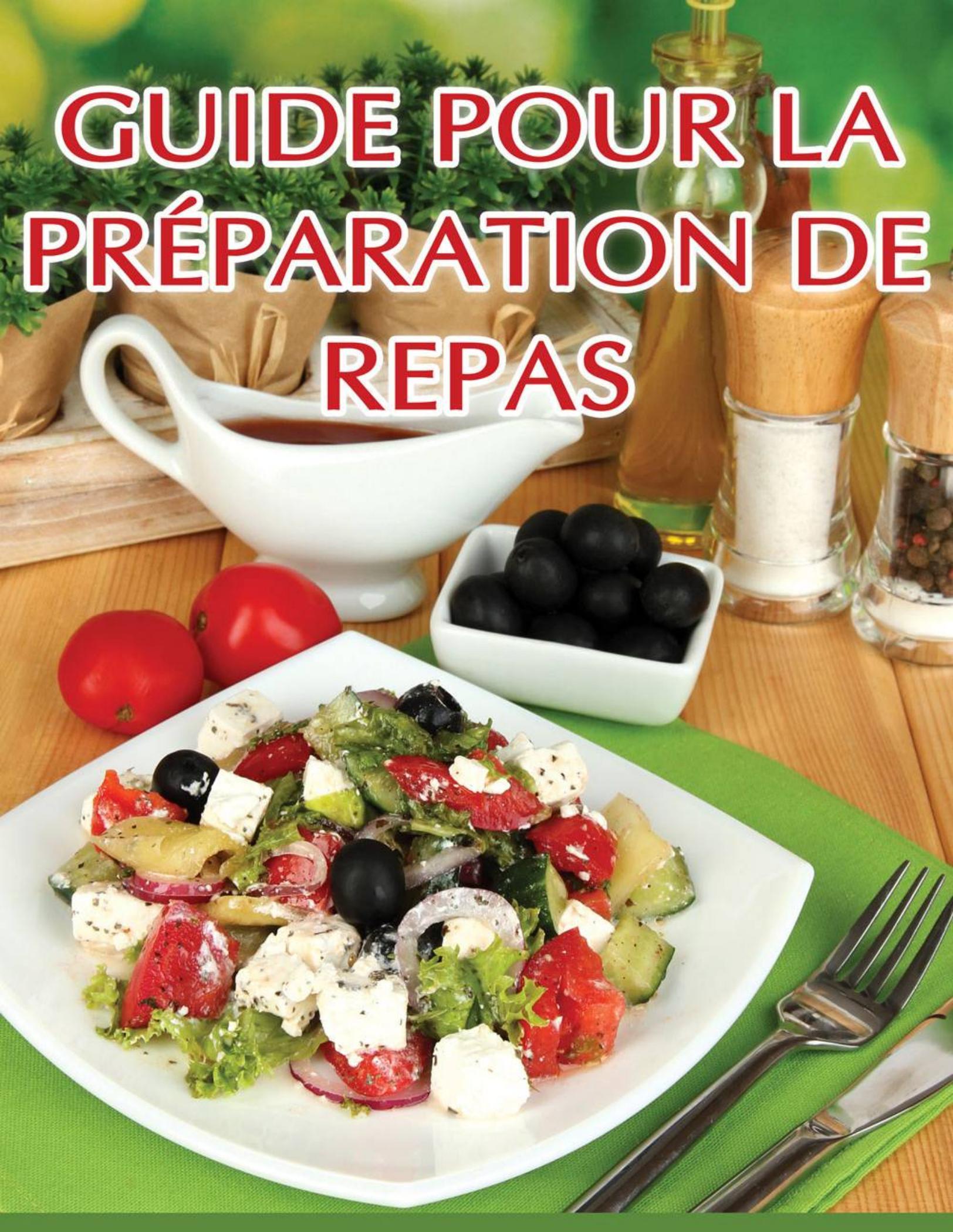


# GUIDE POUR LA PRÉPARATION DE REPAS



Copyright © FatLostShortcuts.com protégé par la loi des droits d'auteurs « US Copyright Act » de 1976 et toutes autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales en vigueur, avec TOUS droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être copiée ou modifiée sous aucun format, vendue ou utilisée d'une autre manière que celle qui est décrite dans ce Programme, quelles que soient les circonstances, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

**CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET MODALITÉS D'UTILISATION** L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ou ne donnent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, l'adéquation ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement données à des fins éducatives. En conséquence, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actions. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite) quant à la valeur marchande, l'adéquation pour quelque usage que ce soit. L'auteur et l'éditeur ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial, accidentel ou d'autres dommages consécutifs survenant directement ou indirectement suite à l'utilisation de ces documents, qui sont fournis « en l'état » et sans garanties. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité des sites listés ou dont les liens sont fournis dans ce Programme. Tous les liens sont uniquement donnés à titre d'information et leur contenu, leur exactitude ou toute autre finalité implicite ou explicite ne sont pas garantis.

## Guide pour la préparation de repas

Les recettes présentées ici ne comportent pas de règles strictes et contraignantes et elles peuvent être adaptées afin de mieux correspondre aux viandes, aux fruits et aux légumes que vous aimez manger. Considérez-les plutôt comme une source d'inspiration.

De manière générale, il est préférable de manger des aliments aussi complets que possible, tout en évitant la nourriture transformée hautement addictive. Les aliments avec la plus forte densité en nutriments sont les légumes, les tubercules, les fruits, les noix, les graines et les sources de protéines maigres. Si vous pouvez faire en sorte que l'essentiel de votre régime soit composée de ces aliments, alors vous ferez mieux que 90% de la population en termes de choix sains pour votre alimentation.

Dans la cuisine, je veux une préparation minimale pour les repas, des résultats rapides et un nettoyage encore plus rapide. Heureusement, éviter plein de transformation et se concentrer sur des aliments complets rend la cuisine beaucoup plus facile ! Utiliser moins d'ingrédients rend la préparation bien moins compliquée ; le compte des calories est également facilité quand vous n'avez pas à prendre en compte plein d'aliments différents.

Même si vous avez déjà le guide de ma philosophie de régime, vous pourriez trouver quelques informations précieuses pour votre santé ici.

### Les smoothies

Les smoothies constituent une excellente option pour le petit-déjeuner car c'est une manière simple et rapide d'obtenir plein de micronutriments, de fibres et de protéines en un seul repas.

On trouve des vitamines, des minéraux et des fibres dans toutes les combinaisons de fruits et de légumes. Le yaourt grec et la protéine de lactosérum augmentent la teneur en protéines. Certaines noix et graines s'intègrent également bien dans les smoothies. Utilisez des jus de fruit de haute qualité ou des alternatives au lait pour tout lier ensemble et ajouter de l'hydratation. Le lait d'amande est une bonne source de magnésium et il est généralement bien digéré par la plupart des gens.

La préparation est simple, il suffit de tout mettre dans un mixeur, de le mettre en marche et de servir. Voici quelques idées :

## Banane et baies:

- Banane
- ½ tasse de baies fraîches ou surgelées (myrtilles, framboises, baies de Boysen ou une combinaison)
- cuillères à soupe de yaourt grec
- 5 noix de cajou ou de macadamia (optionnel)
- Liez avec du lait d'amande ou une louche de poudre de protéines à la vanille recouverte d'eau.



Les bananes sont une source saine de glucides, de fibres, de vitamines B et de potassium. Les baies ajoutent au tout une touche d'antioxydants. Des études ont démontré que le calcium du yaourt aidait à diminuer l'absorption de graisses dans les intestins.

Augmentez votre consommation quotidienne d'aliments verts en ajoutant une poignée de pousses d'épinards, quelques fleurettes de brocoli surgelées, ou un pleine cuillère de verdure comme de l'herbe de blé.

Banane et cannelle

2 bananes surgelées

Cannelle-optionnel

2 cuillères à soupe de yaourt grec

Lait d'amande ou poudre de protéines à la vanille



Autres idées de smoothies :

- Tropical
- 1 banane
- Tranches d'ananas frais ou surgelé
- Mangue fraîche, surgelée ou en conserve (égouttez le sirop sucré avant)
- Papaye ou n'importe quel melon tropical
- Mélangez avec de l'eau de coco en boîte ou du lait de coco mélangé avec de l'eau
- Kiwi-agrumes
- banane
- kiwis
- 2 mandarines ou 1 orange pelée
- Mélangez avec du jus de fruit de haute qualité comme du jus d'orange ou de mangue
- Patate douce

Les bananes font une base parfaite pour les smoothies mais pour varier essayez de faire des smoothies avec des restes de patates douces bouillies ou cuites à la vapeur. Lorsqu'elles sont mixées elles ont une texture similaire à celle des bananes, produisant un smoothie épais et crémeux. Elles ajoutent un surplus de fibres, de micronutriments et de glucides rassasiants pour que vous soyez rempli plus longtemps.

Normalement, je prépare ça en mélangeant une demie, voir une patate douce entière avec de la poudre de protéines à la vanille, de l'eau, et n'importe quel fruit pour rajouter de la saveur et des nutriments supplémentaires. La cannelle se marie également bien avec la patate douce.

## Les jus

Généralement, lorsqu'une personne essaie de perdre du poids, je lui conseillerais d'éviter de boire trop de calories. Cela veut dire d'éviter les sodas, les cafés remplis de sucre et les jus de fruits en boîte. Mais si vous avez un extracteur de jus, utilisez-le autant que possible. C'est un moyen formidable de faire le plein de tout un tas de fruits et de légumes, cependant ce sera sans les fibres. Néanmoins, vous obtiendrez plein de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Voici quelques idées :

Carotte-pomme-orange

Orange-citron-gingembre

Ananas-pomme-concombre

Essayez d'ajouter de la verdure qui se prête bien au jus comme le céleri, le chou frisé, les épinards ou les blettes.

La betterave est également idéale pour les jus et elle contient une teneur élevée en nitrates qui sont reconnus pour faire baisser la pression sanguine. Le jus de betterave était le supplément numéro un pendant les Jeux Olympiques de 2012 !

## Les préparations rôties

Faire rôtir sa nourriture est une excellente option « paléo ». À peu près tout ce que vous pouvez mettre sur une plaque de cuisson aurait pu être chassé ou cueilli. Faites simplement préchauffer votre four, mettez-y votre viande avec tous types de tubercules autour et laissez cuire jusqu'à ce que ce soit prêt.

Ci-dessous je fais la démonstration de mon rôti de poitrine de porc :

Enlevez le trognon de 2 pommes et coupez-les en quartiers.

Pelez 4 gousses d'ail.

Déposez sur une plaque à rôtir.

Assaisonnez la poitrine de porc avec du sel et du poivre et recouvrez la peau d'huile d'olive puis posez-la sur les pommes.

Lavez des pommes de terre et coupez-les en deux.

Enfournez à 160 degrés pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terres soient bien cuites. Des parts plus grosses mettront plus de temps à cuire.

La peau sera encore plus croustillante en mettant sur la position grill ou en faisant une cuisson à vif sur une poêle.



Généralement, je recommande de manger les morceaux de viande les plus gras comme la poitrine de porc avec moins de glucides ou une option peu riches en glucides comme du potiron rôti. Je sers le rôti avec des pois mange-tout sautés avec de l'ail. Les pommes rôties et l'ail sont une très bonne alternative à la sauce de pomme en conserve. Croyez-le ou non, les pommes de terre blanches sont très riches en nutriments. Avec la peau, elles apportent des fibres, elles sont très riches en potassium et en vitamine C. Des études ont démontré qu'elles aidaient également à contrôler l'appétit ; ce n'est toutefois pas le cas lorsqu'elles sont cuites en friture !

Autres idées de préparations rôties :

Toutes les viandes; poulet, dinde, bœuf, porc, agneau.

Tous les tubercules ou légumes à rôtir ; ail oignon, carottes, potiron, patate douce, pommes de terre, ignames, panais, rutabaga.

Faites rôtir quelques légumes-racines en plus à utiliser comme restes pour le déjeuner ou le dîner du jour suivant.

Servez avec un légume vert frais ou des légumes surgelés comme des petits pois ou des haricots verts.

## Les préparations grillées

Faire griller vos aliments ou les faire dorer à la poêle est la manière la plus rapide de préparer vos protéines maigres. Comme pour les préparations rôties, choisissez une viande que vous aimez et ajoutez-y un peu de verdure et un légume-racine pour composer votre repas. Quelques idées ci-dessous :

Longe de porc

Coupez un potiron en morceaux et une pomme en quartiers. Faire rôtir au four à 180°C jusqu'à ce que ça brunisse et qu'une fourchette puisse percer la chair.

Lorsque le potiron est à mi-cuisson, chauffez une poêle sur feu moyen. Ajoutez la longe de porc et saisissez chaque côté jusqu'à qu'elle prenne une couleur brun doré. Si vous avez un thermomètre à viande, vous pouvez l'utiliser pour vérifier la cuisson. Je suis un peu parano avec le porc donc je le mets au four pendant que le potiron finit de cuire, juste pour être sûr qu'il est entièrement cuit.

Dans une assiette, disposez quelques poignées de mélange de verdure, de pousses d'épinards ou une salade de chou avec un assaisonnement allégé en graisses.



## Steak

Cette fois encore, commencez avec les accompagnements. Cette fois-ci ce sont des patates douces violettes. Coupez-les en quartiers, badigeonnez d'huile d'olive et mettez-les au four à 180°C pendant 30 minutes. En alternative, essayez de la patate douce bouillie cuite à la vapeur ou en purée.

Laissez reposer la viande à température ambiante pendant que la patate douce cuit. Après 15 minutes, réchauffez une poêle sur feu moyen avec une petite quantité d'huile de noix de coco.

Saisissez 3-5 minutes de chaque côté.

Servez avec n'importe quel type de verdure comme un mélange de pousses d'épinards en salade, du brocoli à la vapeur ou de la bête à carde.



## Saumon

Assaisonnez avec du sel et du poivre et réchauffez une poêle sur feu moyen avec de l'huile de noix de coco. Faites griller avec la peau en-dessous jusqu'à que ça croustille et retournez pour cuire l'autre côté. Le temps de cuisson varie, pour un saumon moyen, deux minutes du côté de la chair devraient suffire.

Servez avec n'importe quel tubercules ou de la verdure. J'en ai préparé avec des légumes verts asiatiques, de l'ail et de la sauce d'huître.



## La cuisson lente

Vous pouvez mettre tous les aliments que vous voulez dans une mijoteuse ! Comme pour les préparations rôties, vous pouvez utiliser à peu près tous les types de légumes-racines. Une chose formidable avec la cuisson lente, c'est que vous pouvez choisir des morceaux de viande moins tendres et également moins chers, mais qui fondront en bouche après avoir cuit toute la journée. Si vous êtes vraiment courageux, les viandes les plus riches en nutriments sont en fait les abats !

Je montre ici une joue de bœuf à cuisson lente, mais libre à vous d'adapter la recette.

Joue de bœuf

Saisissez la joue de bœuf à la poêle jusqu'à ce qu'elle brunisse.



Ajoutez à la mijoteuse et faites cuire dans l'eau bouillante.





À la poêle, faites sauter des carottes en rondelles et du cèleri et ajoutez dans la mijoteuse.



Ajoutez une boîte de tomates concassées et un soupçon de vin rouge. Laissez à feu doux pendant 8-10 heures.

Servez avec de la purée de pommes de terre, de la purée de légumes-racines ou du riz brun.

## Bœuf haché

Ajoutez de l'oignon, des tranches de tomate, de la sauce spaghetti (à base de tomate) et du bœuf haché dans une mijoteuse et laissez cuire toute la journée ou pendant la nuit. Les tomates cuites sont une excellente source de l'antioxydant lycopène qui protège la peau des agressions du soleil. J'utilise du bœuf nourri à l'herbe car il est plus maigre, mais vous pouvez le remplacer par du poulet ou de la dinde hachés pour diminuer encore plus les calories. Cette sauce est vraiment riche lorsqu'elle est cuite pendant une longue durée. Cette base peut être utilisée avec différents plats.

Ajoutez des haricots et des épices de chili pour un chili con carne riche en fibres. Mangez tel quel ou servez sur du riz brun.

Ajoutez des champignons et des herbes italiennes pour une bolognaise facile. Servez sur des nouilles de riz pour une option de pâtes sans gluten.

Recouvrez de légumes-racines en purée et mettez au four pour faire un hachis Parmentier.



## Les salades

Les salades sont très rapides à préparer et elles regorgent de nutriments. Elles sont idéales au déjeuner car vous pouvez les mettre dans un Tupperware et les transporter avec vous. Toutes les salades commencent par une base de verdure et une source de protéines. Dessus, ajoutez n'importe quel fruit, fruit sec, noix, graine, légume émincé et une vinaigrette.

Ci-dessous, j'ai préparé du saumon fumé sur un lit de verdure, des oranges en tranches, des carottes et une vinaigrette balsamique.

Sur la droite, il y a quelques restes de tranches de porc rôti qui se marient bien avec la pomme en tranches. Dessus, il y a une betterave entière cuite à la vapeur, des graines de tournesol, des carottes, de la verdure et une sauce au yaourt grec.



En un seul repas, vous pouvez manger plus de fruits et de légumes que ce qu'une personne moyenne consomme en une journée ! Enfin, j'ai préparé du steak grillé coupé en tranches avec de la verdure, des noix de cajou des raisins, des agrumes et une petite quantité d'huile d'olive extra vierge.



## Le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est un moment un peu délicat pour préparer des repas car on n'a souvent pas assez de temps. J'ai tendance à sauter le petit-déjeuner et à manger seulement un déjeuner et un dîner (voir mon chapitre sur le jeûne intermittent) ; néanmoins, j'aime préparer des repas de petit-déjeuner. La plupart des auteurs paléo recommandent un smoothie, un fruit, des œufs avec du bacon ou du saumon. Mais pas aussi dense en nutriments, en viande, en fruits et en légumes ; je n'ai aucun problème avec le fait qu'une personne veuille manger des graines complètes riches en fibres comme de l'avoine avec des baies et des noix et quelques fruits secs mélangés dedans. Vous pouvez cuire l'avoine avec un peu d'eau ou du lait d'amande, ou bien la manger froide (oui de l'avoine crue !) avec un shake de protéines à la vanille versé dessus.

Les omelettes sont une bonne option pour consommer des protéines et des légumes en un repas.

### La tortilla espagnole

Faites sauter des oignons et des champignons dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Ajoutez quelques restes de pommes de terre dans la poêle pour les réchauffer.

Fouettez 2-3 œufs avec une fourchette et versez le mélange sur les légumes.

Utilisez une spatule pour soulever les bords et versez l'œuf encore liquide au-dessus afin qu'il cuise.



Terminez en faisant griller le dessus dans le four ou en retournant le mélange. Il est possible que ça se casse mais le goût reste le même !

## Jambon maigre et champignons

Chauffez une poêle avec de l'huile d'olive.

Versez 2-3 œufs battus.

Cuisez en soulevant les bords du mélange d'œufs avec une spatule pour que l'œuf qui n'est pas encore cuit glisse en-dessous et finisse de cuire.

Ajoutez du jambon fin maigre et des champignons sur une moitié du mélange d'œufs (n'hésitez pas à ajouter d'autres légumes comme du poivron, de l'oignon etc.). Servez accompagné d'épinards sautés.



## Déjeuner sur le pouce

La plupart du temps, le déjeuner est composé des restes de viande et de légumes-racines de la veille avec un peu de verdure en accompagnement. Si vous n'avez rien préparé plus tôt, les repas sur le pouce peuvent être un peu compliqués. Aucun régime n'est parfait. L'important, c'est de manger des aliments nutritifs la plupart du temps. Voici quelques idées :

Si vous allez au restaurant, la plupart des endroits ont des options de viande, de volaille ou de poisson avec des accompagnements de pommes de terre et de verdure. Tout cela est très bien.

Les bars à salade.

Les wraps, les pitas etc. Remplissez-les de légumes et choisissez une protéine maigre.

Les sushis sont excellents pour un repas rapide. Augmentez les fibres et la satiété en choisissant des sushis au riz brun.

Il est un peu difficile de trouver des jus et des légumes entiers pendant la journée, un jus de fruit frais fera donc remonter votre consommation.

Un sandwich ne vous tuera pas non plus, à moins que vous soyez atteint de la maladie cœliaque. Prenez-en avec le plus de légumes, une sauce allégée en graisses et de la viande maigre comme du poulet ou de la dinde.

Et si vous avez fini par rentrer dans un restaurant fast-food, les salades ne sont pas trop mal, quoi que plutôt ennuyantes et ayez la main légère avec les sauces car elles ont généralement suffisamment d'huile pour égaler les calories d'un burger. Si vous prenez un burger, choisissez du poulet ou du poisson et pas de fromage ; ils ont généralement deux fois moins de calories qu'un burger au bœuf et au fromage. Et je vous en prie, pas de frites. Essayez de faire en sorte que ce genre de repas soit peu fréquent.

Veillez à ne pas trop manger ! Si vous sentez que vous êtes rempli, ce n'est pas grave d'en laisser.

## Les encas

Ma recommandation est de grignoter le moins possible. Mais quand vous recommencez à manger des aliments entiers et à minimiser les aliments transformés et additifs, vous aurez des envies de grignoter et il sera plus difficile de ne pas manger entre les repas. Je préfère que vous mangiez un petit quelque-chose plutôt que de finir un paquet de chips entier. Les options les plus nutritives sont :

Des fruits entiers et des fruits secs.

Des légumes crus avec des beurres de noix.

Des noix crues (occasionnellement vous pouvez manger des noix grillées, mais la plupart des gens peuvent anéantir un sachet entier en une seule fois).

Du chocolat noir (encore une fois, avec modération, si vous voulez perdre du poids).

Des chips de pommes de terre cuites au four. **Choisissez les pommes de terre les plus grosses et les moins grasses et coupez-les en chips.** Faites cuire au four jusqu'à ce qu'elles croustillent.

*\*When it says 'Choose the fattest cut chips', I'm not sure what cut chips refers to since I've never heard of precut uncooked potatoes to make chips. Is that what it is? If so, since it's not a common thing (or doesn't exist but I could be wrong) on the french market, I just made a little changeto do it from a whole potatoe.*



Les terrines de poisson sont faciles à faire. Mélangez simplement du thon ou du saumon en boîte avec des restes de pommes de terre écrasées. Ajoutez des herbes hachées comme de la ciboulette ou du persil pour une touche de vitamine K. Roulez dans des graines de sésame et faites cuire au four en badigeonnant d'huile d'olive pour faire dorer.



## Les boissons

Essayez de vous contenter de boire de l'eau, plein d'eau ! En restant hydraté, votre appétit reste sous contrôle. Le café noir, le thé vert et les autres thés contiennent des antioxydants avec un peu de caféine, ce qui peut vous aider à augmenter votre métabolisme ou à brûler un peu de calories.

Les jus frais sont très bien. Évitez toutefois les boissons et les jus gazeux et sucrés.

L'alcool est en fait un macronutriment, comme les protéines, les glucides et les graisses ; il vous apporte donc de l'énergie, c.-à-d. des calories. L'alcool est assez riche en calories avec 7 calories par gramme consommé. Le vin rouge est le meilleur pour la santé en raison de sa teneur en resvératrol, un antioxydant actuellement recherché pour ses propriétés anti-âge.

L'alcool fait subir un léger stress toxique à votre corps, néanmoins, en petites quantités de 1-2 verres par jour, il est associé au rallongement de la durée de vie. Faites attention avec les mélanges d'alcool car cela peut faire rapidement monter le total de calories consommées.

## Les desserts

Les desserts maison à base de fruits peuvent vous apporter un bon cocktail de nutriments tout en satisfaisant vos envies de sucre. La plupart des hommes peuvent très bien vivre sans sucre, mais les femmes ont généralement une prédisposition au fructose (les sucres des fruits).

Je recommande de ne pas manger de gâteaux, de crème glacée et de tartes chez vous mais de garder les desserts que vous aimez vraiment pour les repas de triche dans de bons restaurants.

Voici cependant quelques idées pour satisfaire vos envies de grignotage à la maison :

Des baies surgelées avec du yaourt crémeux. En les mélangeant ensemble, le yaourt commence à geler et devient alors un yaourt glacé riche en antioxydants.



Ci-dessus, à droite, j'ai fait un banana split avec un yaourt épais que j'ai saupoudré de flocons de noix de coco.

Les bananes surgelées, une fois mixées, font un délicieux sorbet avec une texture de crème glacée. Ci-dessous, j'ai mixé de la banane surgelée avec des myrtilles, le tout recouvert d'amandes effilées et de flocons de noix de coco.



Essayez d'autres sorbets à base de fruits surgelés en faisant des mélanges au mixeur. Des tranches d'ananas surgelé, de la banane surgelée et du lait de coco font un excellent sorbet de Piña Colada sans alcool ; ajoutez de la mangue pour une saveur encore plus tropicale. Mixées seules, les pastèques surgelées sont très rafraichissantes.

Quelques carrés de chocolat noir peuvent vous aider à maîtriser vos envies de grignotage.

## Guide de courses

Ne faites pas les courses en ayant faim ! Cela conduit à de très mauvais choix alimentaires, surtout lorsque vous commencez. Votre volonté se renforcera alors que vous continuerez à faire des choix plus sains, mais pour l'instant, allez faire les courses après un repas sain.

Si vous avez un boucher local et un magasin de fruits et légumes, faites-y vos courses. Vous pourrez y trouver tous les aliments complets et naturels qu'il vous faut sans être exposé à tous les aliments malsains et transformés du supermarché.

Vous l'avez certainement déjà entendu, mais ça vaut la peine de le répéter : au supermarché privilégiez les rayons situés en périphérie. C'est là qu'on trouve tout ce qui est frais, naturel est périssable. Les rayons centraux sont remplis de glucides raffinés hautement transformés et d'aliments bourrés de graisses trans qui se conservent indéfiniment.

Les catégories sont assez simples :

La viande et les produits de la mer

Poulet, dinde, bœuf, porc, poisson, crustacés, abats, œufs.

Choisissez des morceaux plus maigres car ils contiennent moins de calories. Des viandes de qualité supérieure, provenant d'animaux nourris naturellement et élevés en liberté, sont ce qu'il y a de mieux pour vous.

Les alternatives au lait/produits laitiers

Yaourt grec, lait d'amande.

Les fruits

Les fruits secs, les baies surgelées et les fruits en conserve pour les smoothies, tous les fruits frais de saison au rayon des fruits, les tomates en boîte pour les plats à cuisson lente.

## Les légumes

Les légumes-racines et riches en amidon comme les carottes, le panais, la betterave, l'igname, le rutabaga, les pommes de terre, les patates douces, les courges et le potiron.

Tous les légumes verts et les feuilles vertes de saison. Les salades vertes préemballées et nettoyées comme la laitue romaine, les pousses d'épinards et les mélanges de pousses vertes.

Tous les légumes surgelés.

## Les noix et les graines

Les amandes, les pistaches, les noix, les noix du Brésil, les graines de tournesol, les graines de potiron, les graines de sésame.

Les beurres de noix à grignoter avec des légumes.

De l'huile de noix de coco pour la cuisson, de l'huile d'olive pour les assaisonnements et pour badigeonner les légumes-racines.

## Les aliments de base

L'avoine, les haricots secs ou en conserve, les riz brun, les nouilles de riz.