

PROGRAMME N°2

PROGRAMME WE ARE FITNESS

MON PROGRAMME **WE ARE FITNESS**

By: **Sandy8000**



3
MOIS



MES SÉANCES
+ MES IDÉES RECETTES
+ MES PETITS CONSEILS

@sandy8000



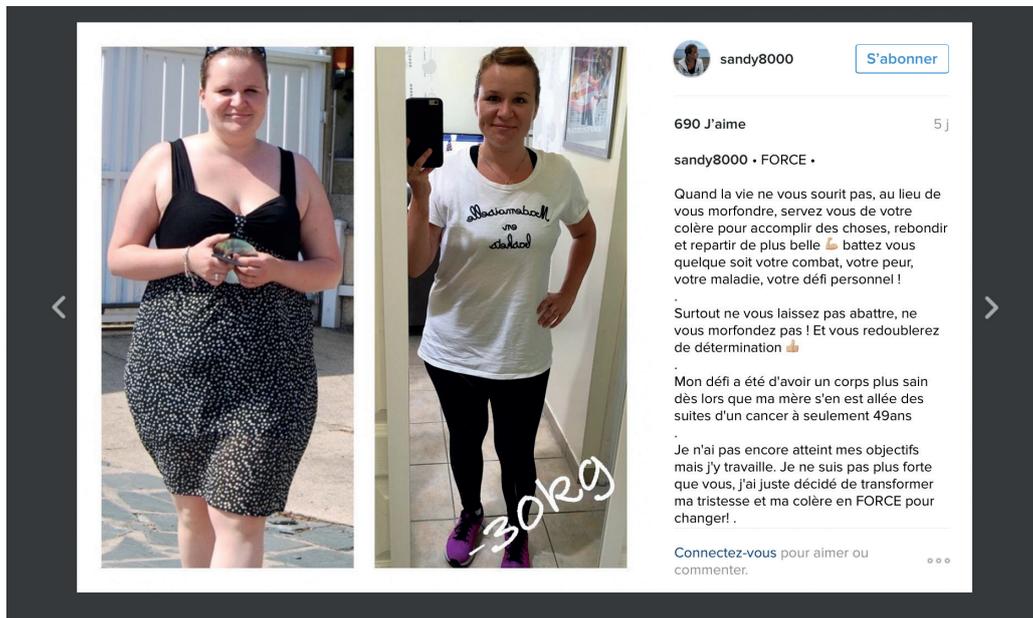
WE ARE **FITNESS**

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

www.wearefitness.fr

PROGRAMME FITNESS

BY **Sandy8000**



[instagram.com/sandy8000](https://www.instagram.com/sandy8000)

Quand la vie ne vous sourit pas, au lieu de vous morfondre, servez vous de votre colère pour accomplir des choses, rebondir et repartir de plus belle ! Battez-vous quelque soit votre combat, votre peur, votre maladie, votre défi personnel !

Surtout ne vous laissez pas abattre, ne vous morfondrez pas ! Et vous redoublez de détermination !

**« JE NE SUIS PAS PLUS FORTE QUE VOUS,
J'AI JUSTE DÉCIDÉ DE TRANSFORMER
MA TRISTESSE ET MA COLÈRE EN FORCE POUR CHANGER ! »**

Mon défi a été d'avoir un corps plus sain suite à un événement personnel et familiale.

Je n'ai pas encore atteint mes objectifs mais j'y travaille. Je ne suis pas plus forte que vous, j'ai juste décidé de transformer ma tristesse et ma colère en FORCE pour changer !

Faites-le vous verrez, votre vie n'en sera que meilleure !

Je vous propose aujourd'hui mon programme issue des séances [wearefitness.fr](https://www.wearefitness.fr), et j'espère qu'il vous aidera à atteindre vos objectifs comme je suis en train de les réaliser moi-même !

PROGRAMME FITNESS

BY **Sandy8000**



Milieu de semaine, à la rentrée, lundi prochain...

Quelque soit le moment où vous commencez votre reprise en main, planifiez, soyez organisée, cela vous aidera à ne pas lâcher, n'y allez pas tête baissée, c'est tout votre quotidien qui va changer donc un minimum de préparation est de rigueur :

- **Faites une belle liste de courses** (fruits, protéines, légumes, féculents, produits laitiers et peu de produits préparés).

- **Répertoriez des recettes** à faire, des menus à l'avance.

- **Planifiez vos séances de sport** : que ce soit quelques exercices à la maison, un programme à la maison, séances et cours à la salle de sport et demandez vous quand faire cette séance, certains préféreront le matin au lever et d'autres le soir.

- **Faites les achats nécessaires** et en fonction de vos finances, bien sûr : haltères, tapis, tenue de sport (au moins une bonne brassière après un legging et un simple t-shirt feront l'affaire, et on a tous ça à la maison), des bonnes baskets.

- **Prenez vos mensurations** de départ.

- **Et pourquoi ne pas tenir un cahier de suivi ?** Semaines, séances, repas, mensurations, poids, ressenti etc. Je suis sûre que tenir un livre de bord vous motivera !

Cela m'a beaucoup aidé au départ. Ensuite, vous verrez qu'avec le temps tout cela deviendra naturel car ce sera VOTRE NOUVEAU MODE DE VIE !!!

SOMMAIRE



sandy8000

| WE ARE FITNESS | 🌸 Mariée | Maman | Cherbourg 📍 2015: 100,3kg / actuel: -30kg 💪 TBC 1&2 🗝️ | SPORT 💙 fb: san.dy_OUI_au.sport ✉️ sandy8000@outlook.fr

846 publications 11,8k abonnés 143 suivis



P - 5 MISE EN PLACE
P - 6 LE PROGRAMME
P - 7 WE ARE FITNESS
P - 8 LES ACTIVITÉS
P - 9 CÔTÉ CUISINE
P - 10 LE MATÉRIEL



P - 11.15
P - 16.20
P - 21.26

MON PROGRAMME
- MOIS 1
- MOIS 2
- MOIS 3



“Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle”.

AVANT PROPOS

Ce programme vous est proposé gratuitement par Sandy8000.
Pour atteindre vos objectifs dans les meilleures conditions et avec des coachs spécialistes dans leur discipline, nous utiliserons les séances de fitness en vidéo du site : www.wearefitness.fr

Sur WE ARE FITNESS vous trouverez les vidéos conseillées par ce programme. Les séances sont disponibles de façon illimitée. Cette plateforme est accessible par Internet (nécessite une connexion ADSL ou mobile) et peut être supportée par les appareils les plus courants : téléviseurs, tablettes, téléphones portables.

SUIVI MÉDICAL

Comme pour toute activité sportive, consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme.

Les exercices présentés dans ce programme ne sont pas adaptés si :

- vous êtes enceinte
- vous avez des pathologies cardiaques
- vous ressentez des douleurs tendineuses, musculaires ou articulaires anormales

De manière plus générale, ne pratiquez pas d'activité physique soutenue si votre condition ne le permet pas.

Les producteurs et les auteurs ne peuvent être tenus responsables de toute utilisation inadéquate de ce programme ainsi que de nos séances de fitness ou de toute blessure pouvant en résulter.

MISE EN GARDE CONCERNANT LES PROGRAMMES TOTAL SHAPE, FAT BURNER, KETTLEBELL !

Ce sont des programmes très exigeants, adaptez les exercices à vos capacités et votre forme du jour, prenez le temps de progresser en respectant votre corps.

AVANT D'ENTREPRENDRE VOTRE PROGRAMME

QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

Un programme d'entraînement est un support lié à la manière de s'entraîner et permet de se fixer un ou des objectifs personnels afin de les réaliser ou de les dépasser. Il n'a pas pour vocation de remplacer un coach sportif, vous seul connaissez vos objectifs ainsi que vos forces et faiblesses.

Nous avons pensé ce programme, pour une personne débutante, qui n'a par exemple pas fait de sport depuis quelques temps et qui désire s'y remettre, pour cela votre programme évolue de manière croissante vers des niveaux supérieurs.

Votre planning sera basé sur les nombreuses séances variées proposées par le site *wearefitness.fr*, avec ou sans matériel.

Le repos est une phase importante d'un programme, nous vous proposons plusieurs jours de repos par semaine afin de ne pas épuiser votre corps et ainsi permettre une meilleure récupération. À vous de les agencer selon votre planning.

À QUOI VA RESSEMBLER VOTRE PROGRAMME ?

Ce programme a été pensé pour une période de trois mois, c'est le format classique que l'on retrouve dans à peu près tous les clubs de gym. Trois mois est une durée durant lequel votre corps va peu à peu s'adapter à la charge de travail. C'est une durée courte mais bien gérée, elle peut donner de bons résultats, tant au niveau de la transformation physique, que de la résistance, de l'assouplissement ou au niveau cardio-vasculaire. Bien sur tout cela relève de votre niveau d'engagement dans les activités et votre mode de vie autour de vos séances Fitness.

ÊTES-VOUS PRÊT POUR VOTRE PROGRAMME ?

Vous et votre médecin êtes capable de dire si oui ou non vous êtes prêt pour entamer un programme sportif. Si vous n'êtes pas blessé, si vous n'avez pas de contre-indication médicale pour la pratique d'une activité physique, et si vous êtes motivé alors oui, vous êtes prêt pour démarrer votre programme !

Y-A T-IL UN RÉGIME ALIMENTAIRE PARTICULIER À SUIVRE ?

Votre métabolisme évolue différemment lorsque vous faites du sport, variez vos repas et mangez à votre faim ! Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée reste la meilleure base dans l'alimentation du sportif. Il est important de vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

EXISTE T-IL DES NIVEAUX DANS LE PROGRAMME ?

Oui, mais encore une fois, vous seul pouvez déterminer votre niveau, les séances vidéos We Are Fitness sont proposées par niveau gradué de 1 à 5. En fonction de votre niveau à vous d'augmenter la difficulté selon vos envies ou votre forme.

Séance de niveau 1 : Je suis débutant (vous débutez dans le fitness)
Séance de niveau 2 : Je suis débutant + (vous gagnez en confiance)
Séance de niveau 3 : Je suis intermédiaire (les courbatures ne vous font plus peur)
Séance de niveau 4 : Je suis avancé (vous êtes devenu un monstre de fitness)
Séance de niveau 5 : Je suis confirmé (vous devriez passer devant la caméra)

COMMENT UTILISER WE ARE FITNESS

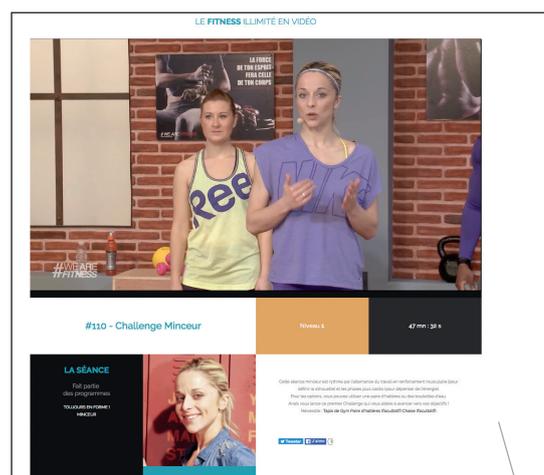
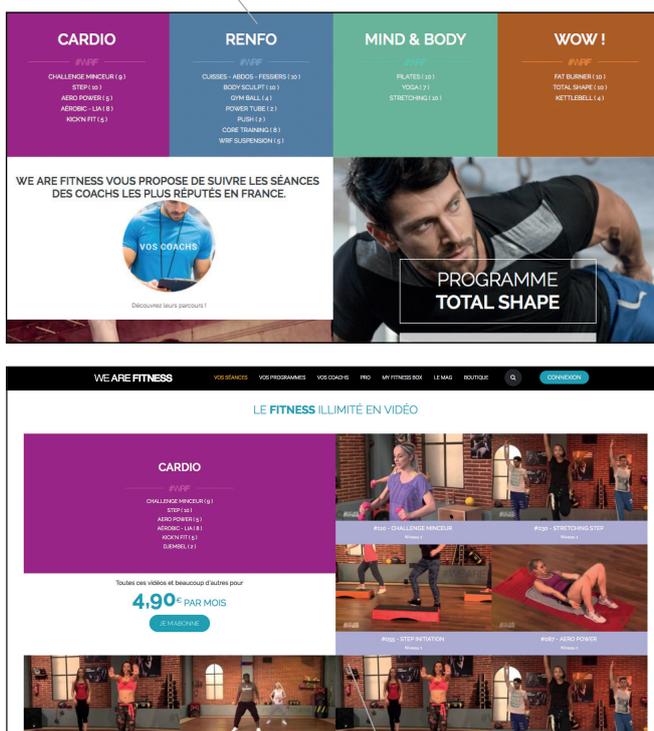
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Mind & Body - Wow!

CARDIO	travail sur le cardio
RENFO	travail sur le renforcement musculaire
WOW !	travail intensif sur l'ensemble du corps
MIND & BODY	travail des muscles profonds en douceur

Voici un petit résumé en image des principales fenêtres de notre site, ceci à pour but de vous aider si vous êtes un peu perdu dans la navigation.

Merci d'avoir choisi le service de vidéos en ligne We Are Fitness, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bon courage et bon entraînement !

Vous retrouverez nos 4 catégories sur la page d'accueil du site.



Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

Lorsque vous êtes dans une catégorie, choisissez la vidéo correspondante à votre niveau : débutant, intermédiaire ou avancé.

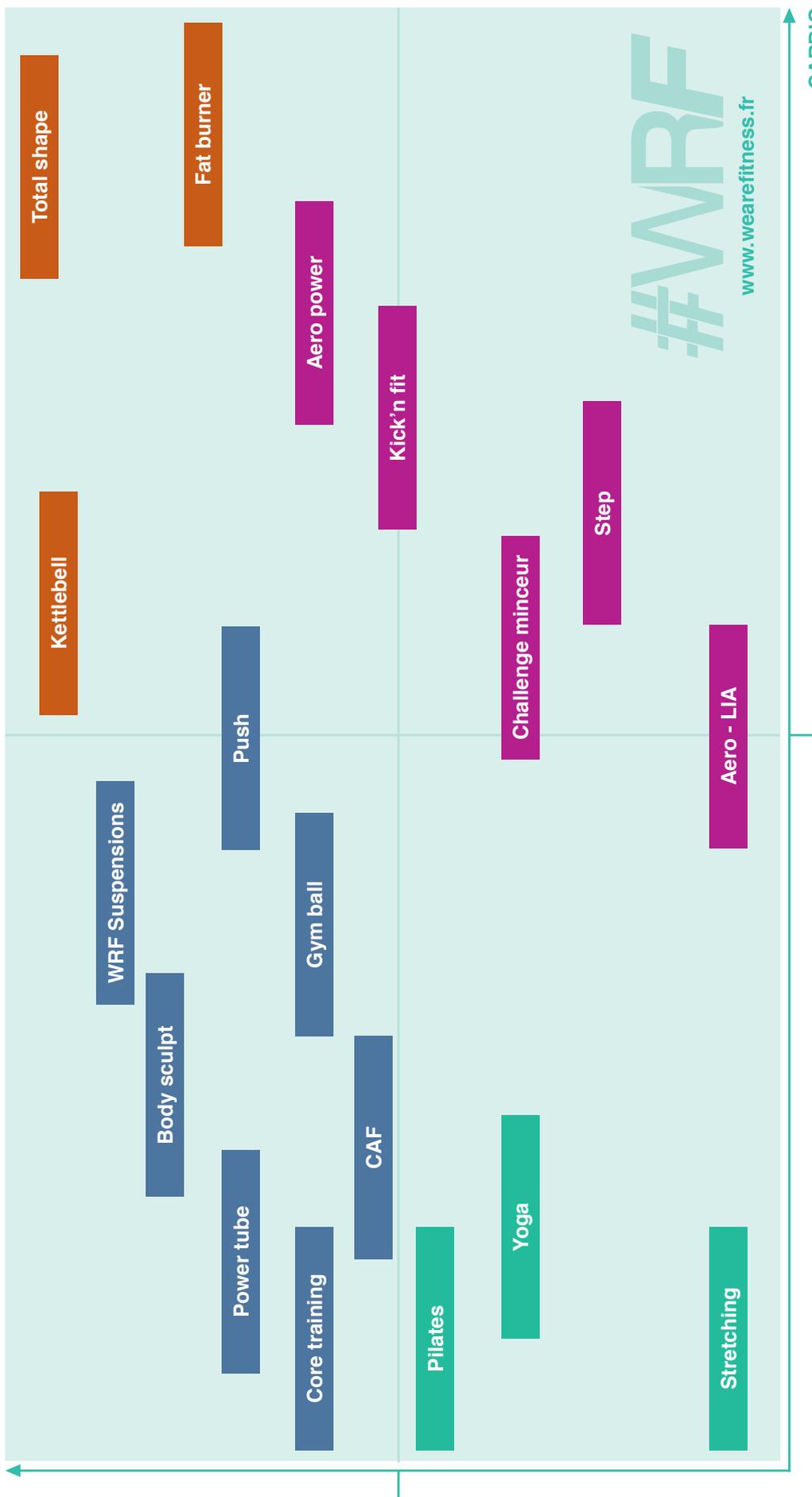
DE QUEL MATÉRIEL AUREZ-VOUS BESOIN ?

La plupart de nos séances Fitness se font sans matériel spécifique, il s'agit donc d'activités essentiellement basées sur le travail au poids de corps.

Votre équipement initial est très simple : une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise, des chaussures de sport, une serviette pour s'éponger, un tapis de sol (pour plus de confort)

MIEUX COMPRENDRE LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS

RENFORCEMENT & MUSCULATION



*Ce tableau est un repère généraliste, attention l'intensité d'un exercice ou d'une séance peut varier en fonction de son niveau de difficulté ou de votre forme du jour.



J'ai 2 maîtres mots : VARIÉTÉ & PLAISIR !

J'essaye de manger au mieux équilibré, varié, de tout en quantité raisonnable - pour moi, manger est un plaisir depuis toute petite alors quand on pense à «perte de poids» = blanc de poulet/haricots à chaque repas -> non merci !

Je cuisine afin de me faire plaisir au goût ET visuellement ! C'est très important de se faire de belles assiettes et c'est toujours plus appétissant !

Je me suis fixé quelques règles (qu'il m'arrive de ne pas suivre parfois) :

- pas de féculents le soir
- des légumes midi ET soir
- pas de grignotages / mais bien sûr un goûter est autorisé ! exit les sodas sucrés (du light de temps en temps)
- je m'autorise des «cheat meal» (repas plaisir) environ 2 fois par semaine

« JE NE PÈSE PAS MES ALIMENTS, JE FAIS SURTOUT EN FONCTION DE MES ENVIES CAR JE NE VEUX AUCUNE FRUSTRATION ! C'EST CE QUI POURRAIT ME FAIRE CRAQUER SUR N'IMPORTE QUOI »

Une journée type :

Matin :

- yaourt + un kiwi et 2 oeufs, une tranche de pain aux céréales et un café au lait.

Midi :

- un pavé de saumon avec des pommes de terres, des brocolis, un morceau de fromage.

Goûter :

- un café au lait (c'est mon pêché mignon si on peut dire), un laitage, des fruits ou oléagineux.

Soir :

- tomate, salade, concombre avec un filet de poulet, un peu de vinaigrette, et un yaourt si besoin.

Avant j'étais plutôt pâtes et crème à tous les repas !

Petits conseils :

- Les quantités doivent être raisonnables mais pas trop peu non plus car il faut se caler jusqu'au repas suivant >> la suite sur mon compte instagram !



RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES
À LA FIN DU PROGRAMME !

MON PROGRAMME **WE ARE FITNESS**

 @sandy8000

MES SÉANCES - MES IDÉES RECETTES - MES PETITS CONSEILS

3
MOIS



WE ARE FITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

www.wearefitness.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 1	RENFO	HIIT	RENFO	HIIT	MIND & BODY
	Séance #060 BODY SCULPT Niv 3 - 30 min	Séance #032 FAT BURNER Niv 3 - 39 min	<i>Day OFF! Enjoy!</i>		Séance #120 TOTAL SHAPE Niv 2 - 33 min
<i>Day OFF! Enjoy!</i>					

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> Séance 5 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

COLLER
VOTRE PHOTO
ICI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 2	RENFO	CARDIO	RENFO	HIIT	Day OFF! Enjoy!	Day OFF! Enjoy!
	Séance #097 BODY SCULPT Niv 3 - 34 min	Séance #050 CHALLENGE MINCEUR Niv 3 - 43 min	Séance #056 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 1 - 45 min	Séance #116 TOTAL SHAPE Niv 2 - 18 min		

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 3	RENFO	HIIT	Day OFF ! Enjoy !		RENFO	HIIT	MIND & BODY
	Séance #051 BODY SCULPT Niv 3 - 38 min	Séance #032 FAT BURNER Niv 3 - 39 min			Séance #026 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 2 - 38 min	Séance #120 TOTAL SHAPE Niv 3 - 33 min	Séance #043 STRETCHING Niv 2 - 45 min

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 4	RENFO	CARDIO	RENFO		HIIT	Day OFF! Enjoy! Day OFF! Enjoy!
	Séance #060 BODY SCULPT Niv 3 - 30 min	Séance #050 CHALLENGE MINCEUR Niv 3 - 43 min	Séance #024 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 2 - 45 min	Séance #076 TOTAL SHAPE Niv 3 - 28 min		

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

Ma petite astuce :

Les séances d'AERO POWER peuvent cette semaine être remplacées par des séances de STEP #022 STEP 44min - Niv 2

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



PREMIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE PREMIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! La première partie est terminée.

Avant d'entreprendre la suite du programme il est temps de faire le bilan de cette étape.

La première question serait de vous demander si vous avez réussi à tenir cette première partie de programme, si c'est le cas vous pouvez vous féliciter pour le travail accompli.

Voici une auto évaluation qui va vous permettre de mieux appréhender la suite et vous motiver.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

JE REMPLACE SI BESOIN

Les catégories qui remportent le plus d'étoiles vous permettent de mettre en avant vos domaines de prédilections et donc de rechercher sur wearefitness.fr les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacez une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleures sensations.

CARDIO	RENFO	MIND&BODY	WOW!
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce premier mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laissé aller sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 5	RENFO	HIIT	Day OFF! Enjoy!		RENFO	HIIT	MIND & BODY
	Séance #097 BODY SCULPT Niv 3 - 34 min	Séance #078 FAT BURNER Niv 3 - 25 min			Séance #025 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 2 - 45 min	Séance #054 TOTAL SHAPE Niv 3 - 30 min	Séance #096 STRETCHING Niv 5 - 31 min

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> Séance 5 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

COLLER
VOTRE PHOTO
ICI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 6		RENFO	HIIT	RENFO		WOW!	Day OFF! Enjoy!	
Séance #051 BODY SCULPT Niv 3 - 38 min	Séance #033 FAT BURNER Niv 3 - 31 min	Séance #056 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 2 - 45 min	Séance #075 TOTAL SHAPE Niv 3 - 32 min	Day OFF! Enjoy!		Day OFF! Enjoy!		

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEM-AINE 7	RENFO	HIIT	Day OFF! Enjoy!		RENFO	HIIT	MIND & BODY
	Séance #037 BODY SCULPT Niv 3 - 48 min	Séance #077 FAT BURNER Niv 3 - 28 min			Séance #026 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 2 - 38 min	Séance #094 TOTAL SHAPE Niv 3 - 30 min	Séance #036 STRETCHING Niv 3 - 48 min

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =			
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>	Séance 5 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :					

* Vous trouverez des calculateurs gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 8	RENFO	HIIT	RENFO	WOW!	Day OFF! Enjoy!
	Séance #027 BODY SCULPT Niv 3 - 51 min	Séance #041 FAT BURNER Niv 3/4 - 31 min	Séance #052 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 3 - 43 min	Séance #076 TOTAL SHAPE Niv 3 - 28 min	

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :		

Mon petit conseil...

#052 / Cette séance peut être réalisée même sans élastique ou avec des lestes aux chevilles !

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).



DEUXIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE DEUXIÈME MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y-est le plus dur est passé.

Avant d'entreprendre la suite du programme il est temps de faire le bilan de cette étape.

La première question serait de vous demander si vous avez réussi à tenir cette deuxième partie de votre programme, si c'est le cas vous pouvez vous féliciter pour le travail accompli.

Voici une auto évaluation qui va vous permettre de mieux appréhender la suite et vous motiver.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

JE REMPLACE SI BESOIN

Les catégories qui remportent le plus d'étoiles vous permettent de mettre en avant vos domaines de prédilections et donc de rechercher sur wearefitness.fr les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacez une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleurs sensations.

CARDIO	RENFO	MIND&BODY	WOW!
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laisser allé sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 9	RENFO	HIIT	RENFO		HIIT	MIND & BODY
	Séance #051 BODY SCULPT Niv 3 - 38 min	Séance #078 FAT BURNER Niv 3 - 25 min	Séance #059 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 3 - 30 min		Séance #054 TOTAL SHAPE Niv 3 - 30 min	Séance #044 STRETCHING Niv 3 - 44 min

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =			
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>	Séance 5 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :					

* Vous trouverez des calculateurs gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 10	RENFO	HHIT	RENFO	HIIT	Day OFF! Enjoy!
	Séance #037 BODY SCULPT Niv 3 - 48 min	Séance #033 FAT BURNER Niv 3 - 33 min	Séance #052 CAF Niv 3 - 43 min	Séance #075 TOTAL SHAPE Niv 3 - 32 min	

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

Mon petit conseil...

#052 / Cette séance peut être réalisée même sans élastique ou avec des lestes aux chevilles !

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 11	RENFO	HIIT	RENFO		WOW!	MIND & BODY
	Séance #027 BODY SCULPT Niv 3 - 51 min	Séance #077 FAT BURNER Niv 3 - 28 min	Séance #059 CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv 3 - 30 min		Séance #094 TOTAL SHAPE Niv 3 - 31 min	Séance #096 STRETCHING Niv 5 - 30 min

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/> Séance 5 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 12	RENFO	Séance : _____ BODY SCULPT Niv : ____ - ____ min	<i>Day OFF! Enjoy!</i>	RENFO	Séance : _____ CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv : ____ - ____ min	HIIT	<i>Day OFF! Enjoy!</i>	<i>Day OFF! Enjoy!</i>
	CARDIO	Séance : _____ FAT BURNER OU CHALLENGE MINCEUR Niv : ____ - ____ min		RENFO	Séance : _____ CUISSSES ABDOS FESSIERS Niv : ____ - ____ min			
	RENFO	Séance : _____ BODY SCULPT Niv : ____ - ____ min	<i>Day OFF! Enjoy!</i>	HIIT	Séance : _____ TOTAL SHAPE Niv : ____ - ____ min			
	CARDIO	Séance : _____ FAT BURNER OU CHALLENGE MINCEUR Niv : ____ - ____ min						



Pour finir en beauté ces 3 mois de fitness, je vous propose de choisir parmi les séances les plus dure à réaliser et d'imaginer votre dernière semaine comme un nouveau challenge !
Retrouver ci-après mes recettes !

sandy.



DERNIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE DERNIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y-est vous avez réussi votre programme.
Faisons le bilan de ces 3 mois.

Encore une fois : BRAVO !

Poursuivez normalement votre évaluation.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laisser allé sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

VOTRE RÉCOMPENSE

Au delà de la récompense et des bienfaits que vous apporte le Fitness, profitez de la fin de votre programme pour vous récompenser autrement, une sortie au restaurant, une après-midi shopping ou tout ce qui vous apporte de la satisfaction et qui est positif pour vous.

Encore bravo, vous pouvez être fier du travail accompli !

MES RECETTES

 @sandy8000



COMME DANS LE FITNESS
EN CUISINE JE M'ÉCLATE !
J'AIME ME FAIRE PLAISIR ET RÉUSSIR MES PLATS
SANS PRISE DE TÊTE !

ATTENTION :

TOUT CE QUE JE VOUS PROPOSE, NE PROVIENT PAS D'UN PROFESSIONNEL DE L'ALIMENTATION.
CE SONT MES RECETTES ET MES CONSEILS SUR L'ALIMENTATION QUI M'ONT AIDÉ À PERDRE DU POIDS.
ENFIN, SI JE N'AVAIS QU'UN CONSEIL À VOUS DONNER :
MANGEZ DE TOUT RAISONNABLEMENT ET SURTOUT ÉCOUTEZ VOTRE CORPS, LUI SAIT CE DONT IL A BESOIN !



RISOTTO CREVETTES / POIREAUX / COCO

Pour 2 personnes, il vous faut :

- 100 gr de riz arborio
- 150 gr de crevettes cuites
- 150 gr de poireaux
- 100 ml de lait de coco
- 350 ml de bouillon de volaille dégraissé
- sel et poivre

- Faire revenir le riz dans une sauteuse bien chaude
- Quand il est translucide (cela prend environ 3 min), ajoutez les poireaux coupés en rondelles puis versez une louche de bouillon, mélangez et couvrez
- Remuez de temps en temps, quand il n'y a plus de bouillon rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon (cela prend au moins 15 minutes)
- Ajoutez les crevettes, le lait de coco et l'assaisonnement à votre convenance
- Laissez cuire encore quelques minutes en remuant et c'est prêt !

Variante :

- Vous pouvez enlever le poireau et ajouter le jus d'un citron vert en toute fin de cuisson



Pour 2 personnes, il vous faut :

- 200gr de quinoa cuit et refroidi
- 100gr de haricots rouge cuits et refroidi
- 140gr de maïs (une petite boîte)
- une tomate
- un oignon
- un avocat

- Coupez l'oignon finement ainsi que la tomate en petit dés
- Mélangez tout les ingrédients ensemble (si vous la préparez à l'avance, ne mettez l'avocat en morceaux qu'au moment de servir sinon il noircira)
- C'est prêt !

Personnellement, je n'ai pas besoin de vinaigrette avec cette salade

Variante :

- Ajoutez une boîte de thon émietté pour un repas complet



GÂTEAU AUX POMMES

Il vous faut :

- 6 pommes
- 2 oeufs
- 100ml de lait
- 100gr de compote sans sucre ajouté
- 80gr de farine
- un sachet de sucre vanillé
- un sachet de levure

- Préchauffer votre four à 180 degrés
- Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles
- Disposez les lamelles dans un plat beurré et fariné
- Mélangez le reste des ingrédients ensemble et recouvrez les pommes de la préparation
- Cuisez le 40 minutes à 180 degrés

Il est assez sucré à mon goût mais vous pouvez rajouter de l'édulcorant spécial cuisson ou du sirop d'agave à la préparation pour un goût plus sucré



GALETTES DE CHOUX-FLEURS

Pour 6 galettes, il vous faut :

- 500 gr de chou-fleur cuit
- un oeuf
- 4 tranches de bacon
- 50gr de farine
- quelques feuilles de basilic frais
- sel et poivre

- Écrasez le chou-fleur en laissant quelques morceaux
- Ajoutez le bacon et les feuilles de basilic coupés en petits morceaux
- Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez
- Dans une poêle bien chaude, (avec un emporte pièce pour des galettes bien rondes) disposez deux bonnes cuillerées de la préparation pour faire une galette
- Cuire 5 minutes à feu moyen et retournez les galettes délicatement
- Laissez cuire 5 minutes de l'autre côté et elles sont prêtes !

Servir avec une salade



POULET AUX LENTILLES

Pour deux personnes, il vous faut :

- 100 gr de lentilles crues
 - 5 fois le volume des lentilles en eau
 - 2 blancs de poulet
 - 3 carottes
 - 10 têtes de brocoli
 - une grosse cuillère à café de curry en poudre
 - sel et poivre
- Plongez le brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 10 minutes, égouttez et réservez
 - Dans une casserole, chauffez les lentilles (mesurées préalablement dans un verre afin de connaître le volume d'eau à ajouter) dans l'eau avec du gros sel, la cuillerée de curry, et les carottes épluchées et coupées en rondelles, laissez cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau
 - Dans une poêle bien chaude, faites revenir les blancs de poulet coupés en morceaux
 - Quand tout est cuit, mélangez tout ensemble, salez et poivrez à votre convenance
 - C'est prêt !



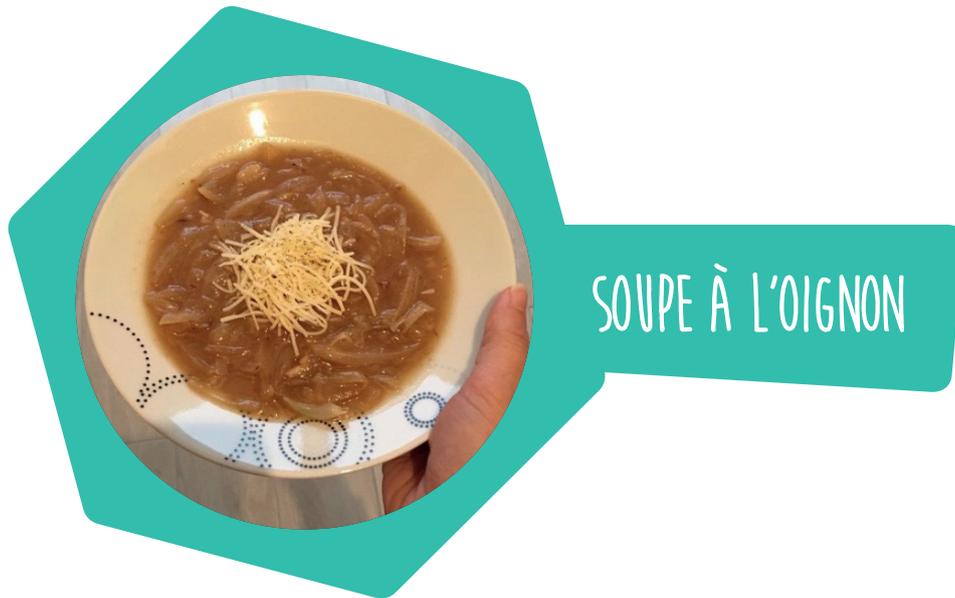
SAUMON ET LÉGUMES À L'ASIATIQUE

Pour deux personnes, il vous faut :

- 2 pavés de saumon
 - 3 grosses carottes
 - 10 têtes de brocoli
 - des graines de sésame
 - 4 cuillères à soupe de sauce soja (ou plus si besoin pendant la cuisson)
 - une cuillère à soupe de miel
 - sel et poivre
- Plongez le brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 10 minutes, égouttez et réservez
 - Épluchez les carottes et faites en des tagliatelles avec un économètre
 - Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir les tagliatelles de carottes quelques minutes, puis ajoutez les têtes de brocoli, versez dessus 2 cuillères à soupe de sauce soja, et faites revenir à feu moyen en remuant souvent
 - Quand, il n'y a plus de sauce soja, rajoutez en 2 autres cuillères à soupe et la cuillère de miel et une bonne cuillère à café de graines de sésame
 - C'est prêt à servir quand les carottes sont cuites mais encore un peu croquantes
 - Dans une poêle bien chaude cuisez les pavés de saumon, d'abord côté peau, puis quand ce côté est bien grillé, poêlez le sur les autres faces, salez et poivrez les pavés
 - Servez le pavés sur les légumes et régalez vous !

Variante :

Le midi, vous pouvez servir ce plat avec un bol de riz
Vous pouvez aussi remplacer le saumon par des steaks coupés en lamelles et revenus à la poêle



Pour 2 voir 3 personnes, il vous faut :

- 5 gros oignons
 - Un litre de bouillon de volaille dégraissé
 - sel et poivre
 - une cuillère à soupe de farine
- Coupez les oignons en lamelles ou en petits morceaux, à votre guise
 - Faites les revenir dans une poêle 15 bonnes minutes à feu moyen afin qu'ils soient transparents et commencent à griller.
 - Ajoutez 1 litre le bouillon de volaille, sel/poivre et laissez mijoter 30 min à feu doux
 - À la fin rajoutez la c à s. de farine et délayez bien dans la soupe, elle est prête !



ONE POT PASTA !
TOUT EN UN !

Pour 2 personnes, il vous faut :

- 400 gr des tagliatelles
- 3 blancs de poulet coupés en morceaux
- 2 poivrons
- 1/2 oignon rouge
- 400 ml de lait de coco
- Une bonne cuillère à soupe de curry en poudre
- 300 ml d'eau
- Une cuillère à café de sel fin et du poivre

- Mettez tout les ingrédients dans une sauteuse et laissez cuire 20/25 minutes en remuant de temps en temps
- Quand c'est cuit salez de nouveau si besoin et c'est prêt !

Variante :

Une multitude de variantes s'offre à vous, vous pouvez remplacer le poulet par des dés de saumon, ou du veau, et les pâtes par du riz.



LASAGNES AU SAUMON ET ÉPINARD

Pour 2 personnes, il vous faut :

- 400 gr de saumon
- 400 gr d'épinard en branche (congelés ici)
- 9 feuilles de lasagne
- Une brique de 20 cl de crème 4%MG
- 200 gr de fromage blanc 0%MG
- jus de citron
- une échalote
- sel/poivre/ciboulette
- béchamel ou gruyère râpé

- Faites revenir les épinards quelques minutes
- Dans une autre poêle, faites revenir l'échalote coupée en petits morceaux dans un peu d'huile d'olive, ensuite ajoutez-y le saumon coupé en gros dés. Quand tous les cotés du saumon sont colorés rajoutez les épinards, le bidon de crème, sel, poivre et ciboulette et du jus de citron en fonction de vos envies
- Éteignez le feu et rajoutez le fromage blanc, mélangez
- Placez 3 feuilles de lasagnes au fond d'un plat, la moitié de la préparation au saumon/épinard, puis 3 feuilles de lasagnes, la préparation, et enfin les 3 dernière feuilles de lasagnes
- Mettez de la béchamel sur le dessus ou du gruyère râpé (si vous mettez du gruyère pensez à garder un peu de crème pour napper les lasagnes du dessus sinon avec seulement du gruyère elles seront sèches)
- Faites cuire 25 min à 200 degrés

Bon appétit !

Variante :

Ajoutez 2 ou 3 tranches de saumon fumé coupé en dés à la préparation pour plus de goût. Vous pouvez remplacer les épinards par de la courgette en rondelles poêlée ainsi que des tomates coupées en dés



QUICHE OIGNONS / CHÈVRE - SANS PÂTE !!

Il vous faut :

- 3 oeufs
- 20cl de crème semi épaisse 4%MG
- 4 c à s. Bombées de maïzena
- 3 gros oignons
- 200gr d'allumettes de bacon
- 6 morceaux de fromage chèvre allégé
- sel/poivre/persil

- Préchauffez le four à 200 degrés
- Faites revenir les oignons coupés en petits morceaux quelques minutes
- Ajoutez le bacon et faites les revenir pour qu'ils commencent à dorer
- Mélangez les oeufs avec la crème et la maïzena
- Rajoutez le mélange oignons/ bacon ainsi que l'assaisonnement à votre convenance
- Mettez la préparation dans un plat à tarte beurré et fariné
- Disposez les tranches de fromage sur le dessus et enfourner pour 25/30 minutes environ

C'est prêt !

Variante :

Remplacez le chèvre par tout autre fromage, si vous souhaitez mettre une pâte feuilleté, vous n'avez qu'à enlever la maïzena de la préparation



MUFFINS CHOCO-BANANE

Il vous faut :

- 2 bananes bien mûres
- 50 gr de flocons d'avoine mixé
- 30 gr de maïzena
- 1/2 sachet de levure
- un oeuf
- une grosse c. à s de pépites de chocolat
- des amandes effilées

- Écrasez les bananes
- Mélangez tout les ingrédients ensemble sauf les amandes effilées
- Répartissez la pâte dans des moules en silicone
- Parsemez d'amandes effilées
- Enfournez à 200 degrés pendant une vingtaine de minutes
- Régalez vous !

Variante :

Vous pouvez varier la recette en intégrant des fruits rouges, des noisettes, des morceaux d'orange confite à la pâte ou insérer un carré de chocolat au milieu de chaque muffin juste avant la cuisson.



COURGETTE FARCIE AU THON

Pour deux personnes, il vous faut :

- 2 courgettes moyennes
- 4 c à s. de riz cuit
- 160 gr de thon émietté
- 2 échalotes
- 2 petites tomates
- 2 c à s. de crème allégée
- assaisonnement : sel, poivre, ciboulette et un peu de vin blanc (facultatif)
- un crottin de chèvre

- Faites revenir les échalotes coupées finement, puis ajoutez le riz, le thon, les tomates et l'assaisonnement
- Faites revenir quelques minutes
- Éteignez le feu, ajoutez la crème et mélangez
- Coupez les courgettes en deux, et évidez chaque moitié
- Mettez la farce dans les courgettes puis déposer des morceaux de crottin chèvre dessus
- Enfouez à 180 degrés pendant 20 min environ

Variante :

Enlever le riz de la recette, pour un dîner léger !



MINI FLANS À LA COURGETTE ET COEUR FONDANT

Il vous faut, pour 9 flans :

- 3 petites courgettes
- 3 oeufs
- 150 ml de lait
- 2 c à s. de maïzena
- 2 carrés frais aux herbes allégé
- sel, poivre & herbes de provence selon vos goûts

- Râpez les courgettes
- Mélangez tous les ingrédients sauf le carré frais
- Répartissez la préparation dans les moules à muffins et disposez un morceau de carré frais sur chaque flan
- Enfourez pour 20/25 min (peut-être même un peu plus) à 180 degrés

Parfait avec des grillades !

L'APÉRITIF



QUI N'A JAMAIS CRAQUÉ SUR LES GÂTEAUX APÉRO? VOUS SAVEZ, CEUX AUX FROMAGES QUI PUENT MAIS DÈS QU'ON EN A AVALÉ UN, ON NE PEUT PLUS S'ARRÊTER, ET NE PARLONS PAS DES CHIPS À L'ANCIENNE OU DES CACAHUËTES !

DÈS QUE NOUS SOMMES INVITÉS NOUS CRAIGNONS CES GÂTEAUX, CAR NOUS AVONS FAIM ET ILS NOUS FONT DE L'OEIL.

ALORS TOUT D'ABORD, UN PETIT CONSEIL QUAND VOUS ÊTES INVITÉ, ET QUE VOUS AVEZ FAIM, MANGEZ QUELQUE CHOSE AVANT DE PARTIR COMME UN PETIT MORCEAU DE PAIN, UN YAOURT ET BUVEZ UN GRAND VERRE D'EAU CELA VOUS PERMETTRA DE NE PAS SAUTER SUR TOUT LE PLATEAU APÉRITIF !

MAINTENANT VOICI QUELQUES PETITES RECETTES POUR L'APÉRITIF AFIN DE CHANGER DES CHIPS :

LES ROULÉS AU SAUMON



Pour 12 roulés, il vous faut :

- 3 tranches de saumon fumé
- 3 tranches de pain de mie sans croûte et aux céréales c'est meilleur
- des carrés frais 0% MG aux fines herbes

- Sur du film étirable, aplatissez les tranches de pain de mie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- Beurrez chaque tranche de carré frais
- Déposez une tranche de saumon fumé par tranche de pain
- Enroulez chaque tranche dans le film étirable et mettez le tout au réfrigérateur
- Juste avant de servir, coupez chaque rouleau en 4 et c'est prêt !

LES ROULÉS AUX LÉGUMES



Il vous faut :

- un concombre
- 2 carottes
- une boîte de thon en conserve
- du fromage ail et fines herbes (Tartare)

- Épluchez les carottes et avec un économe, faites en de belles tagliatelles, faites de même avec le concombre (réservez les restes/petits morceaux pour une autre recette)
- Mélangez le thon émietté avec le fromage
- Placez une petite cuillerée de la préparation au thon sur chaque tagliatelle de légume, enroulez les, et placez au frais jusqu'au moment de servir

TARTINABLE AUX LÉGUMES

Il vous faut :

- le restant d'un concombre et de carottes
- du fromage blanc
- du fromage à l'ail et fines herbes

- Coupez les légumes en tout petit dés
- Mélangez les légumes avec du fromage blanc et le fromage (à vous de voir quelle quantité mettre en fonction des restes de légumes qu'il vous reste)
- Servez avec des tranches de pain frottées à l'ail et grillées au four



POULET AU CURRY EN VERRINES

Il vous faut :

- 2 blancs de poulet
- un petit oignon
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- une cuillère à café de curry
- sel et poivre

- Coupez l'oignon et les blancs de poulet en tout petits morceaux
- Dans une pomme chaude, faire revenir l'oignon quelques minutes afin qu'il colore, puis ajoutez les morceaux de poulet
- Les faire revenir 6 à 8 minutes
- 2 minutes avant la fin, ajoutez le curry et l'assaisonnement et mélangez bien.
- Encore chaud ou refroidi, mélangez le poulet au fromage blanc, juste avant de le servir en verrines.



VERRINES DU SOLEIL



Il vous faut :

- un poivron rouge ou jaune
- 3 tranches de jambon fumé
- des dés de fêta
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- une petite cuillère à café d'herbes de provence

- Coupez le poivrons en lanières de 3 cm environ
- Mélangez les lanières de poivron avec la cuillère d'huile d'olive et les herbes de provence
- Les faire ensuite revenir dans une poêle bien chaude quelques minutes puis baissez le feu afin qu'ils finissent de cuire sans griller, vous pouvez ajouter une ou deux cuillères à soupe d'eau durant la cuisson pour qu'ils soient encore plus fondants
- Laissez les ensuite refroidir
- Dans chaque verrine, disposez des lanières de poivrons dans le fond, ensuite des lanières de jambon fumé, et enfin, sur le dessus quelques dés de fêta, un peu de poivre et vos verrines sont prêtes !

VERRINES AU DEUX SAUMONS



Il vous faut :

- un pavé de saumon cuit (poêlé ou cuit à l'eau nature) et refroidi
- 3 tranches de saumon fumé
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- 2 carrés frais 0% MG ail et fines herbes
- de la ciboulette
- un filet de jus de citron jaune
- sel et poivre

- Émiettez le saumon cuit grossièrement, et coupez en dés les tranches de saumon fumé
- Mélangez ensuite tout les ingrédients ensemble délicatement afin de ne pas « casser » tout les morceaux de saumon
- Réserver au frais au moins 2 heures avant de servir

LES SALADES COMPOSÉES



Ce plat ne vous donne peut être pas envie, personnellement les salades me font rêver !

il est certain que si pour vous salade rime avec laitue/tomate/jambon blanc, il est clair qu'un hamburger/frites donnera plus envie. Pour moi salade rime avec 1001 recettes ! on peut se faire une salade toute simple, très pratique quand nous manquons de temps et que nous n'avons que peu d'appétit, mais nous pouvons aussi nous faire des salades bien plus consistantes (et plus caloriques) qu'un plat de pâtes.

Ce que j'aime dans les salades composées, c'est que nous pouvons les décliner en plusieurs thèmes différents :

- Une salade forestière avec de la mâche, du jambon blanc, des champignons, des pommes de terre sautées et des cornichons
- Une salade normande avec de la laitue des toasts au camembert, des allumettes de bacon et des dés de pomme
- Une salade italienne avec de la roquette, des pâtes froides, du jambon cru, des dés de tomates et mozzarella
- Une salade montagnarde avec des feuilles de chêne, des toasts au reblochon et de la viande de grison
- Une salade grecque avec le trio concombre/tomate/fêta
- Une salade nordique avec des endives, des tranches de saumon fumé, des tomates cerises, des oignons rouges et un mélange fromage blanc/aneth
- Une salade océane avec de la frisée, des crevettes, du thon émietté, un tomate en rondelle, de l'avocat
- Et enfin, la plus calorique, la salade du sud-ouest avec de la batavia, du magret de canard fumé, des toasts au foie gras et du confit d'oignon .

LES RECETTES DE SANDY8000

LES SALADES COMPOSÉES

Voici un tableau afin que vous y répertoriez tout les ingrédients qui peuvent composer une salade , afin de vous aider à créer de nouvelles compos :

Légumes	Sources de protéine animal et végétal	Laitage (attention aux quantités)	Féculent (facultatif)
salade	blanc de poulet	sauce au fromage blanc	pomme de terre sautées
tomate concombre	allumette de bacon	camembert	pâtes complètes
maïs	truite fumée	dés de boursin	riz
avocat	oeuf durs	dés d'emmental	pain aux céréales
champignons	râpé de jambon	fêta	pain complet
oignon	viande de grison		semoule
carottes	tofu		quinoa
radis	crevettes		graines et haricots
fond d'artichaut			
céleri			
olives			



Bravo pour avoir fini ce programme !

Mais votre aventure n'est pas encore finie :

vous pouvez suivre un autre programme sur wearefitness.fr
ou même concevoir le votre comme je l'ai fait !

Si vous avez des questions ou des remarques rejoignez-moi sur Instagram :

[instagram.com/sandy8000](https://www.instagram.com/sandy8000)

Ce programme vous a plu ? Partagez-nous votre expérience :

Mail :

contact@wearefitness.fr

Tél :

09 66 90 33 09

Internet :

www.wearefitness.fr

Facebook :

[facebook.com/wrfit](https://www.facebook.com/wrfit)

Instagram :

[instagram.com/wearefitness.fr](https://www.instagram.com/wearefitness.fr)

WE ARE FITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO *OÙ JE VEUX, QUAND JE VEUX !*