

Plus d'énergie

Des repas équilibrés aident à éviter les coups de barre de l'après-midi et t'aident à tenir toute la journée.

Atteindre tes objectifs

Perdre du poids, prendre du muscle ou être plus performant : l'assiette compte autant que l'entraînement.

Te sentir bien dans ton corps

Meilleur sommeil, meilleure digestion, meilleure humeur : ton alimentation compte beaucoup.

Protéger ta santé

Une alimentation équilibrée, associée à l'activité physique, réduit le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

Le bon réflexe. Pas besoin de tout changer d'un coup. Les petits changements tenus dans la durée font les grands résultats.

CHAPITRE 2

Les 3 grands nutriments, plus les fibres

Ce que tu manges apporte trois grands nutriments, chacun avec un rôle précis : les protéines, les glucides et les lipides. Les fibres sont une famille à part de glucides. Les vitamines et les minéraux, eux, viennent de la variété de ton alimentation.

Les protéines

4 kcal par g

Les briques de ton corps : muscles, peau, cheveux, défenses immunitaires. Ce sont aussi elles qui calment le mieux la faim.

Les glucides

4 kcal par g

Le carburant de tes muscles et de ton cerveau. Ils se trouvent surtout dans les féculents, les fruits et les produits sucrés.

Les lipides

9 kcal par g

Les graisses. Indispensables à tes cellules, à tes hormones et à ton cerveau, mais très énergétiques : la qualité et la quantité comptent.

Les fibres

2 kcal par g

Des glucides que ton corps digère à peine : presque pas d'énergie, mais un rôle énorme pour la satiété, la digestion et ta santé à long terme.

Et l'eau ? Elle n'apporte aucune calorie mais représente environ 60 % de ton poids. Sans elle, rien ne fonctionne. Elle a sa place à la page 8.

Les calories (kcal) mesurent l'énergie apportée. Valeurs réglementaires européennes : 4 kcal par gramme de protéines ou de glucides, 9 kcal par gramme de lipides, 2 kcal par gramme de fibres. L'alcool, lui, apporte 7 kcal par gramme.

CHAPITRE 2 · LES NUTRIMENTS

Les protéines, les briques de ton corps

Chaque jour, ton corps démonte et reconstruit ses tissus. Pour cela, il a besoin des protéines que tu manges.

À quoi elles servent

- Construire et réparer tes muscles, surtout après l'effort.
- Te rassasier : c'est le nutriment qui coupe le mieux la faim.
- Préserver ta masse musculaire avec l'âge et pendant une perte de poids.
- Fabriquer tes anticorps, tes enzymes et certaines hormones.

D'origine animale

Viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs, produits laitiers (skyr, fromage blanc, fromages).

D'origine végétale

Lentilles, pois chiches, haricots, tofu, tempeh, seitan, et en plus petite quantité céréales complètes et oléagineux.

Combien ?

L'ANSES fixe la référence pour un adulte à **0,83 g par kilo de poids et par jour**. Pour une personne de 70 kg, cela fait environ 58 g par jour. C'est un repère pour la population générale : les besoins augmentent avec le sport, pendant une perte de poids et en vieillissant. Au total, les protéines représentent **10 à 20 % de l'énergie** de la journée.

Le bon réflexe. Une source de protéines à chaque repas, petit déjeuner compris, plutôt qu'une grosse portion le soir.

Astuce végétale. Associer une céréale et une légumineuse dans la journée (riz et lentilles, semoule et pois chiches) apporte des protéines végétales de très bonne qualité.

CHAPITRE 2 · LES NUTRIMENTS

Les glucides, ton carburant

Tes muscles et ton cerveau adorent les glucides. Les supprimer peut entraîner fatigue, irritabilité et fringales, surtout si tu fais du sport.

🍞 Les glucides complexes

Pain, pâtes, riz, pommes de terre, quinoa, légumineuses. En version complète, et dans les légumineuses, leurs fibres font monter le sucre sanguin plus doucement.

🍪 Les sucres simples

Sucre, miel, confiseries, sodas, jus. Faciles à consommer en excès, ils rassasient peu. Les fruits en contiennent aussi, mais avec des fibres et des vitamines.

Pourquoi choisir complet ?

- Plus de fibres, de vitamines et de minéraux.
- Tu restes rassasié plus longtemps.
- Ton taux de sucre dans le sang monte plus doucement.

Les repères

Selon l'ANSES, les glucides représentent **40 à 55 % de l'énergie** de la journée. Les sucres, hors ceux du lait, ne doivent pas dépasser **100 g par jour**, et une canette de soda classique en contient déjà environ 35 g. Santé publique France recommande des féculents complets **au moins une fois par jour**.

> **Bon à savoir.** Les féculents ne font pas grossir à eux seuls. Ce qui compte, c'est la quantité et ce qu'on met dessus : beurre, crème, fromage.

CHAPITRE 2 · LES NUTRIMENTS

Les lipides, les bonnes graisses

Le gras n'est pas l'ennemi. Ton corps en a besoin chaque jour, à condition de bien le choisir.

À quoi ils servent

- Construire tes cellules et ton cerveau, qui est composé en grande partie de graisses.
- Fabriquer tes hormones.
- Transporter les vitamines A, D, E et K.

À privilégier

Les oméga 3 : huiles de colza, de noix et de lin, noix, poissons gras (sardine, maquereau, hareng, saumon). Les graisses mono-insaturées : huile d'olive, avocat, amandes, noisettes.

À limiter

Les graisses saturées : beurre, crème, fromages, charcuterie, viennoiseries, biscuits.

À éviter

Les graisses « partiellement hydrogénées » des produits industriels. Lis la liste des ingrédients.

Les repères

Selon l'ANSES, les lipides représentent **35 à 40 % de l'énergie** de la journée. Ils apportent 9 kcal par gramme, plus du double des glucides et des protéines : une cuillère d'huile en trop se voit vite sur la balance. Santé publique France conseille de privilégier les huiles de **colza, de noix et d'olive**, en petites quantités.

> **Le duo gagnant.** L'huile d'olive pour cuire, l'huile de colza ou de noix pour assaisonner tes salades et tes légumes.

Les fibres et l'eau, les alliées oubliées

Les fibres

Elles n'apportent presque pas d'énergie, mais elles font un travail énorme :

- Elles rassasient et calment l'appétit.
- Elles facilitent le transit intestinal.
- Elles ralentissent le passage du sucre dans le sang.
- Elles nourrissent les bonnes bactéries de ton intestin.

Repère ANSES : **30 g par jour**. Tu les trouves dans les légumes, les fruits (avec la peau quand c'est possible), les légumineuses, les céréales complètes et les oléagineux.

> **Exemple pour 30 g.** 40 g de flocons d'avoine, 200 g de lentilles cuites, 200 g de brocoli et une poire apportent environ 32 g de fibres. Augmente-les progressivement et bois en même temps, sinon ton ventre risque de protester.

L'eau

L'ANSES estime les besoins totaux en eau à environ **2 litres par jour pour une femme et 2,5 litres pour un homme**. Les aliments en apportent une partie, le reste vient des boissons : compte environ **1,5 à 2 litres de boissons** par jour, davantage quand tu fais du sport ou qu'il fait chaud.

- L'eau est la seule boisson indispensable.
- Une urine claire est un bon signe d'hydratation.
- N'attends pas d'avoir soif pour boire pendant l'effort.

CHAPITRE 3

C'est quoi, un repas équilibré ?

Un repas équilibré réunit **des légumes, une source de protéines, un féculent** de préférence complet et **une petite quantité de bonnes graisses**. Un fruit ou un laitage peuvent compléter.

Une journée type

Petit déjeuner
Si tu as faim le matin, compose-le comme un vrai repas : une protéine (œuf, skyr, fromage blanc), un féculent complet (pain complet, flocons d'avoine) et un fruit.

Déjeuner
L'assiette équilibrée de la page suivante.

Collation, si besoin
Utile s'il y a plus de 4 à 5 heures entre deux repas ou avant le sport : un fruit avec un laitage ou une poignée d'oléagineux.

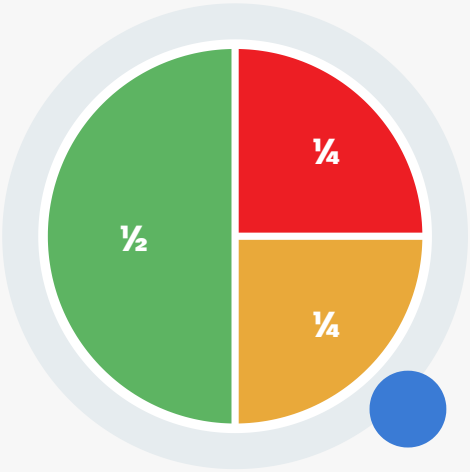
Dîner
Même structure que le déjeuner. Les féculents y ont toute leur place, en adaptant la quantité à ta journée.

Les règles d'or

- Manger à heures régulières aide à éviter le grignotage.
- Prends le temps : la sensation de satiété met un moment à arriver.
- L'équilibre se construit sur la semaine, pas sur un repas. Un repas de fête ne ruine rien.

CHAPITRE 3

L'assiette équilibrée, en un coup d'œil



- **½ de légumes**
  Fibres, vitamines et volume qui rassasie.
- **¼ de protéines**
  Viande, poisson, œufs, laitages, tofu ou légumineuses.
- **¼ de féculents**
  Riz, pâtes, pain, pommes de terre, de préférence complets.
- **1 touche de bon gras**
  Huile de colza ou d'olive, noix, avocat.

Ta main, ton outil de mesure

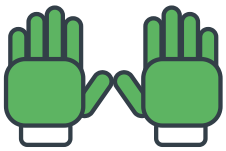
Elle est proportionnelle à ton corps et elle te suit partout. Voici une portion pour un repas.



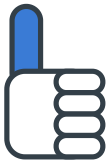
1 paume
de protéines
(sans les doigts)



1 poing
de féculents cuits
(face avant des doigts)



2 mains
de légumes
(mains entières)



1 pouce
de matières grasses
(le pouce entier)

L'assiette et la main sont des méthodes pratiques pour estimer les portions. Elles ne font pas partie des repères officiels.

Bon à savoir. Ces repères conviennent pour démarrer. Les bonnes portions varient selon ton âge, ton activité et ton objectif. Pendant ton bilan, nous définissons avec toi des repères adaptés à ton activité.

CHAPITRE 3

Les repères officiels, en une page

Voici les recommandations de Santé publique France pour les adultes. Pas besoin de tout appliquer dès demain : choisis une colonne et avance pas à pas.

↗ Augmenter

Fruits et légumes
Au moins 5 portions par jour.

Légumes secs
Au moins 2 fois par semaine.

Fruits à coque
Une petite poignée par jour, non salés.

Fait maison
Cuisiner plus souvent soi-même.

Activité physique
Au moins 30 minutes d'activité dynamique par jour, plus du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre 2 fois par semaine.

→ Aller vers

Féculents complets
Au moins une fois par jour.

Poissons
2 fois par semaine, dont un gras.

Huiles
Colza, noix et olive, en petites quantités.

Produits laitiers
2 par jour.

Boisson
L'eau, la seule indispensable.

Aliments
De saison, locaux et bio si possible.

↘ Réduire

Viande hors volaille
500 g maximum par semaine.

Charcuterie
150 g maximum par semaine.

Sel
5 g maximum par jour.

Boissons sucrées et jus
Un verre maximum par jour.

Produits gras, sucrés, salés et ultra-transformés
Les limiter, surtout ceux notés D ou E au Nutri-Score.

Alcool
10 verres maximum par semaine, 2 maximum par jour, et pas tous les jours.

Temps assis
Lève-toi et marche un peu toutes les 2 heures.

Source : Santé publique France, recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité, site mangerbouger.fr.

CHAPITRE 4

Lire une étiquette en 30 secondes

Le marketing de l'emballage parle fort. L'étiquette, elle, dit la vérité. Trois réflexes suffisent.

Valeurs nutritionnelles

	pour 100 g
Énergie	376 kcal
Matières grasses	6,1 g
dont saturées	1,2 g
Glucides	68 g
dont sucres	**21 g**
Fibres	**6,5 g**
Protéines	**8,9 g**
Sel	0,4 g

Ingrédients : flocons d'avoine 55 %, sucre, sirop de glucose, huile de tournesol, raisins secs 8 %, miel…

Exemple fictif de céréales du petit déjeuner

1. **La liste des ingrédients**
Ils sont classés du plus présent au moins présent. Si le sucre arrive dans les trois premiers, c'est un produit sucré. Il se cache aussi sous d'autres noms : sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, dextrose.

2. **Le tableau pour 100 g**
Compare toujours pour 100 g, jamais « par portion », car les portions annoncées sont souvent petites. Regarde les sucres, les fibres, les protéines et le sel.

3. **Le Nutri-Score**
De A à E, il sert à comparer des produits d'une même famille (deux céréales) ou consommés au même moment (deux desserts), pas une céréale avec une pizza.

A B C D E

Repère simple. Plus la liste des ingrédients est courte et compréhensible, plus le produit est proche de l'aliment brut.

CHAPITRE 4

Faire tes courses malin

Avec ces basiques dans tes placards, tu peux composer un repas équilibré en 15 minutes, même les soirs de rush.

🍞 Féculents

Riz complet, pâtes complètes, flocons d'avoine, quinoa, semoule complète, pain complet.

🌱 Légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots rouges, en sec ou en conserve.

🥚 Protéines

Œufs, thon et sardines en conserve, filets de poulet, tofu, skyr, fromage blanc.

🥕 Légumes

Frais de saison, surgelés nature, tomates en conserve.

🍎 Fruits

De saison, plus des fruits rouges surgelés pour les petits déjeuners.

💧 Bonnes graisses

Huiles de colza et d'olive, noix, amandes.

Bien manger sans se ruiner

- Les légumineuses sèches font partie des protéines les moins chères.
- Les légumes surgelés nature sont pratiques, sans gaspillage, et se gardent longtemps.
- Les fruits et légumes de saison sont meilleurs et moins chers.
- Cuisine en double et congèle une portion.
- Fais une liste et évite les courses le ventre vide.

CHAPITRE 5

Les idées reçues qui te freinent (1/2)

FAUX **« Le gras fait grossir »**

C'est l'excès d'énergie sur la journée qui fait grossir, quelle que soit sa source. Les bonnes graisses sont indispensables. Il faut simplement doser, car elles sont très énergétiques.

FAUX **« Pas de féculents le soir »**

Un féculent ne fait pas plus grossir à 20 heures qu'à midi. Ce qui compte, c'est la quantité sur toute la journée. Si tu t'entraînes en fin de journée, il t'aide même à récupérer.

FAUX **« Pour maigrir, il faut supprimer les glucides »**

Ce n'est pas nécessaire, et les supprimer peut entraîner fatigue, baisse de motivation et craquages. Mieux vaut choisir les bons (complets) et ajuster les quantités.

NUANCÉ **« Sauter un repas fait maigrir »**

Seulement si tu manges moins sur la journée. Le plus souvent, on compense au repas suivant ou par du grignotage. Des repas réguliers et rassasiants sont bien plus faciles à tenir.

CHAPITRE 5

Les idées reçues qui te freinent (2/2)

NUANCÉ **« Les produits allégés aident à maigrir »**

Un produit allégé en gras est parfois plus riche en sucre, et souvent moins rassasiant. On en mange alors davantage. Lis l'étiquette avant de choisir.

FAUX **« Un jus de fruits vaut un fruit »**

Un verre de jus apporte le sucre de deux à trois fruits, sans leurs fibres, et se boit en quelques secondes. Santé publique France recommande un verre maximum par jour. Croque plutôt le fruit entier.

NUANCÉ **« Le yaourt à la grecque est riche en protéines »**

Le yaourt « à la grecque » classique contient environ 3 g de protéines et 8 g de lipides pour 100 g selon l'ANSES. Les yaourts grecs égouttés en contiennent nettement plus : lis l'étiquette. Le skyr et le fromage blanc restent des valeurs sûres.

FAUX **« Les protéines, c'est pour les sportifs »**

Tout le monde en a besoin, à chaque âge. Elles aident à rester rassasié et à garder ses muscles, ce qui devient essentiel en vieillissant.

Le vrai secret. Il n'existe pas d'aliment miracle ni d'aliment interdit. Ce qui fait la différence, c'est ce que tu manges la plupart du temps.

CHAPITRE 6

7 jours de menus pour te lancer

Ces menus montrent à quoi ressemble une semaine équilibrée. Ce ne sont pas des règles à suivre à la lettre, mais une source d'idées simples, rapides et accessibles.

Comment ils sont construits

- Trois repas et une collation par jour.
- Une source de protéines à chaque repas.
- Des légumes midi et soir, des féculents complets chaque jour.
- Du poisson au moins deux fois dans la semaine, dont du poisson gras, et des légumineuses plusieurs fois.
- Deux produits laitiers par jour dans la version classique.
- Moins de 20 minutes de préparation pour la plupart des repas.

Les quantités

Utilise la méthode de la main (page 10) pour doser chaque assiette. Les tableaux d'équivalences t'aident à aller plus loin si tu veux être précis.

🌱 Version végane

Chaque jour existe aussi sans aucun produit animal. Tu es végétarien ? Pioche librement dans les deux colonnes.

📅 Liberté totale

Tu peux échanger deux jours, ou remplacer un repas par un autre de la semaine.

Important si tu manges végane. La vitamine B12 ne se trouve pas dans les végétaux : une supplémentation est indispensable. Choisis des boissons et des yaourts au soja enrichis en calcium, et fais un point régulier avec ton médecin ou un diététicien. Chez l'enfant, l'adolescent et pendant la grossesse, demande l'avis d'un professionnel de santé.

Jour 1

	Classique	Végane
Petit déjeuner 5 min	**Bol fromage blanc et avoine** Fromage blanc, flocons d'avoine, fruits rouges, quelques amandes	**Bol soja et avoine** Yaourt au soja nature, flocons d'avoine, fruits rouges, quelques amandes
Déjeuner 15 min	**Poulet, riz complet, haricots verts** Un filet d'huile d'olive, des herbes, un yaourt nature	**Tofu poêlé, riz complet, haricots verts** Tofu mariné à la sauce soja, un filet d'huile d'olive, un yaourt au soja
Collation 2 min	**Une pomme et une poignée de noix**	**Une pomme et une poignée de noix**
Dîner 20 min	**Saumon au four, patate douce, brocoli** Citron, huile de colza	**Dahl de lentilles corail** Lentilles corail, lait de coco léger, épinards, riz basmati

Astuce du jour. Fais cuire le riz et les lentilles en double : le reste servira dans la semaine.

Tes portions pour chaque repas



1 paume
de protéines



1 poing
de féculents cuits



2 mains
de légumes



1 pouce
de matières grasses

✔ Végétarien : mélange librement les deux colonnes.

Jour 2

	Classique	Végane
Petit déjeuner 10 min	**Œufs brouillés et pain complet** 2 œufs, 2 tranches de pain complet, une orange	**Tartines au beurre de cacahuète** Pain complet, beurre de cacahuète sans sucre ajouté, une banane, un verre de boisson au soja
Déjeuner 15 min	**Salade de lentilles au thon** Lentilles, thon au naturel, tomates, oignon rouge, vinaigrette à l'huile de colza	**Salade de lentilles croquante** Lentilles, maïs, tomates, oignon rouge, graines de courge, vinaigrette à l'huile de colza
Collation 2 min	**Skyr nature et un kiwi**	**Yaourt au soja nature et un kiwi**
Dîner 20 min	**Omelette aux champignons** Pommes de terre vapeur, salade verte, un morceau de fromage	**Tofu brouillé aux champignons** Pommes de terre vapeur, salade verte

Astuce du jour. Une salade composée se prépare la veille et se transporte facilement au travail.

Tes portions pour chaque repas



1 paume
de protéines



1 poing
de féculents cuits



2 mains
de légumes



1 pouce
de matières grasses

✔ Végétarien : mélange librement les deux colonnes.

Jour 3

	Classique	Végane
Petit déjeuner 5 min	**Porridge banane et cannelle** Flocons d'avoine cuits dans du lait, banane, cannelle, quelques noix	**Porridge banane et cannelle** Flocons d'avoine cuits dans une boisson au soja, banane, cannelle, quelques noix
Déjeuner 15 min	**Wok de bœuf aux légumes** Rumsteck en lamelles, poivrons, brocoli, oignon, riz complet	**Wok de tempeh aux légumes** Tempeh, poivrons, brocoli, oignon, riz complet
Collation 2 min	**Une poire et une poignée d'amandes**	**Une poire et une poignée d'amandes**
Dîner 25 min	**Velouté de potiron aux lentilles corail** Tartines de pain complet, fromage blanc aux herbes	**Velouté de potiron aux lentilles corail** Tartines de pain complet, houmous

Astuce du jour. Un velouté se congèle très bien : prépare-en pour deux soirs.

Tes portions pour chaque repas



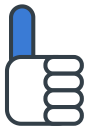
1 paume
de protéines



1 poing
de féculents cuits



2 mains
de légumes



1 pouce
de matières grasses

✔ Végétarien : mélange librement les deux colonnes.

Jour 4

	Classique	Végane
Petit déjeuner 3 min	**Skyr, muesli et fruits rouges** Muesli sans sucre ajouté	**Yaourt au soja, muesli et fruits rouges** Muesli sans sucre ajouté
Déjeuner 20 min	**Pâtes complètes à la bolognaise** Steak haché 5 %, sauce tomate maison, salade verte	**Pâtes complètes à la bolognaise de lentilles** Lentilles, sauce tomate maison, salade verte
Collation 1 min	**Une banane et un carré de chocolat noir 70 %**	**Une banane et un carré de chocolat noir 70 %**
Dîner 20 min	**Cabillaud en papillote** Riz basmati, courgettes, citron, huile d'olive, un yaourt nature	**Curry de pois chiches** Pois chiches, courgettes, tomates, épices, riz basmati, un yaourt au soja

Astuce du jour. La papillote, c'est zéro vaisselle et une cuisson qui garde le goût.

Tes portions pour chaque repas



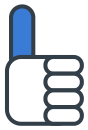
1 paume
de protéines



1 poing
de féculents cuits



2 mains
de légumes



1 pouce
de matières grasses

✔ Végétarien : mélange librement les deux colonnes.

Jour 5

	Classique	Végane
Petit déjeuner 5 min	**Œuf à la coque et mouillettes** Pain complet, une pomme, un verre de lait	**Tartines de houmous** Pain complet, houmous, une pomme, un verre de boisson au soja
Déjeuner 15 min	**Bowl au poulet** Quinoa, poulet, avocat, carottes râpées, graines de sésame	**Bowl au tofu fumé** Quinoa, tofu fumé, avocat, carottes râpées, graines de sésame
Collation 2 min	**Yaourt nature et quelques noix**	**Yaourt au soja et quelques noix**
Dîner 25 min	**Filet mignon de porc** Purée de patate douce, haricots verts	**Chili sin carne** Haricots rouges, maïs, tomates, épices, riz complet

Astuce du jour. Le chili est encore meilleur le lendemain : double les quantités.

Tes portions pour chaque repas



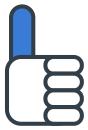
1 paume
de protéines



1 poing
de féculents cuits



2 mains
de légumes



1 pouce
de matières grasses

✔ Végétarien : mélange librement les deux colonnes.

Jour 6

	Classique	Végane
Petit déjeuner 15 min	**Pancakes avoine et banane** Œufs, flocons d'avoine mixés, banane, fruits rouges	**Pancakes avoine et banane** Flocons d'avoine mixés, banane, boisson au soja, fruits rouges
Déjeuner 20 min	**Galettes de sarrasin complètes** Œuf, emmental, champignons, salade verte	**Galettes de sarrasin aux légumes** Légumes grillés, houmous, salade verte
Collation 2 min	**Un fruit et une poignée de noisettes**	**Un fruit et une poignée de noisettes**
Dîner 30 min	**Pizza maison** Pâte complète, sauce tomate, légumes, mozzarella	**Pizza maison végétale** Pâte complète, sauce tomate, légumes grillés, pois chiches rôtis

Astuce du jour. Le week-end, cuisiner à plusieurs rend l'équilibre plus facile et plus convivial.

Tes portions pour chaque repas



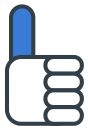
1 paume
de protéines



1 poing
de féculents cuits



2 mains
de légumes



1 pouce
de matières grasses

✔ Végétarien : mélange librement les deux colonnes.

Jour 7

	Classique	Végane
Petit déjeuner 10 min	**Œufs brouillés et avocat** Pain complet, avocat, une orange, un yaourt nature	**Tofu brouillé et avocat** Pain complet, avocat, une orange, un verre de boisson au soja
Déjeuner 30 min	**Poulet rôti et légumes du four** Pommes de terre rôties, carottes, haricots verts	**Seitan rôti et légumes du four** Pommes de terre rôties, carottes, haricots verts
Collation 2 min	**Fromage blanc, compote et amandes** Compote sans sucre ajouté	**Yaourt au soja, compote et amandes** Compote sans sucre ajouté
Dîner 15 min	**Salade composée** Riz complet, sardines, maïs, tomates, œuf dur, huile de colza	**Salade composée** Riz complet, haricots rouges, maïs, tomates, graines de tournesol, huile de colza

Astuce du jour. Profite du dimanche pour préparer les bases de la semaine qui arrive.

Tes portions pour chaque repas



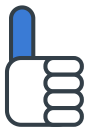
1 paume
de protéines



1 poing
de féculents cuits



2 mains
de légumes



1 pouce
de matières grasses

✔ Végétarien : mélange librement les deux colonnes.

CHAPITRE 6

La liste de courses de la semaine

Pour la version classique, pour une personne. Les ingrédients propres à la version végane sont signalés **(végane)**.

🥚 Protéines

Lait, fromage blanc, skyr, yaourts nature, une douzaine d'œufs, 3 portions de poulet, 1 saumon, 1 cabillaud, 1 boîte de thon, 1 boîte de sardines, 1 rumsteck, 1 steak haché 5 %, 1 filet mignon de porc, emmental, mozzarella. **(végane)** tofu nature et fumé, tempeh, seitan, yaourts et boisson au soja enrichis en calcium.

🍞 Féculents

Pain complet, flocons d'avoine, muesli sans sucre ajouté, riz complet et basmati, pâtes complètes, quinoa, galettes de sarrasin, pâte à pizza complète, pommes de terre, patates douces, maïs.

🌱 Légumineuses

Lentilles vertes et corail, pois chiches, haricots rouges, houmous.

🥕 Légumes

Haricots verts, brocoli, épinards, champignons, potiron, courgettes, poivrons, carottes, tomates, oignons, salade, sauce tomate.

🍎 Fruits

Pommes, poires, bananes, oranges, kiwis, citrons, fruits rouges surgelés, compote sans sucre ajouté, avocats.

💧 Bons gras et placard

Huiles d'olive et de colza, noix, amandes, noisettes, graines de courge, de sésame et de tournesol, beurre de cacahuète, chocolat noir 70 %, lait de coco léger, sauce soja, épices, herbes.

Astuce. Prends une photo de cette page avec ton téléphone avant d'aller faire tes courses.

PASSER À L'ACTION

Mes premiers petits changements

Choisis-en **2 ou 3** pour commencer. Quand ils deviennent naturels, ajoute-en un nouveau chaque semaine.

- [ ] Je mets des légumes à chaque déjeuner et à chaque dîner.
- [ ] J'ajoute une source de protéines à mon petit déjeuner.
- [ ] Je remplace le pain blanc par du pain complet.
- [ ] Je bois de l'eau plutôt que des boissons sucrées.
- [ ] Je mange une petite poignée de noix ou d'amandes par jour.
- [ ] Je cuisine des légumineuses deux fois cette semaine.
- [ ] Je mange du poisson deux fois cette semaine, dont un poisson gras.
- [ ] Je prends au moins 20 minutes pour manger, sans écran.
- [ ] Je prépare mon repas du lendemain la veille au soir.
- [ ] Je bouge au moins 30 minutes par jour.

ANNEXE

Comment utiliser les tableaux d'équivalences

Les tableaux qui suivent répondent à deux questions : **combien de nutriments** contient un aliment, et **quelle quantité** mettre dans ton assiette pour en obtenir une dose précise.

Colonne colorée

La quantité de nutriment contenue dans **100 g** d'aliment. Pratique pour comparer deux aliments entre eux.

Colonnes suivantes

Le **poids d'aliment** à peser pour obtenir la dose indiquée en haut de la colonne.

Cru ou cuit ?

Les viandes, les poissons, les féculents et les légumineuses sont donnés **cuits**, tels qu'ils arrivent dans ton assiette. Le pain, les flocons d'avoine, les fruits et les oléagineux sont donnés tels quels.

Un aliment, plusieurs nutriments

Beaucoup d'aliments apportent plusieurs choses à la fois. Le saumon apporte des protéines et des lipides, les amandes des lipides et des protéines, les lentilles des protéines, des glucides et des fibres. Pense à en tenir compte dans ta journée.

> **Pas besoin de tout peser.** La balance est un outil pour apprendre à reconnaître les portions. Au quotidien, la méthode de la main suffit largement.

Valeurs moyennes issues de la table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL 2025 de l'ANSES. Skyr : moyenne des étiquettes des principales marques. Les valeurs d'un produit précis figurent sur son étiquette.

Viandes et poissons

Poids cuits. Exemple pour une personne de 70 kg, avec le repère ANSES d'environ 60 g par jour : 15 g au petit déjeuner, 20 g le midi et 25 g le soir. Les besoins augmentent avec le sport (page 5).

Aliment	Dans 100 g	Pour 10 g	Pour 20 g	Pour 30 g
VOLAILLES ET VIANDES				
Blanc de poulet	**30 g**	33 g	66 g	100 g
Escalope de dinde	**28 g**	35 g	70 g	105 g
Rumsteck de bœuf	**29 g**	34 g	69 g	105 g
Steak haché 5 % MG	**26 g**	39 g	78 g	120 g
Filet mignon de porc	**26 g**	38 g	77 g	115 g
Jambon blanc dégraissé (charcuterie)	**20 g**	49 g	99 g	150 g
POISSONS ET FRUITS DE MER				
Thon au naturel égoutté	**27 g**	37 g	75 g	110 g
Cabillaud	**23 g**	43 g	86 g	130 g
Saumon (apporte aussi 12 g de lipides)	**23 g**	43 g	86 g	130 g
Sardines à l'huile (14 g de lipides)	**23 g**	43 g	86 g	130 g
Crevettes	**20 g**	49 g	98 g	145 g

Source : table CIQUAL 2025, ANSES.

Œufs, laitages et protéines végétales

Aliment	Dans 100 g	Pour 10 g	Pour 20 g	Pour 30 g
ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS				
Œuf dur (1 œuf ≈ 50 g) VÉGÉTARIEN	**13,5 g**	74 g	150 g	220 g
Emmental (29 g de lipides) VÉGÉTARIEN	**28 g**	36 g	72 g	110 g
Mozzarella VÉGÉTARIEN	**16,5 g**	61 g	120 g	180 g
Skyr nature VÉGÉTARIEN	**10 g**	100 g	200 g	300 g
Fromage blanc 0 % VÉGÉTARIEN	**7,3 g**	135 g	270 g	410 g
Yaourt « à la grecque » (8 g de lipides) VÉGÉTARIEN	**3 g**	330 g	660 g	995 g
PROTÉINES VÉGÉTALES				
Seitan VÉGANE	**21 g**	49 g	97 g	145 g
Protéines de soja texturées réhydratées VÉGANE	**18,6 g**	54 g	110 g	160 g
Tempeh VÉGANE	**16,1 g**	62 g	125 g	185 g
Tofu nature VÉGANE	**13,4 g**	75 g	150 g	225 g
Lentilles cuites VÉGANE	**10,1 g**	99 g	200 g	295 g
Haricots rouges cuits VÉGANE	**9,6 g**	105 g	210 g	310 g
Pois chiches cuits VÉGANE	**8,3 g**	120 g	240 g	360 g

Source : table CIQUAL 2025, ANSES. Skyr : moyenne des étiquettes des principales marques.

Féculents et légumineuses

Poids cuits, sauf le pain et les flocons d'avoine.

Aliment	Dans 100 g	Pour 20 g	Pour 40 g	Pour 60 g
CÉRÉALES ET PAINS				
Riz blanc cuit	**33 g**	60 g	120 g	180 g
Riz complet cuit	**38 g**	53 g	105 g	160 g
Pâtes cuites	**31 g**	64 g	125 g	190 g
Pâtes complètes cuites	**31 g**	64 g	130 g	190 g
Semoule cuite	**31 g**	65 g	130 g	195 g
Quinoa cuit	**28 g**	72 g	145 g	215 g
Pain complet	**41 g**	49 g	97 g	145 g
Baguette	**58 g**	34 g	69 g	105 g
Flocons d'avoine	**58 g**	35 g	69 g	105 g
TUBERCULES ET LÉGUMINEUSES				
Pomme de terre cuite à l'eau	**16,8 g**	120 g	240 g	355 g
Patate douce cuite	**16,3 g**	125 g	245 g	370 g
Maïs doux égoutté	**18,3 g**	110 g	220 g	330 g
Pois chiches cuits	**17,7 g**	115 g	225 g	340 g
Lentilles cuites	**16,2 g**	125 g	245 g	370 g
Haricots rouges cuits	**12,3 g**	165 g	325 g	490 g

Source : table CIQUAL 2025, ANSES.

Fruits et produits sucrés

Aliment	Dans 100 g	Pour 10 g	Pour 20 g	Pour 30 g
FRUITS FRAIS				
Banane	**19,7 g**	51 g	100 g	150 g
Raisin	**16,3 g**	61 g	125 g	185 g
Mangue	**14,3 g**	70 g	140 g	210 g
Poire	**12,3 g**	81 g	165 g	245 g
Pomme	**11,6 g**	86 g	170 g	260 g
Kiwi	**11 g**	91 g	180 g	275 g
Orange	**8 g**	125 g	250 g	375 g
Fraises	**6 g**	165 g	330 g	500 g
Framboises	**5,8 g**	170 g	345 g	515 g
FRUITS SECS ET SUCRÉS				
Pruneaux	**55 g**	18 g	36 g	54 g
Miel	**82 g**	12 g	24 g	37 g

Bon à savoir. Un fruit entier apporte des fibres, des vitamines et de l'eau qui ralentissent l'absorption du sucre. Le miel, lui, reste du sucre : à utiliser comme le sucre, avec modération.

Source : table CIQUAL 2025, ANSES.

ANNEXE · LIPIDES

Huiles, oléagineux et aliments gras

Aliment	Dans 100 g	Pour 5 g	Pour 10 g	Pour 15 g
MATIÈRES GRASSES				
Huile de colza	**100 g**	5 g	10 g	15 g
Huile d'olive	**100 g**	5 g	10 g	15 g
Beurre	**83 g**	6 g	12 g	18 g
Crème fraîche 30 %	**30 g**	17 g	33 g	50 g
OLÉAGINEUX ET GRAINES				
Noix	**67 g**	7 g	15 g	22 g
Noisettes	**57 g**	9 g	18 g	26 g
Cacahuètes grillées	**52 g**	10 g	19 g	29 g
Beurre de cacahuète	**51 g**	10 g	19 g	29 g
Amandes	**51 g**	10 g	19 g	29 g
Noix de cajou	**48 g**	10 g	21 g	31 g
Graines de chia	**31 g**	16 g	33 g	49 g
AUTRES ALIMENTS				
Chocolat noir 70 %	**46 g**	11 g	22 g	32 g
Jaune d'œuf cuit	**30 g**	17 g	33 g	50 g
Avocat	**21 g**	24 g	49 g	73 g
Olives noires	**18 g**	28 g	56 g	83 g
Sardines à l'huile égouttées	**13,7 g**	36 g	73 g	110 g
Saumon cuit	**12,2 g**	41 g	82 g	125 g

Source : table CIQUAL 2025, ANSES.

ANNEXE · FIBRES

Les aliments les plus riches en fibres

Objectif : 30 g par jour. Poids cuits pour les légumineuses et les légumes cuits.

Aliment	Dans 100 g	Pour 5 g	Pour 10 g
CÉRÉALES, GRAINES ET OLÉAGINEUX			
Graines de chia	**34 g**	15 g	29 g
Son d'avoine	**16,7 g**	30 g	60 g
Amandes	**12,5 g**	40 g	80 g
Flocons d'avoine	**11,2 g**	45 g	89 g
Pain complet	**7,3 g**	68 g	135 g
Pâtes complètes cuites	**5,1 g**	98 g	195 g
LÉGUMINEUSES			
Haricots rouges cuits	**11,6 g**	43 g	86 g
Lentilles cuites	**8,4 g**	59 g	120 g
Pois chiches cuits	**8,2 g**	61 g	120 g
LÉGUMES ET FRUITS			
Pruneaux	**5,1 g**	98 g	195 g
Petits pois cuits	**4,8 g**	105 g	210 g
Framboises	**4,3 g**	115 g	235 g
Haricots verts cuits	**4 g**	125 g	250 g
Brocoli cuit	**3 g**	165 g	335 g
Carottes crues	**2,9 g**	170 g	345 g
Poire	**2,9 g**	170 g	345 g
Kiwi	**2,4 g**	210 g	415 g
Pomme	**1,4 g**	355 g	715 g

Source : table CIQUAL 2025, ANSES.

ET MAINTENANT ?

Passe de la théorie à TON plan

Ce guide te donne les bases. Mais chaque personne est différente : âge, activité, objectif, rythme de vie et goûts comptent beaucoup.
Pendant ton **Bilan Sport et Santé offert**, au club, nous faisons le point ensemble sur :

- tes habitudes actuelles et ce qui te bloque aujourd'hui,
- des repères indicatifs adaptés à ton activité et à ton objectif,
- ce que tu veux atteindre et comment avancer pas à pas,
- les premières actions simples à mettre en place, et l'accompagnement qui te correspond.

1. **Tu réserves** ton créneau en une minute.
2. **On fait le point** ensemble, au club.
3. **Tu repars** avec tes premières actions concrètes.

Je réserve mon Bilan Sport et Santé offert

30 minutes, sans engagement.

Important. Ce guide est un document d'information générale destiné aux adultes. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien, vers qui nous t'orientons si besoin. En cas de grossesse (zéro alcool), d'allaitement, de maladie chronique (diabète, maladie cardiovasculaire ou rénale), de trouble du comportement alimentaire, d'allergie ou de traitement médical, demande conseil à un professionnel de santé avant de modifier ton alimentation.

Sources : ANSES, table de composition nutritionnelle des aliments CIQUAL 2025 et références nutritionnelles pour la population adulte. Santé publique France, recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité (mangerbouger.fr). Règlement européen n° 1169/2011 pour les valeurs énergétiques.

Tous droits réservés FIT88 · CrossFit SAINT-DIÉ. Reproduction interdite sans autorisation.