



COACH ANDRÉ

GUIDE GRATUIT

5

RECETTES

5

INGRÉDIENTS

10

MINUTES

Pour bien manger après
35 ans, même sans temps.

Avec liste de courses et alternatives pour
chaque recette.



APRÈS 35 ANS, BIEN MANGER, C'EST UNE QUESTION DE STRUCTURE.

Pendant des années, j'ai été chauffeur routier, à traverser l'Europe en camion. Des heures assis, des repas avalés à la va-vite : j'ai pris 20 kg sans m'en rendre compte. Pas de miracle : j'ai appris à composer des repas simples, avec des protéines, que je pouvais refaire même les mauvais jours.

Dès la fin de la trentaine, le corps perd peu à peu du muscle si on ne lui donne pas de raisons de le garder. L'entraînement en est une. L'autre, ce sont les protéines : 25-40 g par repas t'aident à protéger tes muscles, à récupérer et à tenir jusqu'au repas suivant sans fringale.

Et pourquoi simple ? Parce que le meilleur plan, c'est celui que tu arrives à suivre un mardi soir fatigué. Alors toutes les recettes de ce guide suivent la même règle :

5

INGRÉDIENTS MAXIMUM

Sans compter les basiques : huile d'olive, sel, poivre, épices et citron.

10

MINUTES MAXIMUM

Du frigo à l'assiette, sans technique de chef.

25 g+

DE PROTÉINES PAR PORTION

Dans chaque recette, calculées avec la table officielle Ciqua 2025.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

01

Choisis 2 recettes.

Seulement 2 cette semaine : les plus simples pour toi.

02

Fais les courses.

La liste de la page 10 a tout, avec les quantités.

03

Ajoutes-en 1 par semaine.

En 4 semaines, tu maîtrises les 5, sans effort.

//

André

Coach André · Coach sportif diplômé au Portugal

LA MOTIVATION AIDE, MAIS SANS STRUCTURE ELLE NE SUFFIT PAS.

TA MAIN, C'EST TA MESURE.

Pas besoin de balance. Ta main suit la taille de ton corps et elle est toujours avec toi : sers-t'en pour composer n'importe quelle assiette.



PAUME

PROTÉINES

Poulet, thon, œufs, skyr, poisson, viande. La taille et l'épaisseur de ta paume, sans les doigts.



POING

LÉGUMES

Salade, tomate, concombre, épinards, champignons. Un poing fermé.



MAIN EN COUPE

FÉCULENTS

Riz, pâtes, avoine, pommes de terre, fruits. Ce qui tient dans ta main en coupe.



POUCE

MATIÈRES GRASSES

Huile d'olive, beurre de cacahuète, oléagineux, fromage. Le pouce entier.

POINT DE DÉPART, PAR REPAS

HOMME

FEMME

2 DE CHAQUE 1 DE CHAQUE

Ajuste de ± 1 portion selon ta faim, tes séances et tes résultats des semaines suivantes.

AU RESTAURANT ?

La moitié de l'assiette en légumes, un quart de protéines, un quart de féculents et un filet d'huile. De l'eau ou une boisson zéro ; en dessert, un fruit.



- $\frac{1}{2}$ légumes
- $\frac{1}{4}$ protéines
- $\frac{1}{4}$ féculents



01

PORRIDGE PROTÉINÉ

Petit-déjeuner

Le petit-déjeuner le plus complet du guide :
35 g de protéines pour bien démarrer.

585

KCAL

35g

PROTÉINES

70g

GLUCIDES

16g

LIPIDES

par portion · Ciqua 2025

INGRÉDIENTS

50 g	flocons d'avoine
250 ml	lait demi-écrémé
150 g	skyr nature
1	petite banane
15 g	beurre de cacahuète (1 cuillère à soupe)

TU N'AIMES PAS ? REMPLACE

Le lait → boisson au soja ou lait sans lactose

Le skyr → 1 dose de whey (25 g), hors du feu

La banane → fruits rouges ou 1 pomme râpée

PRÉPARATION

- 01 Fais chauffer le lait avec l'avoine à feu moyen, 4-5 minutes, en remuant.
- 02 Hors du feu, attends 1 minute et incorpore le skyr : c'est plus crémeux et bien plus protéiné.
- 03 Sers avec la banane en rondelles, le beurre de cacahuète et une pincée de cannelle.

L'ASTUCE DU COACH

Pas le temps le matin ? Mélange tout dans un bocal avec le lait froid le soir. Au réveil, c'est prêt.



02

BOL DE SKYR AUX FRUITS ROUGES

Petit-déjeuner ou goûter

32 g de protéines pour 335 kcal, sans allumer le feu.

335

KCAL

32g

PROTÉINES

40g

GLUCIDES

3g

LIPIDES

par portion · Ciquel 2025

INGRÉDIENTS

- 250 g skyr nature
- 100 g fruits rouges surgelés
- 30 g flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de miel

TU N'AIMES PAS ? REMPLACE

Le skyr → yaourt protéiné nature ou fromage blanc

Les fruits rouges → kiwi, banane ou fruit de saison

L'avoine → muesli sans sucre ajouté

PRÉPARATION

- 01 Passe les fruits 1 minute au micro-ondes, ou sors-les du congélateur la veille.
- 02 Mets le skyr dans un bol, ajoute les fruits et l'avoine par-dessus.
- 03 Termine avec le miel et une pincée de cannelle.

L'ASTUCE DU COACH

Prépare-le dans un bocal le soir et emporte-le. Plus de 25 g de protéines en 3 minutes.



03

WRAP AU POULET

Déjeuner

Le déjeuner le plus rassasiant du guide : 47 g de protéines pour 460 kcal.

460

KCAL

47g

PROTÉINES

38g

GLUCIDES

12g

LIPIDES

par portion · Ciquel 2025

INGRÉDIENTS

1	grande tortilla complète (60 g)
120 g	blanc de poulet grillé
1	poignée de salade
1	tomate
50 g	fromage frais allégé

TU N'AIMES PAS ? REMPLACE

La tortilla → 2 tranches de pain complet, en sandwich

Le poulet → dinde, thon ou 2 œufs durs

Le fromage frais → houmous ou avocat

PRÉPARATION

- 01 Réchauffe la tortilla 30 secondes dans une poêle sans matière grasse.
- 02 Tartine-la de fromage frais écrasé à la fourchette ; ajoute la salade et la tomate en rondelles.
- 03 Ajoute le poulet en lamelles, assaisonne (sel, poivre, un filet d'huile d'olive) et roule bien serré.

L'ASTUCE DU COACH

Fais griller 3 blancs de poulet le dimanche, ou achète-le déjà grillé : ton déjeuner est prêt en 5 minutes jusqu'à mercredi.



04

BOL DE RIZ AU THON CRÉMEUX

Déjeuner ou dîner

Une sauce crémeuse sans mayonnaise : le skyr fait le travail. 32 g de protéines pour 360 kcal.

360

KCAL

32g

PROTÉINES

46g

GLUCIDES

5g

LIPIDES

par portion · Ciqua 2025

INGRÉDIENTS

1	sachet de riz précuit (125 g)
1	boîte de thon au naturel (≈ 85 g égoutté)
40 g	skyr nature (2 cuillères à soupe)
1	cuillère à café de sriracha (ou paprika fumé si tu n'aimes pas le piquant)
½	concombre

TU N'AIMES PAS ? REMPLACE

Le riz → pâtes, pommes de terre ou pois chiches

Le thon → poulet effiloché ou 2 œufs durs

Le concombre → tomate, poivron ou carotte râpée

PRÉPARATION

- 01** Réchauffe le riz 1-2 minutes au micro-ondes, comme indiqué sur le sachet.
- 02** Égoutte le thon et mélange-le avec le skyr et la sriracha : c'est ta sauce crémeuse.
- 03** Dépose le thon sur le riz, avec le concombre en rondelles et, si tu en as, de la ciboulette ciselée.

L'ASTUCE DU COACH

Fais-en le double et emporte la moitié au travail le lendemain. Ça se mange froid ou chaud.



05

OMELETTE VERTE PROTÉINÉE

Dîner léger

Le dîner le plus léger du guide : 31 g de protéines pour 290 kcal.

290

KCAL

31g

PROTÉINES

6g

GLUCIDES

15g

LIPIDES

par portion · Ciquál 2025

INGRÉDIENTS

2	œufs
100 ml	blancs d'œufs (en brique)
40 g	épinards (2 poignées)
80 g	champignons émincés
50 g	fromage frais allégé

TU N'AIMES PAS ? REMPLACE

Les blancs → 1 œuf entier de plus

Les champignons → tomate, poivron ou courgette

Le fromage frais → fromage sans lactose, ou sans fromage

PRÉPARATION

- 01** Fais revenir les champignons dans un filet d'huile d'olive, 3 minutes à feu moyen.
- 02** Ajoute les épinards et laisse-les tomber 1 minute.
- 03** Bats les œufs avec les blancs, sale, poivre et verse dans la poêle.
- 04** Quand elle commence à prendre, ajoute le fromage frais en morceaux et replie l'omelette.

L'ASTUCE DU COACH

Séance aujourd'hui ? Ajoute 1 tranche de pain complet : des glucides pour récupérer, sans alourdir le dîner.

COMMENT COMBINER LES 5 RECETTES.

Un exemple, pas une obligation. La première semaine, choisis seulement 2 recettes ; ajoutes-en ensuite une par semaine. Quand tu maîtrises les 5, ta semaine peut ressembler à ça :

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
PETIT-DÉJEUNER	02 Skyr	01 Porridge	02 Skyr	01 Porridge	02 Skyr	01 Porridge	02 Skyr
DÉJEUNER	03 Wrap	04 Riz au thon	04 Riz au thon	03 Wrap	03 Wrap	— Libre	— Libre
DÎNER	05 Omelette	05 Omelette	— Libre	05 Omelette	04 Riz au thon	— Libre	05 Omelette

LIBRE

Ce qui te fait envie, sans culpabilité. C'est ton 20 %.

RESTES

Mercredi midi : le riz au thon fait en double le mardi.

COLLATIONS

Un fruit, un yaourt ou une poignée d'oléagineux.

UNE JOURNÉE EN CHIFFRES

LUNDI

02	Bol de skyr aux fruits rouges	32 g
03	Wrap au poulet	47 g
05	Omelette verte protéinée	31 g

PROTÉINES DES 3 REPAS

110 g

hors collations

MARDI

01	Porridge protéiné	35 g
04	Bol de riz au thon crémeux	32 g
05	Omelette verte protéinée	31 g

PROTÉINES DES 3 REPAS

98 g

hors collations

+ collations, fruits et légumes à volonté. Repère général quand on s'entraîne : environ 1,6 g de protéines par kg de poids et par jour (Morton et al., 2018). Pour 70 kg, ≈ 110 g. C'est un point de départ, pas une prescription individuelle.

TES COURSES EN UNE SEULE FOIS.

Tout pour les 5 recettes. Prends cette page en photo avant de partir, ou imprime-la et coche.

FRAIS

	1× CHAQUE RECETTE	SEMAINE TYPE
☐ Skyr nature	440 g	1,57 kg
☐ Lait demi-écrémé	250 ml	750 ml
☐ Fromage frais allégé	100 g	350 g
☐ Œufs	2	8
☐ Blancs d'œufs (brique)	100 ml	400 ml
☐ Blanc de poulet grillé	120 g	360 g

FRUITS ET LÉGUMES

	1× CHAQUE RECETTE	SEMAINE TYPE
☐ Bananes	1	3
☐ Fruits rouges surgelés	100 g	400 g
☐ Tomates	1	3
☐ Concombre	1	2
☐ Salade	1	1
☐ Jeunes pousses d'épinards	40 g	160 g
☐ Champignons émincés	80 g	320 g

ÉPICERIE

	1× CHAQUE RECETTE	SEMAINE TYPE
☐ Flocons d'avoine	80 g	270 g
☐ Riz précuit (sachets)	1	3
☐ Thon au naturel (boîtes)	1	3
☐ Sriracha	1 flacon	1 flacon
☐ Tortillas complètes	1	3
☐ Beurre de cacahuète	1 pot	1 pot
☐ Miel	1 pot	1 pot

Les basiques que tu as déjà : huile d'olive, sel, poivre, cannelle et citron.

ENVIE D'AJOUTER L'ENTRAÎNEMENT ? DERNIÈRE PAGE →

Valeurs nutritionnelles : Ciquel 2025 (Anses); skyr : valeurs d'étiquette. Suggestions pour une alimentation saine, qui ne remplacent pas le suivi d'un médecin ou d'un diététicien ; en cas de maladie, d'allergie ou d'intolérance, parles-en d'abord à un professionnel de santé.

ET MAINTENANT ?

C'ÉTAIT FACILE ? PASSE À L'ÉTAPE SUIVANTE.

Ces 5 recettes sont un début. Dans le Défi 14 Jours, on ajoute l'entraînement : 14 jours pour reprendre à ton rythme, à la maison ou en salle.

DÉFI 14 JOURS

29 €

PAIEMENT UNIQUE

- ✓ 6 séances guidées de 30 minutes
- ✓ Version maison (sans matériel) ou version salle : tu choisis.
- ✓ 10 recettes simples : ces 5-là et 5 nouvelles
- ✓ Checklist quotidienne d'habitudes

Si tu passes ensuite à un accompagnement de 90 jours, les 29 € sont déduits.

Commencer le Défi · 29 €



Une question ? Écris-moi sur WhatsApp

+33 7 49 03 01 29

40+

Plus de 40 personnes
accompagnées

J'étais la première à dire que je ne changerais pas mon alimentation. J'étais très réticente à changer ma façon de manger, mais j'y suis arrivée. En 3 mois, j'ai perdu 10 kg et mon corps s'est beaucoup affiné.

Amanda, 36 ans · -10 kg en 3 mois

Résultat d'un accompagnement de 90 jours, pas du Défi. Les résultats varient d'une personne à l'autre.

UNE SÉANCE NE CHANGE PAS TA VIE. LA RÉPÉTER, SI.

André

A