

# MEAL PREP SPORT : 7 JOURS PRÊTS EN 2 HEURES



# **Meal Prep Sport : 7 Jours Prêts en 2 Heures**

*Par Fusianima Expert*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://www.fusianima.com)

# Table des matières

Chapitre 1 : Révolutionnez votre Routine : Pourquoi le Meal Prep est votre Meilleur Allié	4
Chapitre 2 : Nutrition 101 : Les Carburants de la Performance sans Prise de Tête	7
Chapitre 3 : La Cuisine du Sportif : L'Équipement Minimaliste mais Redoutable	10
Chapitre 4 : L'Architecture du Menu : Équilibrer ses Plats en un Clin d'Oeil	13
Chapitre 5 : Courses de Commando : Organiser sa Liste pour Finir en 20 Minutes	16
Chapitre 6 : Le Marathon des 2 Heures : Votre Feuille de Route Chronométrée	19
Chapitre 7 : Batch Cooking des Protéines : Maîtriser les Cuissons Simultanées	22
Chapitre 8 : Végétaux et Glucides Complexes : L'Énergie Durable à Chaque Bouchée	25
Chapitre 9 : L'Art du 'Dressing' : Transformer un Plat Simple en Festin	28
Chapitre 10 : Fraîcheur Maximale : Maîtriser la Conservation et la Réfrigération	31
Chapitre 11 : Focus Récupération : Adapter ses Repas aux Jours d'Entraînement	35
Chapitre 12 : Budget Maîtrisé : Manger Bio et Protéiné sans Se Ruiner	38
Chapitre 13 : Anticiper les Imprévus : Garder le Cap lors des Sorties et Déplacements	41
Chapitre 14 : Votre Première Semaine Type : 21 Repas Prêts en un Record de Temps	44
Chapitre 15 : Mental de Gagnant : Faire du Meal Prep une Seconde Nature	48

# Chapitre 1

## Révolutionnez votre Routine : Pourquoi le Meal Prep est votre Meilleur Allié

Révolutionnez votre Routine : Pourquoi le Meal Prep est votre Meilleur Allié

Le Meal Prep (ou préparation de repas à l'avance) est bien plus qu'une simple tendance sur les réseaux sociaux. C'est une stratégie logistique qui transforme radicalement votre rapport à la nourriture et à l'entraînement.

Pour un sportif, qu'il soit débutant ou confirmé, la cuisine est souvent le maillon faible. En automatisant cette tâche, vous éliminez les obstacles qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs.

Point Clé 1 : La fin de la "Charge Mentale" alimentaire

Chaque jour, nous prenons en moyenne 200 décisions liées à la nourriture. Cette fatigue décisionnelle est la cause principale des craquages le soir après le travail.

- Libération de l'esprit : Vous ne vous demandez plus "Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" en rentrant épuisé.
- Réduction du stress : Savoir que votre dîner est déjà prêt élimine l'anxiété liée aux courses de dernière minute.
- Discipline simplifiée : Il est plus facile de rester fidèle à son plan nutritionnel quand le choix a déjà été fait en amont.

Point Clé 2 : Un impact physique immédiat et mesurable

Le Meal Prep est le levier le plus puissant pour transformer votre composition

corporelle. En préparant vos plats, vous devenez le chef de votre propre nutrition.

- **Contrôle total** : Vous maîtrisez les quantités de protéines, de glucides et de lipides nécessaires à votre récupération.
- **Qualité des ingrédients** : Vous évitez les additifs, les excès de sel et les graisses cachées des plats industriels ou de la restauration rapide.
- **Digestion optimisée** : En mangeant des aliments sains et faits maison de manière régulière, vous stabilisez votre énergie tout au long de la journée.

### Point Clé 3 : Gagner 5 à 7 heures par semaine

Le calcul est simple : cuisiner chaque jour prend environ 45 minutes (préparation + vaisselle). Sur une semaine, cela représente plus de 5 heures passées en cuisine.

- **Concentration des efforts** : En groupant la cuisine sur une session de 2 heures, vous optimisez l'utilisation de vos plaques de cuisson et de votre four.
- **Vaisselle unique** : Vous ne nettoyez vos ustensiles, vos robots et votre plan de travail qu'une seule fois au lieu de sept.
- **Temps réinvesti** : Ces heures gagnées peuvent être utilisées pour dormir plus, passer du temps en famille ou ajouter une séance de sport supplémentaire.

### Point Clé 4 : La clé de la constance dans l'entraînement

La progression sportive repose sur la régularité. Le Meal Prep agit comme un filet de sécurité pour votre motivation.

- **Récupération immédiate** : Avoir un repas équilibré disponible dès le retour de la salle de sport permet de nourrir vos muscles durant la fenêtre métabolique cruciale.
- **Énergie stable** : Des repas réguliers évitent les pics et les chutes de glycémie, garantissant que vous avez de l'énergie avant votre séance.

- Cercle vertueux : Quand vous mangez bien, vous vous entraînez mieux. Quand vous vous entraînez mieux, vous avez envie de continuer à bien manger.

*LE CONSEIL PRO : Considérez votre session de Meal Prep comme votre premier entraînement de la semaine. Si votre nutrition est prête, 80 % du travail vers votre objectif physique est déjà accompli. Ne voyez pas cela comme une corvée, mais comme un investissement pour votre "moi" du futur.*

# Chapitre 2

## Nutrition 101 : Les Carburants de la Performance sans Prise de Tête

Module : Nutrition 101 – Les Carburants de la Performance sans Prise de Tête

Pour réussir votre Meal Prep, il est inutile de devenir nutritionniste. L'objectif est de comprendre comment nourrir votre corps pour qu'il soit performant, sans que cela devienne un casse-tête mathématique.

Point Clé 1 : Le Trio Gagnant des Macronutriments

Les macronutriments sont les nutriments dont votre corps a besoin en grandes quantités. Chaque repas de votre semaine doit idéalement contenir ces trois éléments :

- Les Protéines (Les "Bâtisseurs") : Elles servent à construire et réparer les tissus musculaires après l'effort.

- Sources : Poulet, dinde, œufs, tofu, lentilles, poisson.

- Les Glucides (Le "Carburant") : C'est la source d'énergie préférée de votre cerveau et de vos muscles pendant l'entraînement.

- Sources : Riz, pâtes complètes, quinoa, patate douce, avoine.

- Les Lipides (Le "Régulateur") : Indispensables pour la santé hormonale et l'absorption des vitamines.

- Sources : Avocat, huile d'olive, oléagineux (noix, amandes), poissons gras.

## Point Clé 2 : Calculer ses besoins selon l'objectif

Pour ajuster les quantités dans vos récipients de Meal Prep, utilisez cette méthode de calcul rapide basée sur votre poids de corps actuel :

- Calcul de base (Maintenance) : Votre poids (en kg) x 30 calories. C'est ce qu'il vous faut pour stabiliser votre poids.
- Objectif SÈCHE (Perte de gras) : Retranchez 15% à 20% du résultat de maintenance. Vous consommerez ainsi moins d'énergie que vous n'en dépensez.
- Objectif MASSE (Prise de muscle) : Ajoutez 15% à 20% au résultat de maintenance. Ce surplus d'énergie permettra de construire du tissu musculaire.

Exemple : Pour un homme de 80 kg en maintenance (2400 kcal), une sèche se situera autour de 1900-2000 kcal.

## Point Clé 3 : L'Indice Glycémique (IG) pour une énergie stable

L'Indice Glycémique classe les glucides selon leur vitesse d'absorption par le sang. Pour un sportif, bien choisir ses sources de glucides est crucial pour éviter la fatigue :

- Les IG Bas (Énergie Durable) : À privilégier dans 80% de vos Meal Preps. Ils diffusent l'énergie lentement sans pic d'insuline.
  - Exemples : Riz complet, légumineuses (pois chiches, haricots rouges), patate douce.
- Les IG Hauts (Énergie Rapide) : À réserver juste avant ou juste après l'entraînement pour une recharge rapide des réserves.
  - Exemples : Banane mûre, riz blanc, pain blanc, dattes.

## Point Clé 4 : La règle de l'assiette visuelle

Si vous ne voulez pas peser chaque aliment, utilisez la méthode visuelle pour remplir vos boîtes :

- 1/4 de l'assiette : Protéines (environ la taille de votre paume).
- 1/4 de l'assiette : Glucides (environ la taille de votre poing).
- 1/2 de l'assiette : Légumes (pour les fibres et les micro-nutriments).
- 1 cuillère à soupe : Lipides (huile, beurre de cacahuète ou avocat).

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection dès la première semaine. La clé de la nutrition sportive est la constance. Préparez des repas qui vous plaisent gustativement pour ne pas craquer. Si un repas est un peu trop riche, ce n'est pas grave : c'est l'équilibre sur l'ensemble de vos 21 repas de la semaine qui compte réellement.*

# Chapitre 3

## La Cuisine du Sportif : L'Équipement Minimaliste mais Redoutable

### La Cuisine du Sportif : L'Équipement Minimaliste mais Redoutable

Pour réussir à préparer 7 jours de repas en seulement 2 heures, votre cuisine ne doit pas être un entrepôt, mais un laboratoire d'efficacité. L'objectif est de limiter les mouvements inutiles et de maximiser la cuisson simultanée.

#### 1. Les Contenants : La Base d'une Conservation Réussie

Le choix de vos boîtes est crucial pour préserver les nutriments et le goût de vos préparations tout au long de la semaine.

- **Le Verre Borosilicate** : C'est le matériau roi. Il passe du congélateur au four sans casser, ne retient pas les odeurs et ne contient aucun perturbateur endocrinien.

- **Les Couvercles à Clips Hermétiques** : Indispensables pour éviter l'oxydation des aliments et les fuites dans votre sac de sport.

- **Le Format Standardisé** : Achetez 7 à 10 contenants de taille identique (environ 800ml à 1L). Cela facilite l'empilage dans le réfrigérateur et garantit des portions équilibrées.

- **Les Compartiments** : Utiles si vous détestez que votre riz mélange son jus avec vos légumes croquants.

#### 2. Les Ustensiles "Accélérateurs" de Temps

Le secret pour tenir le délai de 2 heures réside dans la délégation de la cuisson. Vous

devez avoir des machines qui travaillent pendant que vous découpez.

- Le Multi-cuiseur Haute Pression (type Cookeo ou Instant Pot) : C'est l'outil ultime. Il cuit les féculents (riz, quinoa, patates douces) en un temps record et sans surveillance.

- Le Robot Trancheur/Râpeur : Oubliez la découpe à la main pour de grandes quantités. Un robot basique peut râper 1kg de carottes ou trancher 4 courgettes en moins de 60 secondes.

- Le Blender de Haute Puissance : Essentiel pour réaliser vos sauces protéinées, vos soupes express ou vos mix de pancakes en quelques impulsions.

- La Balance Digitale : Pour un sportif, la précision est clé. Choisissez un modèle avec fonction "Tare" pour peser vos macros directement dans le plat.

### 3. L'Organisation Ergonomique du Plan de Travail

Une cuisine mal organisée est une cuisine où l'on perd du temps. Voici comment structurer votre espace avant de lancer le chrono.

- La Règle du Triangle d'Or : Gardez votre planche à découper au centre, entre l'évier (lavage) et les plaques de cuisson (préparation).

- Le "Bol à Déchets" : Posez un grand saladier vide sur votre plan de travail. Jetez-y toutes vos épluchures au fur et à mesure. Cela vous évite 20 aller-retours à la poubelle.

- Le Plan de Travail Dégagé : Avant de commencer, rangez tout ce qui n'est pas nécessaire (grille-pain, décoration). Vous avez besoin d'espace pour aligner vos 7 contenants.

- Le Matériel de Coupe Affûté : Un seul couteau de chef bien aiguisé est plus efficace et sécurisé qu'une panoplie de couteaux émoussés.

#### 4. La Logistique de Cuisson Simultanée

Pour finir en 2 heures, vous devez saturer tous vos points de chaleur en même temps.

- Le Four : Utilisez deux plaques de cuisson simultanément (ex: poulet sur l'une, légumes rôtis sur l'autre).
- Les Plaques : Une grande sauteuse pour les protéines et une casserole pour les œufs durs ou les légumineuses.
- Le Multi-cuiseur : Dédié exclusivement aux céréales ou à une cuisson lente de type "ragoût" pendant que vous gérez le reste.

*LE CONSEIL PRO : Investissez dans une mandoline professionnelle (avec gant de protection !). Pour le Meal Prep, la régularité de la coupe n'est pas qu'esthétique : des légumes coupés à la même épaisseur cuisent de façon parfaitement homogène, vous évitant de retrouver des morceaux crus au milieu de votre plat.*

# Chapitre 4

## L'Architecture du Menu : Équilibrer ses Plats en un Clin d'Oeil

L'Architecture du Menu : Équilibrer ses Plats en un Clin d'Oeil

Pour réussir un Meal Prep en moins de 2 heures, le secret ne réside pas dans la complexité des recettes, mais dans la structure de votre assiette. En adoptant une méthode visuelle simple, vous garantissez à votre corps l'énergie nécessaire pour vos entraînements sans perdre de temps en calculs complexes.

Étape 1 : La Méthode de l'Assiette Idéale pour le Sportif

Oubliez la balance de cuisine pour l'instant. Visualisez votre contenant de Meal Prep et divisez-le mentalement selon ces proportions :

- 1/3 de Protéines : Pour la réparation musculaire et la satiété.
- 1/3 de Glucides : Le carburant indispensable pour vos séances de sport.
- 1/3 de Légumes : Pour les fibres, les minéraux et l'apport en micronutriments.
- Une touche de Lipides : Une portion de la taille d'un pouce pour l'équilibre hormonal.

Étape 2 : Choisir des Sources de Protéines Polyvalentes

L'astuce pour gagner du temps est de choisir des protéines qui peuvent se décliner dans plusieurs plats différents au cours de la semaine :

- Le Poulet Émincé : Se prépare en une seule plaque au four et s'intègre aussi bien

dans un bowl mexicain que dans un plat de pâtes.

- Les Œufs Durs : Une source de protéines complète, prête en 9 minutes, idéale pour compléter une salade ou un snack protéiné.
- Le Tofu ou Tempeh : Très stables au réfrigérateur, ils absorbent toutes les sauces et épices.
- Les Légumineuses (Pois chiches, Lentilles) : Disponibles en bocaux (gain de temps maximal) et riches en protéines végétales et fibres.

### Étape 3 : Sélectionner des Glucides à Cuisson Rapide

En Meal Prep, le temps de cuisson est votre ennemi. Privilégiez les féculents qui demandent moins de 10 minutes de préparation :

- La Semoule (Couscous) : Nécessite simplement de l'eau bouillante et 5 minutes de repos (zéro cuisson active).
- Le Quinoa : Cuit en 10-12 minutes et offre un profil complet en acides aminés.
- Les Pâtes au Riz ou Nouilles de Sarrasin : Très rapides à cuire et plus digestes pour les sportifs avant l'effort.
- Le Riz Pré-cuit ou Incollable : Permet de gagner des minutes précieuses sur le temps de surveillance.

### Étape 4 : Intégrer Stratégiquement les Bons Lipides

Les graisses sont essentielles, mais elles supportent mal le réchauffage au micro-ondes. Voici comment les intégrer intelligemment :

- L'Ajout à Froid : Ajoutez votre huile d'olive ou de colza directement au moment de la dégustation pour préserver les oméga-3.

- Les Oléagineux : Prévoyez des portions de noix, amandes ou graines de courge dans des petits contenants à part pour garder le croquant.
- L'Avocat : À couper au dernier moment pour éviter l'oxydation et apporter une texture crémeuse.
- Le Beurre de Cacahuète : Idéal dans une sauce satay maison pour lier vos préparations de manière gourmande et énergétique.

*LE CONSEIL PRO : Pour ne jamais vous lasser, gardez vos bases (riz, poulet, brocolis) neutres lors de la cuisson. Mettez tout sur trois sauces différentes (une sauce soja-gingembre, une sauce yaourt-citron et une sauce tomate-basilic) pour transformer le même combo d'ingrédients en trois voyages culinaires différents durant votre semaine.*

# Chapitre 5

## Courses de Commando : Organiser sa Liste pour Finir en 20 Minutes

### Stratégie d'Avant-Mission : Dompter l'Impulsion

Pour réussir votre Meal Prep en 2 heures, tout commence au supermarché. Si vous passez 1 heure dans les rayons, vous avez déjà perdu la bataille. L'objectif est une extraction rapide avec les meilleurs produits pour votre corps.

### Étape 1 : Le Blindage Psychologique

- Ne partez jamais le ventre vide : Faire ses courses en ayant faim est le meilleur moyen de remplir le caddie de produits ultra-transformés et de snacks inutiles.
- La règle du "Si ce n'est pas sur la liste" : Adoptez une discipline de fer. Si un produit ne figure pas sur votre liste préparée, il n'existe pas.
- Le timing "Commando" : Déclenchez le chronomètre de votre téléphone en entrant. L'objectif est de passer sous la barre des 20 minutes.

### Le Plan de Vol : Organiser sa Liste par Zones

Ne faites plus de va-et-vient entre le rayon frais et l'épicerie. Organisez votre liste selon la topographie réelle de votre magasin pour gagner un temps précieux.

### Étape 2 : Le Parcours Optimisé

- Zone 1 : Fruits et Légumes (Le frais d'abord) : C'est la base de votre volume alimentaire. Prenez ce qui est de saison pour le goût et les économies.

- Zone 2 : Épicerie Sèche et Vrac : C'est ici que vous récupérez vos glucides complexes (riz, pâtes complètes, légumineuses).
- Zone 3 : Protéines (Boucherie/Poissonnerie) : Allez droit au but avec des formats familiaux pour réduire le coût au kilo.
- Zone 4 : Produits Laitiers et Frais : Œufs, skyr, fromages allégés.
- Zone 5 : Surgelés (La fin du parcours) : Pour maintenir la chaîne du froid jusqu'à votre congélateur.

### L'Art du Vrac et de l'Efficacité

Acheter en vrac n'est pas seulement écologique, c'est un levier stratégique pour votre budget sport et santé.

### Étape 3 : Acheter Malin et Brut

- Le Vrac pour les indispensables : Privilégiez les oléagineux (amandes, noix), les flocons d'avoine et les graines (chia, courge). Vous ne payez que le produit, pas l'emballage.
- Regardez en haut et en bas : Les produits les plus chers sont toujours placés à hauteur d'yeux. Les produits bruts et les grands conditionnements sont souvent sur les étagères inférieures.
- Le scan des étiquettes : Moins il y a d'ingrédients, mieux c'est. Si vous ne pouvez pas prononcer un nom d'ingrédient, reposez le produit.

### Sélection Commando : Le Carburant Haute Performance

Pour un Meal Prep efficace, misez sur des produits à haut rendement nutritionnel qui demandent peu de transformation.

### Étape 4 : Les Incontournables de la Liste

- Les Légumes Surgelés Nature : Déjà lavés, déjà coupés, ils conservent toutes leurs vitamines et sont prêts à cuire.
- Les Œufs (Code 0 ou 1) : La protéine de référence, polyvalente et rapide à préparer en grande quantité (œufs durs pour les collations).
- Les Féculents à Cuisson Rapide : Quinoa, semoule complète ou riz basmati. Ils sont riches en fibres et saturent l'appétit.
- Le Poulet ou le Tofu : Des sources de protéines maigres qui s'intègrent dans toutes les recettes de la semaine.

*LE CONSEIL PRO : Utilisez une application de liste de courses partagée (comme Bring! ou Listonic). Elles classent automatiquement vos articles par catégories de rayons. Non seulement vous ne perdrez plus votre bout de papier, mais votre itinéraire en magasin sera tracé à l'avance !*

# Chapitre 6

## Le Marathon des 2 Heures : Votre Feuille de Route Chronométrée

### Le Marathon des 2 Heures : Votre Feuille de Route Chronométrée

Pour transformer votre cuisine en une véritable machine de guerre nutritionnelle, l'organisation est votre meilleure alliée. L'objectif est simple : minimiser les temps morts et maximiser l'utilisation de vos appareils de cuisson.

#### Étape 1 : La Mise en Place (00:00 - 00:20)

Le secret d'un Meal Prep réussi commence avant même d'allumer le feu. Cette phase est cruciale pour ne pas perdre de temps par la suite.

- Préchauffez votre four à la température requise (souvent 200°C).
- Dégagez votre plan de travail et sortez tous vos ustensiles : planches, couteaux, contenants.
- Lavez et découpez l'intégralité de vos légumes en une seule fois.
- Pesez vos féculents secs (riz, quinoa, pâtes) et vos sources de protéines.
- Préparez vos bouillons ou l'eau de cuisson dans une bouilloire pour gagner 5 minutes sur l'ébullition.

#### Étape 2 : Le Grand Lancement (00:20 - 00:45)

On commence par les éléments qui demandent le plus de temps et le moins de surveillance directe.

- Enfourez les cuissons longues : Poulet entier, rôtis, ou légumes racines (patates douces, courges) sur la plaque du haut.

- Lancez les féculents : Mettez en route vos casseroles de riz, lentilles ou quinoa. Utilisez des couvercles pour accélérer la cuisson.

- Utilisez tous les feux : Si vous avez 4 plaques, les 4 doivent fonctionner simultanément à ce stade.

### Étape 3 : La Phase de Cuisson Active (00:45 - 01:20)

C'est le moment de passer derrière les fourneaux pour les préparations qui nécessitent votre attention.

- Saisissez les protéines rapides : Utilisez une grande poêle ou un wok pour les émincés de dinde, le tofu ou les crevettes.

- Préparez les sauces : Pendant que les protéines dorent, mixez vos sauces (pesto maison, sauce yaourt, vinaigrettes) directement dans de petits pots.

- Rotation du four : Vérifiez vos légumes rôtis et retournez-les si nécessaire pour une cuisson homogène.

### Étape 4 : L'Assemblage et le Nettoyage (01:20 - 01:50)

Vos aliments sont cuits, il s'agit maintenant de les transformer en repas complets et équilibrés.

- Sortez les éléments du feu et laissez-les reposer quelques minutes (cela facilite la découpe des viandes).

- Alignez vos contenants (Tupperwares) de manière systématique sur le plan de travail.

- Répartissez les portions : Commencez par les féculents, ajoutez les légumes, puis

terminez par la protéine.

- Ajoutez les toppings : Graines, herbes fraîches ou épices de finition.

#### Étape 5 : Refroidissement et Stockage (01:50 - 02:00)

Une étape souvent négligée mais essentielle pour la sécurité alimentaire et la conservation des saveurs.

- Laissez refroidir les bacs ouverts pour éviter la condensation qui ramollit les aliments.
- Fermez et étiquetez : Notez le contenu et la date de préparation sur chaque boîte.
- Nettoyage express : Profitez des dernières minutes pour ranger les gros ustensiles déjà lavés durant les temps de pause.
- Optimisez le frigo : Placez les repas des 3 premiers jours en avant et ceux de la fin de semaine au fond ou au congélateur.

*LE CONSEIL PRO : Utilisez systématiquement la méthode du "décalage". Si une plaque de cuisson se libère, utilisez-la immédiatement pour faire bouillir de l'eau pour le thé de la semaine ou pour blanchir rapidement des brocolis. Une plaque allumée ne doit jamais rester vide tant que tout n'est pas terminé !*

# Chapitre 7

## Batch Cooking des Protéines : Maîtriser les Cuissons Simultanées

### Batch Cooking des Protéines : Maîtriser les Cuissons Simultanées

Le secret pour tenir vos objectifs sportifs sans passer vos soirées en cuisine réside dans la gestion des protéines. C'est l'élément le plus long à cuire, mais aussi celui qui garantit votre satiété et votre récupération musculaire.

L'objectif de ce module est de vous apprendre à cuire trois sources de protéines différentes en moins de 30 minutes, en utilisant une seule source de chaleur : votre four.

#### Étape 1 : La technique de la plaque de cuisson "Multi-Zones"

Pour cuire tout en même temps sans mélanger les saveurs, nous allons compartimenter votre plaque de cuisson. Voici comment procéder :

- Utilisez une grande plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis en silicone.
- Créez des séparations en pliant des feuilles de papier aluminium pour former des petites "pirogues" ou des compartiments étanches.
- Disposez les protéines selon leur temps de cuisson : placez le poulet au fond (zone la plus chaude) et le poisson ou le tofu sur le devant.
- Si une protéine cuit plus vite (comme le poisson), placez-la sur un morceau de papier sulfurisé individuel pour pouvoir la retirer facilement sans perturber le reste de la plaque.

## Étape 2 : Les Marinades Express "3-2-1"

Inutile de laisser mariner pendant des heures. Une marinade bien dosée apporte du goût instantanément et protège les fibres de la chaleur sèche du four.

- La Base (3 doses) : Une huile de qualité (olive, colza ou sésame) pour conduire la chaleur.
- L'Acidité (2 doses) : Jus de citron, vinaigre de cidre ou sauce soja pour attendrir la chair.
- L'Arôme (1 dose) : Épices (curry, paprika fumé), herbes séchées ou ail pressé.

Astuce gain de temps : Massez vos protéines directement dans le plat ou dans un sac de congélation réutilisable juste avant de les disposer sur la plaque.

## Étape 3 : Gérer les textures par type de protéine

Chaque protéine réagit différemment à la chaleur. Voici les règles d'or pour éviter l'effet "caoutchouc" :

- Le Poulet : Coupez vos blancs en aiguillettes de taille égale. Cela réduit le temps de cuisson à 12-15 minutes et assure une cuisson uniforme.
- Le Poisson : Privilégiez les dos de cabillaud ou de saumon. Pour garder le moelleux, déposez une tranche de citron sur chaque morceau avant d'enfourner.
- Le Tofu ou Tempeh : Pressez-les bien pour extraire l'eau, puis coupez-les en petits cubes. Mélangez-les avec un peu de fécule de maïs pour obtenir une texture croustillante.

## Étape 4 : Stratégies pour un réchauffage parfait

Le plus grand défi du Meal Prep est d'éviter que les protéines ne s'assèchent lors du passage au micro-ondes en semaine.

- La sous-cuisson volontaire : Retirez vos protéines du four dès qu'elles sont cuites à cœur. Elles finiront de "cuire" légèrement lors du réchauffage.
- Le stockage hermétique : Attendez le refroidissement complet avant de fermer vos contenants pour éviter la condensation qui ramollit les textures.
- L'ajout d'humidité : Au moment de réchauffer, ajoutez toujours une cuillère à soupe d'eau ou de bouillon dans votre plat.

*LE CONSEIL PRO : Utilisez un thermomètre à sonde pour le poulet. Dès qu'il atteint 74°C à cœur, sortez-le immédiatement. C'est la seule garantie d'obtenir un blanc de poulet aussi tendre et juteux le lundi que le jeudi !*

# Chapitre 8

## Végétaux et Glucides Complexes : L'Énergie Durable à Chaque Bouchée

### Végétaux et Glucides Complexes : L'Énergie Durable à Chaque Bouchée

Pour un sportif, les glucides complexes représentent le carburant principal des muscles et du cerveau. Bien les préparer en amont permet d'éviter les pics de fatigue et de garantir une énergie stable tout au long de la journée.

#### Étape 1 : La Cuisson Groupée des Féculents (Riz, Quinoa, Patates Douces)

L'objectif est de cuire tous vos glucides en une seule session pour gagner un temps précieux durant la semaine.

- Le Riz et le Quinoa (Méthode de l'absorption) : Rincez-les abondamment pour éliminer l'amidon (riz) ou la saponine (quinoa). Utilisez un ratio de 1 volume de grain pour 2 volumes d'eau. Lancez les deux cuissons simultanément dans deux casseroles séparées.
- Les Patates Douces (Méthode Rôtie) : Ne les épluchez pas si elles sont bio (la peau contient des fibres). Coupez-les en cubes de 2 cm, mélangez-les avec un filet d'huile d'olive et enfournez à 200°C pendant 20 à 25 minutes sur une plaque de cuisson.
- Astuce Gain de Temps : Pendant que l'eau bout et que le four chauffe, passez immédiatement à la découpe des légumes.

#### Étape 2 : Le Blanchiment Express des Légumes Verts

Le blanchiment est la technique idéale pour conserver le croquant, la couleur vive et surtout les vitamines hydrosolubles des légumes verts (brocolis, haricots verts,

asperges).

- L'ébullition courte : Plongez vos légumes découpés dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant seulement 2 à 3 minutes.
- Le choc thermique : Préparez un grand saladier d'eau avec des glaçons. À l'aide d'une écumoire, transférez les légumes de l'eau bouillante vers l'eau glacée.
- La fixation de la chlorophylle : Ce choc thermique arrête net la cuisson et préserve les nutriments qui seraient normalement détruits par une cuisson prolongée à la vapeur ou à la poêle.
- Le stockage : Égouttez-les parfaitement avant de les placer dans vos contenants pour éviter qu'ils ne ramollissent.

### Étape 3 : Techniques de Découpe Rapide pour Gagner 20 Minutes

La préparation des végétaux est souvent ce qui prend le plus de temps. Voici comment optimiser cette phase :

- Utilisez le bon outil : Un grand couteau de chef bien aiguisé est plus sécurisé et rapide qu'un petit couteau d'office.
- La technique du "Pont" : Pour les légumes ronds (oignons, poivrons), coupez-les d'abord en deux pour créer une base plate et stable sur la planche.
- Le "Batch Cutting" thématique : Découpez tous vos légumes de la même manière en une seule fois. Par exemple, transformez 3 poivrons en lanières simultanément plutôt que l'un après l'autre.
- L'usage de la mandoline : Pour les carottes ou les courgettes, utilisez une mandoline (avec protection !) pour obtenir des tranches régulières en quelques secondes.

*LE CONSEIL PRO : Pour éviter que votre riz ou votre quinoa ne devienne collant au bout de 3 jours, ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron dans l'eau de cuisson. Cela baisse légèrement le pH et aide les grains à rester bien séparés et fermes lors de la conservation au réfrigérateur.*

# Chapitre 9

## L'Art du 'Dressing' : Transformer un Plat Simple en Festin

Module : L'Art du "Dressing" - Transformer un Plat Simple en Festin

Le plus grand danger du Meal Prep est la lassitude gustative. Manger la même base de poulet, riz et brocolis pendant plusieurs jours peut rapidement décourager les meilleures volontés. La solution ne réside pas dans la multiplication des cuissons, mais dans l'art de l'assaisonnement stratégique.

### 1. Les 3 Sauces "Fit" Incontournables (0% Sucre Ajouté)

Ces sauces se préparent en moins de 2 minutes et se conservent 4 à 5 jours au frais dans des petits contenants hermétiques :

- La Crémeuse au Yaourt & Ciboulette : Mélangez un yaourt grec 0%, le jus d'un demi-citron, de la ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Idéale pour les viandes blanches et les pommes de terre.

- La "Peanut" Thaï Légère : Mélangez une cuillère à soupe de beurre de cacahuète (100% pur), un filet de sauce soja (Tamari), un peu d'eau chaude pour détendre la texture et une pincée de piment. Parfaite pour les bols de riz ou le tofu.

- La Vinaigrette Tonique Curcuma-Gingembre : Émulsionnez de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre, du gingembre frais râpé et une cuillère à café de curcuma. Excellente pour booster le métabolisme sur des salades composées.

### 2. Utiliser les Épices pour Varier sans Recuisiner

L'astuce consiste à cuire vos protéines de manière neutre (sel, poivre, ail) et à ajouter les épices directement dans votre boîte le jour J :

- **Ambiance Orientale** : Ajoutez du cumin et de la coriandre moulue sur vos pois chiches ou votre dinde.
- **Saveurs Tex-Mex** : Saupoudrez du paprika fumé et une pointe de piment de Cayenne sur vos mélanges riz-viande hachée.
- **Direction l'Inde** : Un simple saupoudrage de curry ou de garam masala transforme radicalement un plat de lentilles ou de poulet.
- **Fraîcheur Méditerranéenne** : Abusez de l'origan séché et du basilic pour vos plats à base de tomates et de légumes du soleil.

### 3. Secrets pour Éviter la Monotonie Gustative

Pour ne jamais avoir l'impression de manger "la même chose", jouez sur les contrastes lors du dressage final :

- **Le Contraste des Textures** : Ajoutez au dernier moment un élément croquant (graines de courge, amandes effilées, éclats de noix) pour casser la mollesse des aliments réchauffés.
- **L'Apport de Frais** : Ne faites jamais réchauffer vos herbes fraîches (persil, menthe, coriandre). Ajoutez-les après le micro-ondes pour réveiller les saveurs.
- **Le "Kick" d'Acidité** : Un quartier de citron vert pressé juste avant de manger permet de masquer le goût parfois "étouffant" des féculents réchauffés.
- **Le Piquant** : Utilisez des sauces de type Sriracha ou Tabasco qui n'ajoutent aucune calorie mais procurent une sensation de satiété plus rapide.

*LE CONSEIL PRO : Ne mélangez jamais votre sauce à votre plat lors de la préparation le dimanche. Transportez-la toujours dans un petit pot séparé. Cela évite que vos aliments ne ramollissent et vous permet de décider, au dernier moment, de l'ambiance gustative de votre repas.*

# Chapitre 10

## Fraîcheur Maximale : Maîtriser la Conservation et la Réfrigération

### Maîtriser la Chaîne du Froid : La Base de la Sécurité

Pour que votre Meal Prep reste savoureux et sans danger pour votre santé, la gestion de la température est l'étape la plus critique après la cuisson.

#### Étape 1 : Le Refroidissement Express

- Ne placez jamais un plat bouillant directement au réfrigérateur pour éviter de faire monter la température interne de l'appareil.
- Laissez refroidir vos préparations maximum 1 heure à 1 heure 30 à l'air libre.
- Pour accélérer le processus, divisez vos portions dans des contenants individuels moins profonds.

#### Étape 2 : La Température Optimale

- Vérifiez que votre réfrigérateur est réglé entre 0°C et 4°C.
- Placez les aliments les plus fragiles (viandes, poissons) dans la zone la plus froide (souvent l'étage du bas).
- Évitez de trop surcharger le réfrigérateur pour permettre à l'air froid de circuler librement entre vos boîtes.

#### Étape 3 : Le Choix du Contenant

- Privilégiez les boîtes en verre borosilicate : elles sont neutres, ne gardent pas les

odeurs et passent du congélateur au four sans éclater.

- Utilisez des couvercles avec joint hermétique pour éviter l'oxydation des aliments.
- Chassez un maximum d'air avant de refermer pour prolonger la fraîcheur.

### Durée de Conservation : Les Repères Clés

Chaque groupe d'aliments possède sa propre "durée de vie" au réfrigérateur. Voici les limites à ne pas dépasser pour garder une qualité nutritionnelle optimale :

#### Les Protéines (Viandes et Poissons)

- Poisson cuit et fruits de mer : 1 à 2 jours maximum.
- Poulet et dinde cuits : 3 à 4 jours.
- Viande rouge cuite (bœuf, porc) : 3 à 4 jours.
- Œufs durs (non écaillés) : jusqu'à 7 jours.

#### Les Accompagnements et Légumes

- Riz, pâtes et quinoa cuits : 3 à 4 jours (attention au riz qui fermente vite).
- Légumes rôtis ou vapeur : 4 à 5 jours.
- Légumineuses (lentilles, pois chiches) : 5 jours.
- Sauces et vinaigrettes maison : 5 à 7 jours (si conservées à part).

#### Techniques de Congélation Intelligente

La congélation est le secret pour tenir 7 jours sans cuisiner deux fois. Elle permet de "figer" la fraîcheur de vos plats du milieu de semaine.

## La Règle de la Portion Unique

- Congelez toujours en portions individuelles pour ne décongeler que ce que vous allez consommer.
- Laissez un petit espace vide (1-2 cm) sous le couvercle, car les aliments prennent du volume en gelant.

## Le Flash-Freezing (Congélation Rapide)

- Pour les aliments qui collent (comme les boulettes ou les morceaux de fruits), étalez-les d'abord sur une plaque pendant 2 heures au congélateur.
- Une fois durcis, transférez-les dans un sac de congélation pour gagner de la place.

## L'Ordre de Consommation Idéal : Votre Planning 7 Jours

Pour optimiser votre semaine de sportif, suivez cette rotation stratégique entre le frais et le congelé :

- Jours 1 et 2 : Consommez les plats à base de poisson ou de produits très périssables stockés au frais.
- Jours 3 et 4 : Consommez les plats à base de poulet, viande rouge et légumes frais stockés au réfrigérateur.
- Jour 5 : Transition. Sortez vos plats congelés (préparés lors de votre session) et placez-les au réfrigérateur le matin pour une décongélation lente.
- Jours 6 et 7 : Consommez vos plats préalablement congelés (gratins, ragoûts, chili, plats en sauce) qui supportent parfaitement ce mode de conservation.

*LE CONSEIL PRO : Adoptez l'étiquetage systématique ! Utilisez un feutre effaçable directement sur le verre ou du ruban de masquage pour noter : le nom du plat, la date de préparation et s'il s'agit d'un plat pour le déjeuner ou le dîner. Cela vous évite d'ouvrir les boîtes et de rompre l'étanchéité inutilement.*

# Chapitre 11

## Focus Récupération : Adapter ses Repas aux Jours d'Entraînement

### Focus Récupération : Adapter ses Repas aux Jours d'Entraînement

Pour optimiser vos résultats et rester en pleine forme, votre Meal Prep doit être flexible. Votre corps n'a pas les mêmes besoins lorsqu'il soulève des charges ou court un marathon que lorsqu'il est au repos sur le canapé.

### La Différenciation : Jours "ON" vs Jours "OFF"

#### Point 1 : Les Jours "ON" (Activité Physique)

- Objectif : Fournir de l'énergie rapide et réparer les fibres musculaires.
- Priorité aux Glucides : Augmentez la portion de riz, pâtes complètes, quinoa ou patate douce pour reconstituer vos réserves de glycogène.
- Protéines : Maintenez une dose constante pour soutenir la synthèse musculaire.
- Hydratation : Ajoutez des minéraux (électrolytes) pour compenser les pertes liées à la transpiration.

#### Point 2 : Les Jours "OFF" (Récupération)

- Objectif : Favoriser la satiété et la régénération tissulaire sans surplus calorique inutile.
- Priorité aux Légumes : Doublez la portion de fibres (brocolis, haricots verts, salades) pour améliorer la digestion.

- **Bons Lipides** : Mettez sur l'avocat, les oléagineux ou l'huile d'olive pour réduire l'inflammation.

- **Réduction des Glucides** : Diminuez légèrement les portions de féculents, car votre dépense énergétique est moindre.

### Le Timing Nutritionnel : La Fenêtre de Récupération

#### Étape 1 : Le Repas Post-Séance

- **Le moment idéal** : Consommez votre repas complet dans les 1 à 2 heures suivant l'effort.

- **Le combo gagnant** : Associez une source de protéines rapides (poulet, poisson, tofu) à des glucides complexes.

- **L'erreur à éviter** : Sauter le repas après l'entraînement, ce qui ralentit la progression et augmente la fatigue le lendemain.

#### Étape 2 : La Collation Immédiate

- Si votre repas est loin (plus de 2h), prévoyez un en-cas rapide dès la fin de votre douche.

- Privilégiez un aliment à index glycémique élevé (comme une banane) pour stopper le catabolisme musculaire.

#### Snacks Protéinés "Fait Maison" à Emporter

Évitez les barres industrielles trop sucrées. Préparez ces options lors de votre session de Meal Prep de 2 heures :

#### Option 1 : Les Energy Balls "Récup"

- **Ingrédients** : Flocons d'avoine, beurre de cacahuète, protéine en poudre (ou poudre

d'amande) et une touche de miel.

- Format : Roulez-les en petites boules et conservez-les au frigo pendant 7 jours.
- Avantage : Pratique à manger, même dans les vestiaires.

#### Option 2 : Le Skyr Gourmand en Bocal

• Ingrédients : 150g de Skyr ou fromage blanc 0%, quelques baies (myrtilles, framboises) et une poignée de noix.

- Format : Utilisez des petits bocaux en verre hermétiques.
- Avantage : Très riche en protéines et faible en calories.

#### Option 3 : Muffins Protéinés à la Banane

- Ingrédients : Bananes écrasées, œufs, farine d'avoine et pépites de chocolat noir.
- Cuisson : Enfournez 20 minutes pendant que vos plats principaux mijotent.
- Avantage : Se congèle parfaitement pour les semaines chargées.

*LE CONSEIL PRO : Pour une gestion ultra-simple, préparez une base commune (ex: poulet et légumes) et ajustez simplement la quantité de riz ou de quinoa dans vos boîtes au moment de les fermer : deux cuillères de plus pour les jours "ON", et une portion double de légumes pour les jours "OFF".*

# Chapitre 12

## Budget Maîtrisé : Manger Bio et Protéiné sans Se Ruiner

Budget Maîtrisé : Manger Bio et Protéiné sans Se Ruiner

Réussir son Meal Prep Sport ne signifie pas forcément vider son compte en banque. Avec une stratégie d'achat rigoureuse et quelques astuces de cuisine, il est tout à fait possible d'allier qualité nutritionnelle, produits bio et petit budget.

Comparatif des Coûts : Acheter Malin

Point 1 : Le match des protéines

- Viande Bio (Poulet/Bœuf) : Environ 25€ à 35€ / kg. Source de haute qualité mais coûteuse pour un usage quotidien.
- Protéines Végétales Bio (Lentilles, Pois chiches) : Environ 3€ à 5€ / kg. Un rapport protéines/prix imbattable.
- Œufs Bio (Plein air) : Environ 0,50€ l'unité. La source de protéine la plus assimilable et économique.
- Poissons Surgelés (MSC) : Souvent 30% moins chers que le frais, avec une conservation optimale des nutriments.

Point 2 : Vrac vs Emballages

- Achat en vrac : Permet d'économiser jusqu'à 20% sur la facture totale en éliminant le coût du marketing et du packaging.
- Marques de distributeurs bio : Souvent issues des mêmes usines que les grandes

marques, mais vendues 15 à 25% moins cher.

### Les Substituts Protéïnés Économiques et Qualitatifs

#### Point 3 : Diversifier ses sources pour réduire les coûts

- Les Légumineuses : Lentilles corail, haricots rouges et pois cassés sont les rois du Meal Prep budget.
- Le Tofu et le Tempeh : Moins chers que la viande de qualité, ils se conservent longtemps et absorbent toutes les saveurs.
- Le Fromage Blanc / Skyr : Excellente source de caséine pour la récupération musculaire, à acheter en grand format (pots de 1kg) pour réduire le prix au kilo.
- Les Conserves de Poissons : Sardines et maquereaux bio offrent des Oméga-3 essentiels et des protéines pour moins de 2€ par portion.

### Saisonnalité : La Clé de l'Économie et de la Santé

#### Point 4 : Respecter le calendrier de la nature

- Prix réduits : Un légume de saison n'inclut pas de frais d'importation massifs ou de culture sous serre chauffée.
- Densité Nutritionnelle : Les produits cueillis à maturité contiennent plus de vitamines et minéraux, essentiels pour la performance sportive.
- Le Surgelé : Hors saison, privilégiez les légumes bio surgelés. Ils sont fixés en nutriments dès la récolte et évitent le gaspillage alimentaire.

### Optimisation des Restes : Le "Zéro Perte" en Meal Prep

#### Point 5 : Transformer pour ne rien jeter

- La technique du "Bowl" de fin de semaine : Mélangez tous vos restes de céréales (riz, quinoa) avec les légumes restants et une source de protéine rapide (œuf ou thon).
- Bouillons de légumes maison : Ne jetez plus les épluchures de vos légumes bio (carottes, poireaux). Faites-les bouillir pour créer une base de soupe riche en minéraux.
- La congélation immédiate : Si une portion de votre Meal Prep ne sera pas consommée, congelez-la dès le deuxième jour pour préserver sa fraîcheur.
- Pesto de fanes : Utilisez les fanes de radis ou de carottes bio pour mixer un pesto riche en chlorophylle et accompagner vos pâtes complètes.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle du 50/50 pour vos protéines. Dans vos recettes de Meal Prep, remplacez la moitié de la viande hachée par des lentilles brunes ou du soja texturé. Vous divisez le coût de la portion par deux tout en augmentant l'apport en fibres, sans sacrifier le plaisir gustatif ni vos objectifs sportifs !*

# Chapitre 13

## Anticiper les Imprévus : Garder le Cap lors des Sorties et Déplacements

Module : Anticiper les Imprévus - Garder le Cap lors des Sorties et Déplacements

Le Meal Prep est une stratégie puissante, mais la vie est faite d'imprévus. Un dossier urgent au bureau, une invitation de dernière minute ou un retour de voyage tardif ne doivent pas ruiner vos efforts sportifs.

Ce module vous apprend à rester flexible tout en gardant le contrôle sur votre nutrition.

### 1. Gérer ses repas au bureau sans fausse note

#### Étape 1 : L'équipement indispensable

- Utilisez des boîtes hermétiques en verre : elles passent au micro-ondes sans libérer de perturbateurs endocriniens et se nettoient mieux que le plastique.
- Prévoyez un sac isotherme de qualité pour maintenir la chaîne du froid durant le transport.
- Gardez un kit de couverts et une petite bouteille de sauce vinaigrette séparée pour éviter que vos salades ne flétrissent.

#### Étape 2 : Les astuces pour le déjeuner

- Si vous n'avez pas de micro-ondes, privilégiez les salades composées denses (base quinoa, pâtes complètes ou lentilles) qui se consomment froides.

- Si vous mangez à votre bureau, hydratez-vous davantage : l'air climatisé et le café favorisent la déshydratation, souvent confondue avec la faim.
- Anticipez le "coup de barre" de 16h avec un snack de secours dans votre tiroir : une poignée d'amandes ou une barre protéinée à faible teneur en sucre.

## 2. Invitations et sorties : Profiter sans culpabiliser

### Étape 1 : La règle du pivot

- Ne voyez pas une invitation comme un "échec", mais comme un ajustement social nécessaire à votre équilibre mental.
- Si vous savez que le dîner sera riche, allégez votre déjeuner en augmentant la part de légumes verts et de protéines maigres.
- Appliquez la loi de la priorité : au restaurant, choisissez d'abord votre source de protéines (viande, poisson, tofu) et demandez un supplément de légumes à la place des frites.

### Étape 2 : Gérer l'alcool et le sucre

- Alternez chaque verre d'alcool avec un grand verre d'eau pour limiter l'impact calorique et favoriser la récupération.
- Partagez votre dessert à deux pour satisfaire votre gourmandise sans consommer une dose massive de sucre raffiné avant de dormir.

## 3. Le "Meal Prep de Secours" en 15 minutes chrono

Il arrive que votre stock de repas soit vide. Voici comment assembler un repas complet en 15 minutes avec des basiques du placard.

### Étape 1 : Le stock stratégique (à toujours avoir)

- Féculents express : Riz précuit en sachet (2 min), semoule complète (5 min) ou nouilles de sarrasin.
- Protéines longue conservation : Thon au naturel, sardines, pois chiches ou lentilles en conserve, œufs.
- Légumes rapides : Haricots verts en bocal, ratatouille en conserve ou légumes surgelés pré-découpés.

#### Étape 2 : La méthode d'assemblage rapide

- Lancez la cuisson de votre féculent express (ou réchauffez-le).
- Ouvrez une conserve de légumineuses ou de poisson et rincez-les abondamment pour éliminer l'excès de sel.
- Ajoutez une poignée de légumes surgelés que vous faites sauter à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Assaisonnez avec des épices (curry, paprika) ou de la sauce soja pour donner du goût instantanément.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle du "Mieux vaut fait que parfait". Si vous craquez lors d'un repas, ne sautez pas le repas suivant pour compenser. Reprenez simplement votre routine habituelle dès que possible. La constance sur l'année est bien plus importante qu'un seul repas hors plan.*

# Chapitre 14

## Votre Première Semaine Type : 21 Repas Prêts en un Record de Temps

Module : Votre Première Semaine Type – 21 Repas Prêts en un Record de Temps

Bienvenue dans votre première immersion concrète. L'objectif est simple : préparer tous vos repas de la semaine (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) en une seule session de 2 heures.

Pour cette semaine de lancement, nous avons sélectionné des recettes optimisées pour la conservation et la richesse nutritionnelle, parfaitement adaptées à un mode de vie actif.

### Le Menu de la Semaine

- 7 Petits-déjeuners : "Overnight Oats" Énergie (Flocons d'avoine, chia, beurre de cacahuète et fruits rouges).
- 7 Déjeuners : Bowl de Poulet Citronné, Quinoa aux herbes et Brocolis rôtis.
- 7 Dîners : Sauté de Bœuf (ou Tofu) Haché façon Chili, Patates douces et Haricots verts.

### La Liste de Courses Unifiée

Voici tout ce dont vous avez besoin. Astuce : vérifiez vos placards avant de partir pour éviter les doublons.

### Rayon Primeur (Fruits & Légumes)

- Patates douces : 1,5 kg
- Brocolis : 3 têtes moyennes
- Haricots verts : 1 kg (frais ou surgelés)
- Bananes : 4 (pour les oats)
- Citrons : 3
- Ail & Oignons : 1 filet de chaque

#### Rayon Boucherie / Protéines

- Blancs de poulet : 1,2 kg
- Bœuf haché 5% (ou haché végétal) : 1 kg

#### Rayon Épicerie & Produits Laitiers

- Quinoa : 500 g
- Flocons d'avoine : 1 gros paquet
- Graines de chia : 1 sachet
- Lait végétal ou classique : 2 litres
- Beurre de cacahuète : 1 pot
- Fruits rouges surgelés : 1 sachet
- Huile d'olive, sel, poivre, paprika, cumin.

#### Guide de Préparation Étape par Étape (Le Sprint de 2h)

Pour réussir ce défi, l'ordre des tâches est crucial. Suivez ce séquençage pour

maximiser votre temps.

### Étape 1 : Le Lancement (0min - 15min)

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Lavez tous les légumes.
- Mettez une grande casserole d'eau à bouillir pour le quinoa.
- Coupez les patates douces en petits dés (plus c'est petit, plus ça cuit vite).

### Étape 2 : Cuissons Simultanées (15min - 50min)

- Au Four : Sur une grande plaque, disposez les dés de patates douces et les fleurettes de brocolis. Arrosez d'huile d'olive, salez, et enfournez pour 30 minutes.
- Sur le Feu : Lancez la cuisson du quinoa (environ 12-15 min).
- Dans une Poêle : Faites dorer le poulet coupé en cubes avec du citron et du paprika.
- Dans une Seconde Poêle : Faites revenir les oignons, puis ajoutez le bœuf haché et les haricots verts avec du cumin.

### Étape 3 : Assemblage des Petits-déjeuners (50min - 1h15)

- Pendant que les cuissons se terminent, alignez vos 7 bocaux (type Mason Jar).
- Répartissez l'avoine, le lait, les graines de chia et le beurre de cacahuète.
- Mélangez vigoureusement et ajoutez les fruits rouges sur le dessus. Fermez et réservez au frais.

### Étape 4 : Le "Portionnage" (1h15 - 2h00)

- Sortez les plaques du four et laissez tiédir 5 minutes.

- Alignez vos 14 contenants (7 pour le midi, 7 pour le soir).
- Répartissez de manière équitable les bases (quinoa d'un côté, patates douces de l'autre).
- Ajoutez les protéines et les légumes verts.
- Laissez refroidir complètement avant de mettre les couvercles pour éviter la condensation.

### Conseils d'Organisation et Conservation

Une bonne gestion de votre réfrigérateur est la clé pour garder vos repas savoureux jusqu'au septième jour.

- Règle des 3 jours : Gardez 3 jours de repas au frais. Placez les 4 restants de chaque recette au congélateur.
- Rotation : Sortez votre repas du congélateur la veille au soir et placez-le au frigo pour une décongélation douce.
- Assaisonnement : Ne saucez pas vos salades ou bowls à l'avance. Ajoutez un filet d'huile ou de citron juste avant de déguster.

*LE CONSEIL PRO : Investissez dans des contenants en verre borosilicate. Contrairement au plastique, ils ne gardent pas les odeurs, ne se tachent pas avec la sauce tomate et peuvent passer directement du congélateur au micro-ondes ou au four sans risque pour votre santé.*

# Chapitre 15

## Mental de Gagnant : Faire du Meal Prep une Seconde Nature

Module : Mental de Gagnant : Faire du Meal Prep une Seconde Nature

La réussite de votre transformation physique ne dépend pas de votre motivation passagère, mais de la solidité de vos routines. Le Meal Prep n'est pas une corvée, c'est l'outil qui libère votre esprit et garantit vos résultats.

### I. Ancrer l'habitude sur le long terme

#### Étape 1 : Créer un déclencheur environnemental

Pour que le Meal Prep devienne automatique, vous devez associer cette tâche à un moment précis et immuable de votre semaine.

- Le créneau sacré : Bloquez 2 heures dans votre agenda, par exemple le dimanche de 10h à 12h.
- Le signal visuel : Sortez vos contenants vides sur le plan de travail dès le samedi soir.
- L'ancrage plaisir : Associez la cuisine à une activité agréable (écouter un podcast, une playlist motivante ou un livre audio).

#### Étape 2 : Simplifier pour ne jamais abandonner

L'ennemi de la constance est la complexité. Ne cherchez pas à cuisiner des plats de chef étoilé chaque semaine.

- La règle du 3-2-1 : Préparez 3 sources de protéines, 2 sources de glucides et 1

grande variété de légumes.

- Le stock de secours : Gardez toujours des légumes surgelés et du thon en conserve pour les semaines de "panique".

- L'uniformisation : Il est plus facile de préparer 5 portions du même plat que 5 plats différents.

## II. Célébrer les petites victoires

### Étape 3 : Identifier les bénéfices immédiats

Le changement physique prend du temps, mais les bénéfices mentaux du Meal Prep sont instantanés. Apprenez à les noter pour booster votre dopamine.

- Le gain de temps : Savourez ces 30 minutes gagnées chaque soir où vous n'avez pas à cuisiner ni à faire la vaisselle.

- L'économie financière : Calculez l'argent économisé en évitant les livraisons de dernière minute ou les sandwiches industriels.

- La charge mentale allégée : Ressentez la satisfaction de ne plus jamais vous poser la question : "Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?".

### Étape 4 : Utiliser un journal de suivi

Visualiser votre régularité renforce votre identité de sportif organisé.

- Le calendrier des "Croix" : Cochez chaque semaine de Meal Prep réussie sur un calendrier mural.

- Le feedback corporel : Notez votre niveau d'énergie à l'entraînement les jours où vous mangez vos plats préparés.

## III. Ajuster sa routine selon son évolution

## Étape 5 : Adapter les quantités à vos objectifs

Votre corps change, vos besoins nutritionnels aussi. Votre Meal Prep doit être évolutif.

- Phase de prise de muscle : Augmentez progressivement les portions de glucides (riz, pâtes, quinoa) dans vos contenants.
- Phase de perte de gras : Remplacez une partie des féculents par des légumes à forte densité volumique (courgettes, brocolis).
- Augmentation de l'intensité : Si vous vous sentez fatigué à l'entraînement, ajoutez une collation protéinée préparée en avance.

## Étape 6 : Écouter la lassitude et varier les plaisirs

Pour durer des années, vous devez éviter l'ennui alimentaire.

- La rotation des saveurs : Changez uniquement vos épices et sauces pour transformer totalement le goût d'un même aliment de base (poulet curry vs poulet paprika).
- Le repas libre : Prévoyez 1 ou 2 repas par semaine hors Meal Prep pour conserver une vie sociale et une flexibilité mentale.
- Bilan mensuel : Prenez 10 minutes chaque fin de mois pour évaluer ce que vous avez aimé cuisiner et ce qui vous a déplu.

*LE CONSEIL PRO : Ne visez pas la perfection dès la première semaine. Si vous ne préparez que 3 jours sur 7 au début, c'est déjà une victoire. L'objectif est la progression constante, pas l'exécution parfaite immédiate. Traitez votre Meal Prep comme un rendez-vous business avec vous-même : il est non-négociable.*

**FIN**

*Merci d'avoir lu "Meal Prep Sport : 7 Jours Prêts en 2 Heures"*

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)