RE:SET
NUTRITION COACHING

# LE BOOK *d'automne*

SEPTEMBRE • OCTOBRE • NOVEMBRE

MANGER DE SAISON | DÉCOUVRIR | CUISINER | SE FAIRE PLAISIR



RE:SET
REPRENDS LE CONTRÔLE.
RÉVÈLE TA MEILLEURE VERSION.

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON | CONSEILS NUTRITION | RECETTES RE:SET

*Des produits de saison pour des repas savoureux, équilibrés et gourmands !*

RE:SET
NUTRITION COACHING

# LES STARS DE L'AUTOMNE

*Des alliés santé, gourmands et de saison !*

*Manger de saison, c'est faire du bien à son corps et à la planète !*



## COURGE
- Riche en bêta-carotène
- Soutient l'immunité
- Rassasiante et peu calorique



## CHAMPIGNONS
- Source de vitamines B
- Soutient le système immunitaire
- Apporte des minéraux (sélénium)



## POIREAUX
- Riche en fibres
- Bon pour la digestion
- Source de vitamines (A, K, B9)



## CAROTTES
- Riche en bêta-carotène
- Bonne pour la peau et la vue
- Apporte des fibres



## PATATE DOUCE
- Source de glucides complexes
- Riche en fibres
- Riche en vitamines A et C



## POMMES
- Riche en fibres (pectine)
- Soutient la digestion
- Apporte des antioxydants



## POIRES
- Riche en fibres
- Favorise la satiété
- Source de vitamines et minéraux



## CHOU KALE
- Très riche en vitamines (A, C, K)
- Puissant antioxydant
- Soutient l'immunité



## CHOUX DE BRUXELLES
- Riche en vitamines C et K
- Soutient le système immunitaire
- Source de fibres



## CHOU ROUGE
- Riche en antioxydants
- Bon pour le cœur
- Soutient la digestion



## NOIX
- Riche en bons gras (oméga-3)
- Soutient le cerveau
- Apporte des protéines végétales



## NOISETTES
- Riche en vitamines E
- Antioxydant naturel
- Bonne pour le cœur



## QUINOA
- Source de protéines complètes
- Riche en fibres
- Apporte des minéraux (fer, magnésium)



## LENTILLES
- Riches en protéines végétales
- Riche en fibres
- Apporte du fer et du magnésium



## LÉGUMINEUSES
- Excellente source de protéines
- Riches en fibres
- Stabilisent la glycémie



## ÉPICES *(cannelle, curcuma, gingembre...)*
- Puissantes propriétés anti-inflammatoires
- Soutiennent l'immunité
- Apportent du goût sans calories

*Des ingrédients simples pour des plats extraordinaires !*

RE:SET
NUTRITION COACHING

MANGE BIEN | BOUGE | PRENDS SOIN DE TOI



RE:SET

# CALENDRIER *de saison*

MANGER DE SAISON, C'EST BON POUR TOI & POUR LA PLANÈTE.

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

**SEPTEMBRE • OCTOBRE • NOVEMBRE**

## SEPTEMBRE

### FRUITS

- Pomme
- Poire
- Raisin
- Figue
- Prune
- Mirabelle
- Coing
- Myrtille
- Noisette



### LÉGUMES

- Courgette
- Tomate
- Poivron
- Aubergine
- Haricot vert
- Maïs doux
- Betterave
- Carotte
- Concombre
- Poireau
- Épinard
- Courge
- Fenouil
- Champignon



## OCTOBRE

### FRUITS

- Pomme
- Poire
- Raisin
- Figue
- Prune
- Coing
- Kaki
- Châtaigne
- Noix
- Clémentine*



### LÉGUMES

- Potimarron
- Butternut
- Courge
- Poireau
- Carotte
- Panais
- Betterave
- Céleri-rave
- Chou-fleur
- Brocoli
- Épinard
- Mâche
- Champignon
- Endive



## NOVEMBRE

### FRUITS

- Pomme
- Poire
- Raisin
- Clémentine
- Mandarine
- Kaki
- Coing
- Noix
- Châtaigne



### LÉGUMES

- Potimarron
- Butternut
- Courge
- Poireau
- Chou vert
- Chou rouge
- Carotte
- Panais
- Céleri-rave
- Topinambour
- Endive
- Épinard
- Champignon



**À RETENIR**

Les produits peuvent varier légèrement selon les régions et la météo.
**Privilégie toujours le local !**

**LES + DE MANGER DE SAISON**

- Plus de nutriments
- Meilleur goût
- Moins d'impact environnemental

RE:SET
NUTRITION COACHING

* Début de saison

RE:SET

NUTRITION COACHING

01 | 04 RECETTES

# LES PETITS DÉJEUNERS

4 recettes pour bien commencer la journée









Mange bien • Bouge • Prends soin de toi

RE:SET
NUTRITION COACHING



# BAKED OATS
## *pomme & cannelle*

MOELLEUX • CHAUD • RÉCONFORTANT

Un petit-déjeuner complet, gourmand et rassasiant pour bien démarrer la journée avec énergie.




### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g de flocons d'avoine
- 1/2 pomme (environ 100 g)
- 120 ml de lait (végétal ou classique)
- 1 œuf
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de yaourt skyr ou grec
- 10 g de noix concassées

PRÉPARATION
5 min

CUISSON
20 min

PORTION
1 personne

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper la pomme en petits dés. En mettre la moitié dans un ramequin allant au four.
3. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, l'œuf, la levure, la cannelle et le miel.
4. Verser le mélange dans le ramequin, ajouter le reste de pomme sur le dessus.
5. Enfourner 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
6. Ajouter le skyr et les noix concassées. Déguster chaud !

### VARIANTE

Remplace la pomme par de la poire ou des fruits rouges et ajoute quelques pépites de chocolat noir.

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 420 kcal | 22 g | 58 g | 12 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

L'association de l'avoine, de la protéine et des fruits te procure une énergie stable et durable tout au long de la matinée, tout en prenant soin de ta satiété.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Utilise du lait écrémé ou végétal non sucré, remplace le miel par de la cannelle + quelques gouttes de citron.

**OBJECTIF MAINTIEN**
Suis la recette telle quelle et veille à écouter ta faim et ta satiété.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Ajoute 1 c. à soupe de purée d'amande et 1/2 banane en plus avant la cuisson pour plus d'énergie et de protéines.

# BOWL POIRE RÔTIE, *skyr & noix*

CRÉMEUX • GOURMAND • ÉQUILIBRÉ



L'alliance du skyr crémeux, de la poire fondante et du croquant des noix pour un petit-déjeuner riche en protéines et en bons nutriments.

## INGRÉDIENTS (1 portion)

**POIRE RÔTIE**

- 1 poire
- 1 c. à café de miel
- 1/2 c. à café de cannelle
- Quelques gouttes de jus de citron

**BOWL**

- 150 g de skyr nature ou grec
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c. à café de purée d'amande
- 10 g de noix concassées
- 1 c. à café de graines (chia ou lin)
- 1 carré de chocolat noir (facultatif)

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
15 min

**PORTION**
1 personne

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver la poire et la couper en quartiers (sans l'éplucher).
3. Dans un bol, mélanger le miel, la cannelle et les gouttes de citron.
4. Déposer les quartiers de poire sur une plaque recouverte de papier cuisson. Napper avec le mélange.
5. Enfourner 15 minutes jusqu'à ce que les poires soient tendres et légèrement caramélisées.
6. Dans un bol, déposer le skyr. Ajouter les flocons d'avoine, la purée d'amande et les poires encore tièdes.
7. Parsemer de noix concassées, de graines et de chocolat noir. Déguster !

**ASTUCE**
Prépare les poires rôties en avance le soir pour gagner du temps le matin.

## VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 390 kcal | 29 g | 43 g | 13 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

## CONSEIL COACH RE:SET

Ce petit-déjeuner t'apporte des protéines de qualité, des fibres et des bons lipides. Il soutient la satiété et fournit une énergie stable pour toute la matinée.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Utilise un skyr 0% et réduis les noix à 5 g. Supprime le chocolat noir pour diminuer l'apport calorique.

**OBJECTIF MAINTIEN**
Suis la recette telle quelle pour un bon équilibre entre plaisir et nutrition.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Augmente les flocons d'avoine à 40 g et ajoute 1 cuillère de purée d'amande supplémentaire.

RE:SET
NUTRITION COACHING



# PANCAKES
## *potimarron & épices*

DOUX • RÉCONFORTANT • PROTÉINÉ

Une version automnale et saine des pancakes, avec la douceur du potimarron et des épices réconfortantes.



### INGRÉDIENTS (6 pancakes)

- 150 g de potimarron (poids cuit)
- 1 œuf
- 80 g de flocons d'avoine
- 1 banane bien mûre
- 150 ml de lait végétal (amande ou avoine)
- 1 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de sirop d'érable (dans la pâte)

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
10 min

**PORTION**
6 pancakes

### PRÉPARATION

1. Cuire le potimarron à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Écraser la chair en purée.
2. Dans un bol, écraser la banane, puis ajouter l'œuf, la purée de potimarron et le lait végétal. Bien mélanger.
3. Incorporer les flocons d'avoine, la cannelle, le gingembre et la levure. Mélanger à nouveau.
4. Faire chauffer une poêle légèrement huilée.
5. Verser une petite louche de pâte et cuire 2 à 3 min par côté à feu moyen.
6. Servir avec des toppings au choix (banane, noix, purée d'amande...).

### VARIANTE

Remplace le potimarron par de la patate douce pour une version tout aussi gourmande.

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 320 kcal | 18 g | 42 g | 7 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Ces pancakes sont une excellente source d'énergie grâce aux glucides complexes de l'avoine et du potimarron, idéal pour bien démarrer la journée.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Utilise 150 g de potimarron et 1 demi-banane.

**OBJECTIF MAINTIEN**
Garde la recette telle quelle.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Ajoute 20 g de flocons d'avoine supplémentaires et 1 œuf de plus.

RE:SET
NUTRITION COACHING



# TARTINE
## *façon apple pie*

GOURMANDE • ÉQUILIBRÉE • SAISONNIÈRE

Tout le réconfort d'une tarte aux pommes dans une version saine et équilibrée où chaque bouchée fait du bien.



### INGRÉDIENTS (1 tartine)

- 1 tranche de pain complet au levain (ou aux céréales)
- 1 pomme
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de miel ou sirop d'érable
- 100 g de fromage blanc 0% ou skyr
- 1 c. à soupe de purée d'amande
- 1 c. à soupe d'amandes effilées ou concassées

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
5 à 7 min

**PORTION**
1 personne

### PRÉPARATION

1. Laver et couper la pomme en petits dés ou en fines lamelles.
2. Dans une poêle chaude, faire revenir la pomme avec la cannelle et le miel pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit fondante et légèrement caramélisée.
3. Faire griller légèrement la tranche de pain.
4. Tartiner le pain avec le fromage blanc ou le skyr.
5. Déposer les pommes encore tièdes dessus.
6. Ajouter un filet de purée d'amande et parsemer d'amandes effilées concassées.
7. Déguster tiède, c'est un vrai plaisir d'automne !

### VARIANTE

Remplace la pomme par de la poire ou ajoute quelques raisins secs pour encore plus de douceur.

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 tartine)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 360 kcal | 21 g | 46 g | 11 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Un petit-déjeuner complet avec des glucides de qualité, des protéines et des bons gras pour une énergie stable et durable jusqu'au déjeuner.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Utilise du pain complet riche en fibres et remplace le miel par de la cannelle seule.

**OBJECTIF MAINTIEN**
Garde la recette telle quelle pour un petit-déjeuner équilibré et rassasiant.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Ajoute 1/2 banane en tranches ou 1 c. à soupe de beurre d'amande supplémentaire pour plus d'énergie et de protéines.

RE:SET

NUTRITION COACHING

02 | 08 RECETTES

# LES REPAS

8 idées gourmandes pour l’automne









Mange bien • Bouge • Prends soin de toi

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*




# REPAS 1

# POULET CRÉMEUX
## *aux champignons & poireaux*

SIMPLE • SAVOUREUX • ÉQUILIBRÉ

Un plat réconfortant, riche en protéines et en saveurs, parfait pour l'automne. Crémeux sans être lourd, avec des légumes de saison et des ingrédients simples.

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- [ ] 150 g de blanc de poulet
- [ ] 150 g de champignons de Paris
- [ ] 1 poireau (environ 100 g)
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] 100 ml de crème légère (12% ou végétale)
- [ ] 1 c. à café d'huile d'olive
- [ ] 1 c. à café de moutarde (option)
- [ ] Sel, poivre
- [ ] Persil frais
- [ ] 100 g de riz complet (poids cru)

**PRÉPARATION**
**10 min**

**CUISSON**
**25 min**

**PORTION**
**1 personne**

## PRÉPARATION

1. Cuire le riz complet selon les indications du paquet.
2. Émincer le poireau, les champignons et l'ail.
3. Découper le poulet en morceaux et le faire dorer dans une poêle avec l'huile d'olive.
4. Ajouter le poireau et faire revenir 5 minutes.
5. Ajouter les champignons et l'ail, puis laisser cuire encore 5–7 minutes.
6. Verser la crème légère, ajouter la moutarde (option), saler et poivrer.
7. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
8. Servir avec le riz complet et parsemer de persil frais.

## VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 580 kcal | 48 g | 55 g | 17 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

## CONSEIL COACH RE:SET

Tu peux remplacer la crème par du skyr ou une crème végétale pour une version plus légère. Ajoute des épinards ou des courgettes pour encore plus de légumes et de fibres !

# SAUMON RÔTI
## *patate douce & brocoli*

COMPLET • SAIN • ÉQUILIBRÉ

Un plat simple, coloré et nutritif qui allie les bons gras du saumon, les fibres du brocoli et la douceur de la patate douce.




### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g de saumon frais
- 150 g de patate douce
- 100 g de brocoli
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika doux
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- Sel, poivre
- Le jus d'1/2 citron

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
25 min

**PORTION**
1 personne

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Éplucher et couper la patate douce en cubes. La disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Arroser d'un filet d'huile d'olive, ajouter le paprika, l'ail en poudre, saler, poivrer et bien mélanger.
4. Enfourner 15 minutes.
5. Ajouter le brocoli en fleurettes sur la plaque, mélanger et poursuivre la cuisson 10 minutes.
6. Déposer le saumon côté peau sur la plaque, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner 10 minutes de plus.
7. Arroser de jus de citron avant de servir. Régalez-vous !

### ASTUCE

Pour encore plus de saveur, ajoute des herbes fraîches en fin de cuisson : aneth, persil ou ciboulette.

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 530 kcal | 36 g | 44 g | 22 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Ce repas t'apporte des protéines de qualité, des glucides complexes et des bons lipides essentiels pour soutenir ton énergie, ta récupération et ta satiété.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Réduis légèrement la patate douce (120 g) et ajoute une grande salade verte à côté.

**OBJECTIF MAINTIEN**
Garde la recette telle quelle, elle est parfaite pour un repas équilibré et complet.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Augmente la portion de patate douce (200 g) et ajoute 1 c. à soupe de graines (courge ou sésame).

RE:SET
NUTRITION COACHING



# POULET CRÉMEUX
## *champignons & épinards*

RÉCONFORTANT • ONCTUEUX • ÉQUILIBRÉ



Un plat crémeux et savoureux qui réchauffe les journées d'automne tout en restant équilibré et riche en protèines.

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g de blanc de poulet
- 100 g de champignons de Paris
- 50 g de pousses d'épinards frais
- 100 g de pâtes complètes (poids cru)
- 100 ml de crème légère 12% ou de crème végétale
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 1 pincée de muscade (facultatif)
- 10 g de parmesan râpé (facultatif)

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
20 min

**PORTION**
1 personne

### PRÉPARATION

1. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, couper le poulet en morceaux.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer le poulet 5 à 6 minutes.
4. Ajouter l'ail émincé et les champignons, faire revenir encore 5 minutes.
5. Verser la crème, ajouter les épinards et la muscade. Saler, poivrer et laisser mijoter 2 à 3 minutes.
6. Égoutter les pâtes puis les ajouter à la préparation. Bien mélanger.
7. Parsemer de parmesan si souhaité et déguster bien chaud !

### ASTUCE

Ajoute quelques noix concassées ou des herbes fraîches (persil, ciboulette) pour encore plus de goût !

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 550 kcal | 36 g | 52 g | 18 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Ce repas réconfortant t'apporte des protèines maigres, des glucides complexes et des bons lipides grâce à une sauce légère et onctueuse. Idéal pour une énergie durable et une récupération optimale.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Garde la même recette mais réduis la portion de pâtes à 70 g crus et ajoute plus d'épinards pour le volume.

**OBJECTIF MAINTIEN**
La recette telle quelle est parfaite pour un repas complet et équilibré.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Augmente la portion de pâtes à 130 g crus et ajoute 1 c. à café d'huile d'olive ou un peu de fromage.

# CHILI CON CARNÉ

## *riz complet & haricots rouges*

ÉPICÉ • RASSASIANT • ÉQUILIBRÉ



Un plat complet, riche en saveurs et en fibres, parfait pour les journées fraîches d'automne.

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g de bœuf haché 5%
- 60 g de riz complet (poids cru)
- 100 g de haricots rouges (poids égoutté)
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 boîte de tomates concassées (200 g)
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1/2 c. à café de piment (facultatif)
- Sel, poivre
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Coriandre fraîche (facultatif)

**PRÉPARATION**
15 min

**CUISSON**
30 min

**PORTION**
1 personne

### PRÉPARATION

1. Cuire le riz complet selon les indications du paquet.
2. Émincer l'oignon, l'ail et le poivron.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes.
4. Ajouter le bœuf haché, faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré en émiettant bien la viande.
5. Ajouter le poivron, le concentré de tomate, le cumin, le paprika et le piment. Mélanger.
6. Verser les tomates concassées et les haricots rouges. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.
7. Servir le chili bien chaud sur le riz complet. Ajouter de la coriandre fraîche si désiré.

### ASTUCE

Prépare une grande quantité et conserve au frais 3 jours ou congèle en portions : pratique et gain de temps !

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 620 kcal | 34 g | 78 g | 16 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Ce plat apporte un excellent équilibre entre protéines, glucides complexes et fibres, idéal pour maintenir ton énergie et favoriser la satiété pendant plusieurs heures.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Réduis légèrement la portion de riz (40 g crus) et accompagne d'une salade verte pour un maximum de fibres.

**OBJECTIF MAINTIEN**
La recette telle quelle est parfaite pour un repas complet et équilibré.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Augmente la portion de riz (80 g crus) et ajoute un filet d'huile d'olive ou quelques tranches d'avocat.

# CURRY DE LENTILLES

## *patate douce & lait de coco*

RÉCONFORTANT • VÉGÉTARIEN • ÉQUILIBRÉ

Un curry parfumé et onctueux, riche en protéines végétales et en fibres. Idéal pour se réchauffer tout en prenant soin de soi !



### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 80 g de lentilles corail (poids cru)
- 150 g de patate douce
- 100 ml de lait de coco léger
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre ou persil frais (facultatif)
- Le jus d'1/2 citron vert (facultatif)

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
25 min

**PORTION**
1 personne

### PRÉPARATION

1. Rincer les lentilles corail à l'eau froide.
2. Éplucher et couper la patate douce en petits cubes.
3. Émincer l'oignon, hacher l'ail et râper le gingembre.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir l'oignon 3 min, puis ajouter l'ail et le gingembre.
5. Ajouter les épices, mélanger 1 min.
6. Incorporer les lentilles, la patate douce et le concentré de tomate. Mélanger.
7. Verser le lait de coco et 250 ml d'eau. Saler, poivrer.
8. Laisser mijoter à feu doux 20-25 min (lentilles tendres).
9. Ajouter le jus de citron vert et ajuster l'assaisonnement.
10. Parsemer de coriandre fraîche et servir avec du riz complet.

### ASTUCE

Ce curry se conserve 3 à 4 jours au frais et se congèle très bien !

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 500 kcal | 23 g | 68 g | 14 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Les légumineuses sont une excellente source de protéines végétales et de fibres. Associées à des épices anti-inflammatoires comme le curcuma ou le gingembre, elles soutiennent ta digestion, ton énergie et ta récupération.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Garde la portion de riz à 50 g cru et mise sur les légumes pour le volume (épinards, courgettes, champignons...).

**OBJECTIF MAINTIEN**
La recette telle quelle est parfaite pour un repas complet et équilibré.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Augmente la portion de riz (80-100 g cru) et ajoute 1 c. à soupe d'huile d'olive ou quelques noix de cajou.

# ONE POT PÂTES

## *tomates séchées & épinards*

RAPIDE • SAVOUREUX • ÉQUILIBRÉ

Un plat complet prêt dans une seule casserole, crémeux sans crème, riche en protéines et parfait pour les soirs de semaine !



### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 80 g de pâtes complètes (poids cru)
- 100 g de blanc de poulet
- 50 g de tomates séchées à l'huile (égouttées)
- 1 poignée d'épinards frais
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de bouillon de légumes
- 80 ml de lait ou boisson végétale non sucrée
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à café d'origan
- 1 c. à soupe de parmesan râpé (facultatif)
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Le jus d'1/2 citron

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
20 min

**PORTION**
1 personne

### PRÉPARATION

1. Couper le poulet en petits morceaux. Émincer l'oignon et l'ail.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole.
3. Faire revenir l'oignon 3 min, ajouter l'ail et le poulet. Faire dorer 5 min.
4. Ajouter les tomates séchées coupées en morceaux, les herbes et mélanger.
5. Verser les pâtes, le bouillon, le lait et bien mélanger.
6. Porter à frémissement, couvrir et laisser cuire 12 à 15 min en remuant régulièrement jusqu'à absorption du liquide et cuisson des pâtes.
7. Ajouter les épinards en fin de cuisson, mélanger jusqu'à ce qu'ils tombent.
8. Rectifier l'assaisonnement, ajouter le jus de citron et le parmesan si souhaité. Servir chaud !

### ASTUCE

Pour une version encore plus crémeuse, écrase quelques morceaux de tomates séchées dans la sauce en fin de cuisson.

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 560 kcal | 34 g | 72 g | 16 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Ce plat coche toutes les cases : protéines, glucides complexes, fibres et bons lipides pour une satiété durable.
Pratique, rapide et réconfortant, il s'adapte à tous tes objectifs en jouant sur les portions.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Garde la portion telle quelle et accompagne d'une salade verte pour un volume supplémentaire.

**OBJECTIF MAINTIEN**
La recette telle quelle est parfaite pour un repas complet et équilibré.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Augmente la portion de pâtes (100-120 g cru) et ajoute 1 c. à soupe de graines ou d'oléagineux (en topping).

# POIS CHICHES RÔTIS

*légumes méditerranéens & quinoa*

COLORÉ • PARFUMÉ • ÉQUILIBRÉ



Un plat végétarien complet, riche en protéines végétales et en fibres. Parfait pour faire le plein d'énergie tout en restant léger !

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- 80 g de pois chiches (poids cru)
- 60 g de quinoa (poids cru)
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 100 g de tomates cerises
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- Sel, poivre
- Jus d'1/2 citron
- Persil frais

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
30 min

**PORTION**
1 personne

## PRÉPARATION

1. Rincer les pois chiches et les faire tremper 12 h.
2. Cuire les pois chiches 25 à 30 min dans l'eau bouillante.
3. Cuire le quinoa selon les indications du paquet.
4. Préchauffer le four à 200°C.
5. Couper les légumes en morceaux.
6. Dans un saladier, mélanger les légumes et les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, l'ail, le sel et le poivre.
7. Étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson.
8. Enfourner 25 min en remuant à mi-cuisson.
9. Dans l'assiette, servir le quinoa, puis les légumes rôtis et parsemer de persil frais et de jus de citron.

## ASTUCE

Ajoute quelques olives ou de la feta pour encore plus de saveurs méditerranéennes !

## VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 540 kcal | 22 g | 74 g | 15 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

## CONSEIL COACH RE:SET

Ce plat végétarien combine protéines végétales, glucides complexes et fibres pour une satiété durable et un bon équilibre. Simple, complet et parfait à préparer à l'avance !

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Garde les quantités de la recette et accompagne d'une grande salade verte pour le volume.

**OBJECTIF MAINTIEN**
La recette telle quelle est parfaite pour un repas complet et équilibré.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Augmente la portion de quinoa (80 g cru) et ajoute 1 c. à soupe de tahini ou quelques noix.

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*




# REPAS 8

# BUDDHA BOWL

## *poulet, patate douce & tahini*

COMPLET • ÉQUILIBRÉ • GOURMAND

Un bowl coloré, riche en protéines, en fibres et en bons gras. Facile à préparer, il se déguste aussi bien chaud que froid, parfait pour un repas sain et savoureux !

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- ☐ 120 g de blanc de poulet
- ☐ 200 g de patate douce
- ☐ 80 g de quinoa (poids cru)
- ☐ 80 g de pois chiches (cuits, égouttés)
- ☐ 1/2 avocat
- ☐ 1 carotte râpée
- ☐ 50 g de chou rouge
- ☐ 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- ☐ 1 c. à soupe de jus de citron
- ☐ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ☐ Graines de sésame (option)
- ☐ Sel, poivre, paprika, herbes au choix

**PRÉPARATION**
**15 min**

**CUISSON**
**25 min**

**PORTION**
**1 personne**

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Éplucher et couper la patate douce en cubes. Les disposer sur une plaque, arroser d'un filet d'huile d'olive, assaisonner (sel, poivre, paprika) et enfourner 25 min.
3. Cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
4. Assaisonner le poulet (sel, poivre, paprika, herbes) et le faire cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive (6–8 min de chaque côté).
5. Préparer la sauce : mélanger le tahini, le jus de citron, un peu d'eau (pour la texture), sel et poivre.
6. Dans un grand bol, disposer le quinoa, la patate douce, les pois chiches, le poulet émincé, la carotte râpée, le chou rouge et l'avocat.
7. Arroser de sauce tahini, parsemer de graines de sésame et déguster !

## VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 620 kcal | 45 g | 58 g | 22 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

## CONSEIL COACH RE:SET

Tu peux varier ce bowl selon la saison : remplacer la patate douce par de la courge rôtie, les pois chiches par des lentilles, ou encore ajouter des graines (tournesol, courge) pour un apport en minéraux et en bons gras encore plus intéressant !

RE:SET

NUTRITION COACHING

03 | 04 RECETTES

# LES COLLATIONS

4 pauses simples et gourmandes









Mange bien • Bouge • Prends soin de toi

LES RECETTES
COLLATIONS GOURMANDES

RE:SET
NUTRITION COACHING

01
COLLATION

# CRUMBLE PROTÉINÉ

## *pomme, poire & cannelle*

RÉCONFORTANT • GOURMAND • ÉQUILIBRÉ



Un dessert chaud et réconfortant, riche en fibres et en protéines. Parfait pour une collation d'automne ou en fin de repas.

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 pomme
- 1/2 poire
- 1 c. à café de jus de citron
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de sirop d'érable

Pour le crumble :

- 30 g de flocons d'avoine
- 15 g de poudre d'amande
- 10 g de whey vanille (ou protéine végétale)
- 1 c. à café d'huile de coco
- 1/2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle

**PRÉPARATION**
10 min

**CUISSON**
20 min

**PORTION**
1 personne

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper la pomme et la poire en petits dés.
3. Les placer dans un plat allant au four, ajouter le jus de citron, la cannelle et le sirop d'érable. Mélanger.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du crumble jusqu'à obtenir une texture sableuse.
5. Répartir le crumble sur les fruits.
6. Enfourner 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et les fruits tendres.
7. Laisser tiédir quelques minutes avant de déguster.

### ASTUCE

Ajouter 1 cuillère à soupe de yaourt grec nature ou végétal pour encore plus de protéines et d'onctuosité.

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 290 kcal | 18 g | 36 g | 8 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Ce crumble est une excellente alternative aux desserts traditionnels : il combine plaisir et équilibre grâce à des ingriédients simples et nutritifs.

**OBJECTIF PERTE DE POIDS**
Garder la portion telle quelle et accompagner d'un thé ou d'une infusion sans sucre pour plus de satiété.

**OBJECTIF MAINTIEN**
Parfait tel quel en collation ou en dessert après un repas équilibré.

**OBJECTIF PRISE DE MASSE**
Ajouter 1 cuillère à soupe de purée d'amande ou de cacahuète pour un apport calorique supplémentaire.

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*

# COLLATION 2

# MOUSSE PROTÉINÉE
## *chocolat & poire*

GOURMANDE • RICHE EN PROTÉINES • FACILE

Une collation ultra gourmande, riche en protéines, qui allie la douceur de la poire et l'intensité du chocolat. Parfaite pour caler une petite faim tout en prenant soin de ton corps !




## INGRÉDIENTS (1 portion)

- ☐ 150 g de skyr ou de yaourt grec (0% ou 2%)
- ☐ 1 scoop de whey chocolat (environ 30 g)
- ☐ 1 poire (environ 150 g)
- ☐ 1 c. à soupe de cacao non sucré (environ 5 g)
- ☐ 1 c. à café de purée de noisettes (option)
- ☐ Quelques éclats de noisettes ou copeaux de chocolat noir (option)
- ☐ Cannelle (option)

**PRÉPARATION**
10 min

**AU FRAIS**
30 min

**PORTION**
1 personne

## PRÉPARATION

1. Éplucher et couper la poire en petits dés.
2. Dans un bol, mélanger le skyr, la whey et le cacao jusqu'à obtenir une texture bien lisse et mousseuse.
3. Ajouter la moitié des dés de poire et mélanger délicatement.
4. Verser dans un bol ou une verrine.
5. Ajouter le reste de poire sur le dessus.
6. Parsemer d'éclats de noisettes, de copeaux de chocolat et d'une pincée de cannelle (option).
7. Placer au frais au moins 30 minutes pour une texture encore plus onctueuse.
8. Déguster bien frais !

## VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 320 kcal | 32 g | 28 g | 10 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

## CONSEIL COACH RE:SET

Tu peux varier les plaisirs en remplaçant la poire par d'une banane, des fruits rouges ou des pommes rôties. Pour une version encore plus gourmande, ajoute un carré de chocolat noir (85%) râpé !

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*




# COLLATION 3

# PORRIDGE PROTÉINÉ

## *vanille, pommes rôties & beurre de cacahuète*

RÉCONFORTANTE • NUTRITIVE • FACILE

Une collation gourmande et équilibrée, qui allie la douceur de la pomme rôtie, la saveur de la vanille et l'onctuosité du beurre de cacahuète. Idéale pour faire le plein d'énergie tout en prenant soin de toi !

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- [ ] 40 g de flocons d'avoine
- [ ] 200 ml de lait (végétal ou animal)
- [ ] 1 scoop de whey vanille (environ 30 g)
- [ ] 1 pomme
- [ ] 1 c. à café de cannelle
- [ ] 1 c. à café d'extrait de vanille
- [ ] 10 g de beurre de cacahuète (100 % cacahuète)
- [ ] Quelques éclats de noix ou d'amandes (option)
- [ ] Graines de chia (option)

**PRÉPARATION**
**10 min**

**CUISSON**
**10 min**

**PORTION**
**1 personne**

## PRÉPARATION

1. Éplucher et couper la pomme en petits dés.
2. Faire revenir les dés de pomme dans une poêle avec un peu d'eau (ou de beurre de coco), la cannelle et l'extrait de vanille pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.
3. Pendant ce temps, faire cuire les flocons d'avoine dans le lait à feu moyen pendant environ 5 minutes en remuant.
4. Hors du feu, ajouter la whey vanille et bien mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
5. Verser le porridge dans un bol.
6. Ajouter les pommes rôties, le beurre de cacahuète et les toppings de ton choix (noix, graines de chia...).
7. Déguster bien chaud !

## VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 480 kcal | 32 g | 54 g | 16 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

## CONSEIL COACH RE:SET

Tu peux varier les plaisirs en remplaçant la pomme par des poires, des fruits rouges ou une banane. Pour encore plus de gourmandise, ajoute un carré de chocolat noir (85%) râpé ou un peu de purée d'amande à la place du beurre de cacahuète.

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*




# COLLATION 4

# PANCAKE PROTÉINÉ

## *citrouille, épices & yaourt vanille*

GOURMANDE • SAISONNIÈRE • RICHE EN PROTÉINES

Une collation moelleuse et réconfortante, parfaite pour l'automne ! Ces pancakes à la citrouille sont riches en protéines, naturellement sucrés et pleins de saveurs.

## INGRÉDIENTS (1 portion)

- [ ] 50 g de flocons d'avoine
- [ ] 1 scoop de whey vanille (environ 30 g)
- [ ] 100 g de purée de citrouille (potimarron)
- [ ] 1 œuf
- [ ] 50 ml de lait (végétal ou animal)
- [ ] 1 c. à café de levure chimique
- [ ] 1 c. à café de cannelle
- [ ] 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- [ ] 1 pincée de muscade
- [ ] 1 yaourt grec nature ou vanille (100 g)
- [ ] Toppings : noix, graines, sirop d'érable (option)

**PRÉPARATION**
**10 min**

**CUISSON**
**10 min**

**PORTION**
**1 personne**

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la whey, la levure et les épices.
2. Ajouter la purée de citrouille, l'œuf et le lait. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Faire chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée.
4. Verser des petits tas de pâte pour former des pancakes.
5. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
6. Servir avec un yaourt grec par-dessus et ajouter les toppings de ton choix (noix, graines, sirop d'érable…).
7. Déguster bien chaud !

## VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 420 kcal | 36 g | 42 g | 12 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

## CONSEIL COACH RE:SET

Tu peux préparer une plus grande quantité de pancakes et les conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur. Il suffit ensuite de les réchauffer quelques secondes à la poêle ou au grille-pain. Parfait pour gagner du temps !

RE:SET

NUTRITION COACHING

04 | 02 RECETTES

# LES RECETTES VÉGANES

2 plats végétaux pleins de saveurs







Mange bien • Bouge • Prends soin de toi

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*




## RECETTE VÉGANE 17

# COURGE BUTTERNUT
## *farcie au quinoa, champignons & noix*

SAVOUREUSE • NUTRITIVE • RÉCONFORTANTE

Un plat automnal complet, riche en fibres, en vitamines et en bons gras. Cette courge butternut farcie allie la douceur de la courge, le fondant des champignons et le croquant des noix. Parfait pour un repas végétalien équilibré et plein de saveurs !

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- [ ] 1 courge butternut (environ 800 g)
- [ ] 100 g de quinoa (poids cru)
- [ ] 250 g de champignons (de Paris ou forestiers)
- [ ] 1 oignon
- [ ] 2 gousses d'ail
- [ ] 1 c. à soupe d'huile d'olive
- [ ] 1 c. à café de thym
- [ ] 1 c. à café de romarin
- [ ] 1/2 c. à café de paprika fumé
- [ ] 50 g de noix concassées
- [ ] 2 c. à soupe de cranberries séchées (option)
- [ ] Sel, poivre
- [ ] Persil frais pour la finition

**PRÉPARATION**
20 min

**CUISSON**
40 min

**PORTION**
2 personnes

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper la courge butternut en deux dans la longueur et retirer les graines. Badigeonner d'un peu d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner face coupée vers le haut pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.
3. Pendant ce temps, cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
4. Émincer l'oignon et l'ail, puis les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
5. Ajouter les champignons émincés, le thym, le romarin et le paprika. Faire cuire 8 à 10 minutes.
6. Mélanger le quinoa cuit avec les champignons, la moitié des noix concassées et les cranberries (si utilisées). Assaisonner.
7. Une fois la courge cuite, creuser légèrement la chair si nécessaire, puis la remplir avec la préparation.
8. Saupoudrer du reste de noix et de persil frais.
9. Enfourner encore 5 à 10 minutes pour bien faire dorer.
10. Déguster bien chaud !

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 420 kcal | 14 g | 52 g | 18 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Tu peux varier la farce avec des lentilles, du tofu fumé ou des pois chiches. Pour encore plus de saveurs, ajoute un filet de crème végétale (soja ou avoine) avant d'enfourner !

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*




## RECETTE VÉGANE 18

# CURRY DE LENTILLES

## *au lait de coco, épinards & patate douce*

RÉCONFORTANT • RICHE EN FIBRES • FACILE

Un plat savoureux, nourrissant et parfumé, parfait pour faire le plein de fibres, de protéines végétales et de bons nutriments. Idéal pour un repas équilibré, simple à préparer et plein de saveurs !

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- [ ] 200 g de lentilles corail (poids cru)
- [ ] 1 patate douce (environ 400 g)
- [ ] 1 oignon
- [ ] 2 gousses d'ail
- [ ] 400 ml de lait de coco (allégé possible)
- [ ] 200 g d'épinards frais (ou surgelés)
- [ ] 1 c. à soupe de curry en poudre
- [ ] 1 c. à café de curcuma
- [ ] 1 c. à café de gingembre en poudre
- [ ] 1 c. à café de cumin
- [ ] 1 c. à soupe d'huile d'olive (ou huile de coco)
- [ ] Sel, poivre
- [ ] Coriandre fraîche (option)
- [ ] Jus d'1/2 citron (option)

**PRÉPARATION**
15 min

**CUISSON**
25 min

**PORTION**
2 personnes

### PRÉPARATION

1. Éplucher et couper la patate douce en petits cubes.
2. Émincer l'oignon et l'ail.
3. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
4. Ajouter les épices (curry, curcuma, gingembre, cumin) et bien mélanger.
5. Ajouter les cubes de patate douce et les lentilles corail. Mélanger pendant 2 minutes.
6. Verser le lait de coco et environ 400 ml d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et la patate douce soient tendres.
7. Ajouter les épinards en fin de cuisson et laisser cuire encore 2 à 3 minutes.
8. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron.
9. Servir avec de la coriandre fraîche et, si tu le souhaites, du riz complet ou du quinoa.
10. Déguster bien chaud !

### VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 1 portion)

| CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|---|---|---|---|
| 520 kcal | 22 g | 68 g | 14 g |

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

### CONSEIL COACH RE:SET

Tu peux ajouter des pois chiches pour encore plus de protéines, ou remplacer les épinards par du chou kale. Ce plat se conserve très bien et est encore meilleur le lendemain !



*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !* ♡

RE:SET
NUTRITION COACHING

# MON PANIER de courses d'automne

*Les bons produits au bon moment, pour ton bien-être !* ♡

DES PRODUITS FRAIS, SAINS ET DE SAISON
POUR DES RECETTES GOURMANDES ET ÉQUILIBRÉES

## FRUITS & LÉGUMES

- ☐ Potimarron / courge butternut
- ☐ Potiron
- ☐ Courge (autres variétés)
- ☐ Pomme (toutes variétés)
- ☐ Poire (toutes variétés)
- ☐ Figues (si dispo)
- ☐ Chou rouge
- ☐ Chou vert / chou frisé
- ☐ Carottes
- ☐ Poireaux
- ☐ Céleri
- ☐ Champignons
- ☐ Épinards
- ☐ Roquette
- ☐ Mâche
- ☐ Avocat
- ☐ Tomates (fin de saison, selon dispo)
- ☐ Oignons
- ☐ Ail
- ☐ Citron
- ☐ Herbes fraîches (persil, coriandre, ciboulette...)

*Des couleurs dans ton assiette, c'est la clé !* ♡



## PROTÉINES

- ☐ Poulet
- ☐ Dinde
- ☐ Bœuf (maigre)
- ☐ Poisson (saumon, cabillaud, thon...)
- ☐ Œufs
- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Pois chiches (en conserve ou secs)
- ☐ Lentilles (rouges, vertes, corail...)
- ☐ Haricots rouges / blancs
- ☐ Édamame
- ☐ Whey (si besoin)
- ☐ Protéine végétale en poudre (pois, riz...)

*Varie les sources de protéines pour un bon équilibre !* ♡

## PRODUITS FRAIS

- ☐ Yaourt grec / skyr
- ☐ Fromage blanc
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Fromage de chèvre (option)
- ☐ Lait (végétal ou classique)
- ☐ Beurre / huile d'olive
- ☐ Crème de coco (option)
- ☐ Houmous
- ☐ Tahin (purée de sésame)

*Des produits frais pour la gourmandise et les bons nutriments !* ♡



## FÉCULENTS & LÉGUMINEUSES

- ☐ Quinoa
- ☐ Riz complet / riz basmati
- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Patates douces
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Patates
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Boulgour
- ☐ Couscous complet
- ☐ Lentilles
- ☐ Pois chiches
- ☐ Haricots rouges / blancs

*Des glucides de qualité pour l'énergie et la satiété !* ♡



## OLÉAGINEUX & GRAINES

- ☐ Amandes
- ☐ Noix
- ☐ Noisettes
- ☐ Noix de cajou
- ☐ Graines de courge
- ☐ Graines de tournesol
- ☐ Graines de chia
- ☐ Graines de lin
- ☐ Beurre de cacahuète (100%)

*Parfaits pour les bonnes graisses, les fibres et les minéraux !* ♡



## PLAISIRS & ÉPICERIE

- ☐ Miel (ou sirop d'érable)
- ☐ Vinaigre balsamique
- ☐ Sauce soja (ou tamari)
- ☐ Levure nutritionnelle (option)
- ☐ Chocolat noir (70% min)
- ☐ Farine complète / d'avoine
- ☐ Poudre d'amande (option)
- ☐ Épices (curry, paprika, cannelle...)
- ☐ Thé / tisanes
- ☐ Café

*Les indispensables pour relever tes plats et te régaler !* ♡



*Bonnes courses et bonne cuisine !* ♡

RE:SET
NUTRITION COACHING

MANGER BIEN | BOUGER | PRENDRE SOIN DE TOI

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mieux manger, plus d'énergie, au naturel !*




# MERCI
## d'avoir parcouru ce book !

J'espère que ces recettes d'automne t'auront inspiré, donné des idées et surtout envie de te faire du bien au quotidien.

Une alimentation saine et gourmande, c'est avant tout un équilibre durable, du plaisir et de la régularité.

*Prends soin de toi, et à très bientôt !*

*Jordan*

**MANGE DE SAISON**
Des aliments plus riches en nutriments, meilleurs pour ta santé et pour la planète.

**BOUGE**
Trouve une activité qui te fait du bien, même en automne. Chaque pas compte !

**PRENDS SOIN DE TOI**
Ton bien-être global passe aussi par le sommeil, la gestion du stress et des petits plaisirs au quotidien.

**RESTE CURIEUX(SE)**
Teste, adapte, explore de nouvelles saveurs. La cuisine saine peut être simple, gourmande et créative !




**ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?**

- Plus de recettes exclusives
- Des plans personnalisés
- Un suivi de tes progrès
- Des défis motivants
- Et bien plus encore...

DÉCOUVRE RE:SET >

resetyourlife.fr/app.html

*Un mode de vie sain aujourd'hui, un toi plus fort demain !*

RE:SET
NUTRITION COACHING

*Mange bien • Bouge • Prends soin de toi*