



SYMBIOSE
COACHING

TRANSFORMER TON CORPS

FIT - 2000

CHALLENGE 5



Eviter

- Les boissons sucrées type sodas, jus de fruit, alcools, remplacées par de l'eau, thé ou infusion
- Le sucre de table et produits sucrés, bonbons, viennoiseries
- Les viandes grasses, charcuterie
- Les fruits après 17h si pas d'entraînement juste après
- Café ou thé après 15h

Limiter

- Le sel
- Les matières grasses, 1 CAS d'huile pour assaisonnement et cuisson
- Bon pour le corps et le bon fonctionnement des cellules
- Privilégier huile: de noix, d'olive (à froid), de pépins de raisins, de colza.
(Attention l'huile de coco est un faux ami, à consommer avec modération et froid)

Idées

- Sauce citron pressé, vinaigre, moutarde, coulis de tomates
- Quelques épices dans vos plats donneront un goût sublime



Conseils

- S'asseoir et respirer 5' par le nez au réveil, avant chaque repas, au coucher
- Boire au moins 2L d'eau / jour et 2.5 à 3L les jours d'entraînement
- Manger au moins 3x / semaine du poisson - crustacés, privilégier maquereau, thon saumon - sardine
- Prendre le temps de bien mastiquer les aliments: 15 - 20 mastications à chaque bouchée, fonction de l'aliment pour préserver les fonctions mémorielles



Végétariens - Végétaliens

Remplacer l'œuf à la coque par une omelette végétalienne à base de tofu ou de pois chiches pour les protéines.
Compléter avec des légumes à feuilles vertes riches en fer (comme les épinards) pour compenser le manque de fer.

Remplacer le poulet grillé par du tempeh, des légumineuses ou des protéines végétales comme le seitan ou les protéines de soja texturées.
Compléter avec des sources de fer végétal telles que les lentilles, les haricots et les graines de citrouille pour compenser le manque de fer.

Remplacer le poisson cuit au four ou à la vapeur par des alternatives végétariennes comme le tofu mariné, les légumineuses ou les légumes riches en protéines comme les champignons.

Compléter avec des aliments riches en tyrosine tels que les graines de sésame, les amandes et les avocats, pour compenser le manque de Tyrosine.

Attention il s'agit de conseils, il est conseillé de consulter un médecin avant toute modification alimentaire.



Remplacer le fromage blanc à base de lait végétal par du yaourt de soja ou d'autres alternatives végétales riches en protéines.

Remplacer les crevettes grillées par des alternatives végétariennes comme les légumes grillés, les pois chiches rôtis ou les protéines végétales préparées.

Compléter avec des aliments riches en taurine comme les algues marines, les champignons shiitake et les graines de tournesol pour compenser le manque de taurine.



La perte de gras est facilitée par l'équilibre hormonal, il est essentiel de gérer son niveau de stress le mieux possible (respiration 4" inspirer - 4" expirer pendant 5' 2 à 3x/jour)



CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 1

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

Repas 1:

Porridge au petit épeautre (40 g) avec graines de chia, lait d'amande non sucré, baies
2 œufs à la coque
2 tranches de pain sans gluten avec purée d'amande

Collation (si nécessaire):

- 1 portion de fruits (fraises, kiwi, myrtille ou framboises)
- 1 poignée de noix (amandes, noix de cajou ou autre)

Encas 1:

Salade verte avec poulet grillé (180 g), légumes variés, vinaigrette légère
Yaourt de coco nature (180 g) avec quelques noix

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

Repas 2:

Poisson (saumon, truite ou autre) cuit au four ou à la vapeur (180 g)
Petit épeautre (80 g) ou quinoa
Légumes vapeur ou salade

Encas 2:

Pomme avec purée d'amande
Fromage blanc sans lactose (180 g)

Repas 3:

Poulet grillé ou dinde (180 g)
Légumes sautés à l'huile d'olive et aux épices
Patates douces (120 g) ou haricots verts



CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 2

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

Repas 1:

- Fromage blanc à base de lait végétal (180 g) avec baies et graines de lin
- 2 tranches de pain sans gluten avec 2 tranches de jambon maigre

Encas 1:

- Salade verte avec crevettes grillées (180 g), légumes variés, vinaigrette légère
- Poignée de noix de cajou

Repas 2:

- Bœuf maigre (rumsteck, filet ou autre) grillé (180 g)
- Légumes vapeur ou salade
- Petit épeautre (80 g) ou riz complet sans gluten

Encas 2:

- Banane
- Yaourt de coco nature (180 g) avec graines de tournesol

Repas 3:

- Poulet grillé ou dinde (180 g)
- Légumes sautés à l'huile d'olive et aux épices
- Patates douces (120 g) ou haricots verts



Collation (si nécessaire):

- 1 portion de fruits (fraises, kiwi, myrtille ou framboises)
- 1 poignée de noix (amandes, noix de cajou ou autre)

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3

5gr EAA

L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 3

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

Repas 1:

- Porridge au petit épeautre (40 g) avec graines de chia, lait d'amande non sucré, baies
- 2 œufs à la coque
- 2 tranches de pain sans gluten avec purée d'amande

Encas 1:

- Salade verte avec poulet grillé (150 g), légumes variés, vinaigrette légère
- Yaourt de coco nature (150 g) avec quelques noix

Repas 2:

- Poisson (saumon, truite ou autre) cuit au four ou à la vapeur (150 g)
- Petit épeautre (50 g) ou quinoa
- Légumes vapeur ou salade

Encas 2:

- Pomme avec purée d'amande
- Fromage blanc sans lactose (120 g) avec 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

Repas 3:

- Poulet grillé ou dinde (150 g)
- Légumes sautés à l'huile d'olive et aux épices
- Patates douces (100 g) ou haricots verts



Collation (si nécessaire):

- 1 portion de fruits (fraises, kiwi, myrtille ou framboises)
- 1 poignée de noix (amandes, noix de cajou ou autre)

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3

5gr EAA

L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 4

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

Repas 1:

Porridge au petit épeautre (30 g) avec graines de chia, lait d'amande non sucré, baies
2 œufs à la coque
Tranche de pain sans gluten avec purée d'amande

Encas 1:

Salade verte avec poulet grillé (120 g), légumes variés, vinaigrette légère
Yaourt de coco nature (100 g) avec quelques noix

Repas 2:

Poisson (saumon, truite ou autre) cuit au four ou à la vapeur (120 g)
Petit épeautre (40 g) ou quinoa
Légumes vapeur ou salade

Encas 2:

Pomme avec purée d'amande
Fromage blanc sans lactose (100 g)
avec 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

Repas 3:

Poulet grillé ou dinde (120 g)
Légumes sautés à l'huile d'olive et aux épices
Patates douces (80 g) ou haricots verts



Collation (si nécessaire):

- 1 portion de fruits (fraises, kiwi, myrtille ou framboises)
- 1 poignée de noix (amandes, noix de cajou ou autre)

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3

5gr EAA

L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 5

1 REPAS PLAISIR LE WEEK END

Repas 1:

- Fromage blanc à base de lait végétal (150 g) avec baies et graines de lin
- 2 tranches de pain sans gluten avec tranche de jambon maigre

Encas 1:

- Salade verte avec crevettes grillées (120 g), légumes variés, vinaigrette légère
- Poignée de noix de cajou

Repas 2:

- Bœuf maigre (rumsteck, filet ou autre) grillé (120 g)
- Légumes vapeur ou salade
- Petit épeautre (30 g) ou riz complet sans gluten

Encas 2:

- Banane
 - Yaourt de coco nature (100 g)
- avec 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

Repas 3:

- Poulet grillé ou dinde (120 g)
- Légumes sautés à l'huile d'olive et aux épices
- Patates douces (80 g) ou haricots verts



Collation (si nécessaire):

- 1 portion de fruits (fraises, kiwi, myrtille ou framboises)
- 1 poignée de noix (amandes, noix de cajou ou autre)

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3

5gr EAA

L glutamine 5 gr

Bilan de mon **CHALLENGE 5**

Jour 0

Je mesure mon:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Dernier jour

Je mesure mon:

tour de taille:

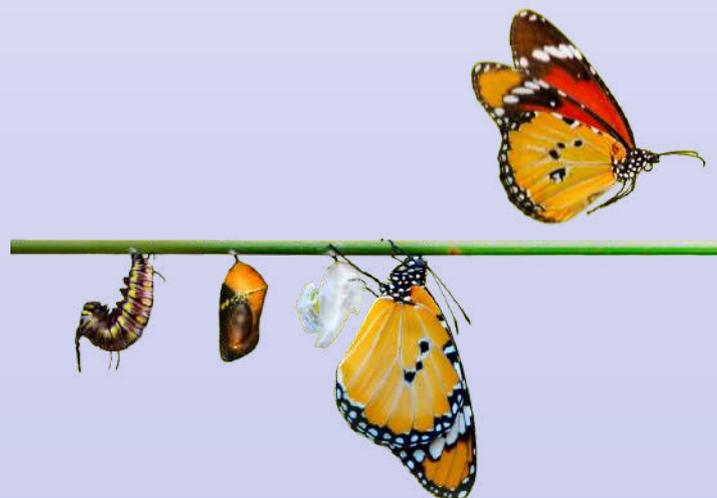
tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Merci de renvoyer tes résultats + photos face & profil du Jour 0 et du dernier jour sur:
info@symbiosecoaching.com





SYMBIOSE
COACHING

FÉLICITATIONS A TOI !

LA MÉTHODE FIT POUR TRANSFORMER TON
CORPS & TA QUALITE DE VIE

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

FAISONS UN BILAN DE TON CHALLENGE 5

POUR **PASSER UN CAP** SUR TON CORPS ET TA
CONDITION PHYSIQUE - TON BIEN ETRE

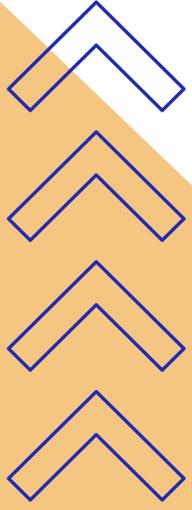


CONTACTE MOI
PAR WHATS'APP





SYMBIOSE
COACHING



FIT-2000 **CHALLENGE 5**

