

ADAPTATION DU MENU

Le menu MMCORPS est basé sur environ 1300 kcal par jour (plus ou moins en fonction des journées) avec 1 journée libre par semaine d'environ 2000 kcal

ADAPTER LE MENU À TES BESOINS NUTRITIONNELS :

Calculer ton métabolisme de base

Cf lien pour calcul du métabolisme

=> C'est l'énergie (le nombre de calories) que tu dépenses au repos

Donc, pour perdre du poids, il faut être en dessous ce nombre, afin de créer un léger déficit calorique, permettant de déstocker la graisse stockée.

Exemple : si ton métabolisme de base est à 1500 kcal, tu dois être entre 1300 et 1500 kcal pour être certain(e) de mincir (plus ou moins rapidement en fonction du déficit calorique)

Attention néanmoins !

3 facteurs seront à prendre en compte pour adapter ce déficit.

- Ton objectif (rapide ou lent)
- Ton activité physique (on augmentera les apports si activité importante)
- Le fonctionnement de ton métabolisme (on diminuera les apports si métabolisme ralenti)

1/ Prendre en compte ton objectif

Si souhait de perte de poids rapide (plus de 1kg par semaine) => petit dej léger + respect des menus à la lettre (1300 kcal) avec parfois dîner plus léger si envie + éviter un maximum les desserts sucré (privilégier fruit ou yaourt 0%) + éviter les collations

Si souhait de perte de poids légère + prise de muscle (sèche) => augmentation des protéines par notamment un petit dej protéiné et des collations riches en protéines

2/ Prendre en compte l'activité physique + activité sportive

Si tu fais du sport (au moins 2h-3h par semaine) et/ou que tu es très active en journée (travail debout et/ou travail physique) et/ou que tu marches plus de 10.000 pas par jour, il faudra augmenter le nombre de calories de 200 à 500 kcal par rapport au menu (soit environ 1500-1800 kcal par jour)

De quelle façon peux-tu augmenter les calories ?

=> Petit déjeuner plus conséquent (augmenter les quantités ou ajouter des aliments)

Et/ou

=> Collation matin et/ou après midi

Et/ou

=> Ajouter un dessert le midi et/ou soir (fruit ou yaourt)

Le but étant :

=> D'augmenter légèrement le nombre de calories sur la journée pour à la fois couvrir les besoins tout en restant en déficit

=> Augmenter les protéines sur la journée

3/ Prendre en compte le fonctionnement du corps et les habitudes (sommeil / stress / traitements / hormones ...)

Beaucoup de personnes ont un métabolisme ralenti. C'est à dire qu'elles dépensent moins d'énergie au repos que ne le dit le métabolisme de base.

Dans ce cas, il faut le prendre en compte pour créer un déficit calorique un peu plus important OU ne pas augmenter les apports malgré une activité modérée.

Les situations qui peuvent ralentir le métabolisme :

- antécédents de régimes avec yoyo du poids
- traitement en cours (depuis au moins 1 mois) notamment à base de cortisone / codéine / anti-inflammatoires / hormones
- pathologies génétiques, endocriniennes ou hormonales (thyroïde, SOKO, endométriose, diabète, dépression...)
- hyperactivité (la sur-activité peut bloquer le métabolisme) : stress / manque de sommeil ou mauvais sommeil...

Exemples :

-Si ton métabolisme est ralenti et que tu es sédentaire = maintien à 1300 kcal max (sauf si ton métabolisme de base est supérieur à 1700 kcal)

-Si ton métabolisme est ralenti et que tu es actif : tu peux monter jusqu'à ton métabolisme de base, si supérieur à 1300 ou ajouter 1 collation ou un dessert aux menus de 1300 kcal

ADAPTER LE MENU A SES ENVIES :

Tu peux choisir le menu type ou le menu libre

Pour le menu type ;

- Il est possible d'échanger une semaine de menu avec une autre
- Il est possible de changer une recette par une autre de calories équivalentes (cf espace recette par calories)
- Il est possible de changer un aliment par un équivalent (cf tableau des équivalences)

Cf vidéo de présentation pour voir comment changer son menu ou le créer.

Conseils par rapport aux desserts :

Le dessert est tout à fait possible si vous en ressentez le besoin. Privilégiez dans ce cas un fruit, yaourt non sucré ou carré de chocolat noir. Néanmoins, le dessert est souvent une question d'habitude (besoin de terminer par une note sucrée).

Il est possible de remédier à cela en prenant une tisane avec 1 cuillère à café de sirop d'agave ou miel ou édulcorant.

Conseils par rapport aux matières grasses (avec salade/legumes ect) :

Il est déconseillé de rajouter des sources de matières grasses en plus avec les légumes / salade ou pour la cuisson des aliments. Les recettes sont déjà composées de lipides (matières grasses).

Voici des exemples de sauces légères pour accompagner vos salades/crudités :

- 1 cuillère à café d'huile (de colza ou lin de préférence) + vinaigre (balsamique ou de cidre) + Sel + Poivre + Moutarde
- 1 cuillère à café d'huile (de colza ou lin de préférence) + vinaigre (balsamique ou de cidre) + Sel + Poivre + Echalote
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature 0% + jus de citron + vinaigre + Paprika ou Curry + Sel et Poivre
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature 0% + jus de citron + Ciboulette ou Aneth
- Arome magie

Voici des exemples de cuisson pour vos légumes / protéines :

- en papillote avec épices sans MG
- au four avec épices sans MG
- à l'eau ou à la vapeur

puis ensuite passer au four sans MG ou éventuellement à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile + ajouter des épices

Ou ajouter un peu de coulis de tomate ou yaourt 0%



ADAPTER LE MENU A SON RYTHME ET/OU RÉGIME ALIMENTAIRE :

Le Jeun intermittent :

Le jeun intermittent peut être pratiqué durant le programme.

Dans ce cas, tu peux soit :

- Prendre une collation en fin de matinée
- Ajouter une collation en après midi
- Prendre un dessert supplémentaire
- Augmenter légèrement la quantité des protéines ou féculents sur ton repas

Le tout étant de respecter le déficit calorique sur la journée, mais ne pas descendre en dessous 1100-1200 kcal

Besoin de gros petit dej / repas léger le soir :

Dans ce cas, tu peux créer ton propre menu avec :

- Un petit dej à environ 400-500 kcal
- Un repas du midi MMCORPS => Choisir tes recettes
- Un repas du soir MMCORPS (léger moins de 400 kcal) ou un repas léger au choix hors mmcors

Les repas du midi à l'extérieur :

Si tu as de quoi réchauffer au travail : tu peux emporter le repas mmcors

Si tu n'as pas de quoi réchauffer au travail : tu peux te faire une salade froide, sandwich ou wraps (cf recettes par catégorie)

Si tu ne peux pas manger au travail et que tu dois commander ou prendre à emporter : choisis un repas qui te fait plaisir mais qui restera sain et équilibré (salades composées, repas à base de riz Thai, poissons crus, pokébowls avec crudités, wraps...)

Si tu ne peux pas manger au travail et que tu dois manger au restaurant : Prends un plat unique, pas trop riche (éviter de prendre une pizza entière ou un burger frites sauce trop calorique), pas d'alcool ni soda, pas d'entrée ni de dessert sauf s'il est léger OU tu peux aussi choisir une entrée à la place du plat. Je te conseille également de limiter le pain, le beurre et les sauces.

Un rythme décalé (travail de nuit) :

Pour les personnes qui ont un rythme décalé et donc des repas à heures décalées, il n'y a aucun frein.

Tu peux :

Soit prendre ton petit déjeuner en rentrant du travail, un déjeuner mmcors au réveil et un dîner mmcors avant de partir (avec une collation la nuit)

Soit prendre un repas mmcors au retour du travail, un petit déjeuner à ton réveil puis un repas mmcors avant de partir (avec collation possible la nuit)

Soit tu choisis de ne faire que 2 repas : 1 petit déjeuner/brunch avant de dormir ou au réveil ET un repas mmcors avant le boulot ou au retour du boulot

Il faut faire ce qui te convient le mieux

La consigne étant de respecter ton déficit calorique sur la journée sans descendre en dessous 1100-1200 kcal

ADAPTER LE MENU A SON RYTHME ET/OU RÉGIME ALIMENTAIRE :

Les intolérances :

=> **Gluten**

Il faut alors choisir des aliments pauvres en gluten ou des substituts sans gluten

=> **Lactose**

Il est possible de trouver des produits laitiers sans lactose (Lait, yaourt ou fromage sans lactose et donc notamment les produits laitiers végétiaux)

Liste de fromages sans lactose (ou presque) :

- Bleu
- Brie
- Chèvre
- Cheddar
- Fromage fouetté
- Mozzarella
- Gruyère
- Comté

=> **Fibres :**

Il est préférable de limiter les légumes et fruits crus et de privilégier les légumes et fruits cuits et/ou mixés

Il est préférable de ne pas consommer des produits « complets » qui sont plus riches en fibres que les céréales raffinés.

L'alimentation vegan :

Il faut choisir une alternative pour les personnes qui ne mangent pas de viande/poisson/oeufs/produits laitiers

Alternatives VEGAN pour remplacer la viande (si ne mange pas de poisson ou oeuf) :

- Le Tofu
- Le Seitan
- Les Steak végétiaux
- Le Tempeh

Alternatives VEGAN pour remplacer les produits laitiers :

- Les boissons végétales
- Les Crèmes végétales
- Les Faux mages (fromages végétiaux)



LES CONSEILS EN PLUS

Conseils pour adapter à la famille :

Si ta famille ne mange pas comme toi (ce qui est rare car le programme à été pensé pour correspondre à toute la famille) tu peux :

- Leur changer les légumes
- Augmenter les féculents pour eux (les mettre à part)
- Choisir des recettes qui leur correspond mieux

Conseils de batch-cooking :

Grace aux menus mmcorps, tu peux anticiper la préparation de tes repas.

Pour cela, 2 méthodes de batch-cooking.

Méthode 1 : Préparation des aliments

Tu peux précoupé certains aliments et regrouper dans des bacs ou sacs, les aliments qui iront ensembles pour les recettes

On pense notamment à la découpe (légumes / oignons ...)

Tu peux préparer les sauces / préparation de plat (par exemple préparer la sauce bolognaise pour les lasagnes ou la béchamel pour les crêpes ...)

Cela te permet un gain de temps en amont et tu n'as plus qu'a assembler la recette ensuite

Méthode 2 : Préparation de la recette

Tu peux préparer les recettes en avance

Soit pour quelques jours ou bien pour toute la semaine (si tu as des bons récipients de conservation ou un congélateur)

Tu peux également décider de cuire en avance ou non, en fonction de tes goûts (certains plats sont meilleurs lorsqu'ils sont cuits au dernier moment, certains plats en sauce ou à base de pâte)

L'autre conseil, qui est l'une des bases du programme mmcorps, est de cuisiner pour plusieurs repas la même recette (pour soir et lendemain midi). Cela fait gagner du temps mais aussi économiser de l'argent sur les courses.

Conseils pour la journée libre :

- Ne pas excéder 2200 kcal sur la journée (idéal entre 1800 et 2000kcal)
 - Elle peut se découper en 2 repas libres au lieu d'une journée
 - Le jour et les repas peuvent être modifiés (ex : le mercredi midi et vendredi soir OU le Samedi soir et dimanche midi à la place)
- Dans ce cas, les menus/recettes de la semaine se font simplement en décalé

Exemples de repas libre :

-Au buffet chinois :

En Entrée : 2 makis + 1 rouleau de printemps

En plat : Du riz cantonais + 1 nem + 2 ravioles + 2-3 crevettes épicées

En dessert : 1 boule coco + des litchis

-Au restaurant :

Prendre plat simple gourmand ou entrée légère/plat gourmand ou plat léger/dessert gourmand

1 verre d'alcool ou de soda si pas de dessert

-En brunch :

Prendre des oeufs avec du lard, un jus de fruit, du pain avec du fromage et un croissant.

Ce qu'il ne faut PAS faire si tu veux réussir ton objectif :

- NE PAS se peser trop souvent si ça génère du stress ou une réaction inadaptée en fonction de résultat
- NE PAS se focaliser sur le résultat sans prendre en compte les progrès / l'évolution / les apprentissages / nouvelles habitudes / changements positifs
- NE PAS se mettre la pression
- NE PAS grignoter (c'est l'une des causes principales d'échec)
- NE PAS augmenter les portions en ne pesant pas
- NE PAS vouloir compenser en ne mangeant pas après ou avant un excès
- NE PAS faire des excès trop importants (il faut écouter sa faim et ne pas se ruer sur la nourriture)

LES CONSEILS EN PLUS

Conseils pour la stabilisation :

La stabilisation est une phase cruciale dans ton objectif.

Pour réussir à te sentir mieux dans ton corps sur le long terme, il est important de bien amorcer cette période de ta remise en forme.

La stabilisation démarre lorsque tu as atteint ton objectif ou lorsque tu vois que tu as atteint un plateau qui te convient.

Elle se déroule sur plusieurs mois. Chaque mois, tu augmenteras de 100 kcal le nombre de calories que tu vas consommer chaque jour. Soit en rajoutant en quantité ou en prenant une collation supplémentaire ou un petit dej plus riche ou un dessert supplémentaire (sans pour autant consommé plus de sucre)

Tu continues cette augmentation de calories jusqu'à trouver un équilibre parfait entre : ta faim et la stabilisation de ton poids sur la balance.

Il faut bien comprendre que le meilleur moyen de maintenir ton poids idéal à long terme, est de maintenir tes nouvelles habitudes saines : bien manger tout en te faisant plaisir sans excès

Si tu maintiens cet état d'esprit et ce comportement, tu pourras maintenir tes résultats sans effort.

N'oublies pas, le plus difficile n'est pas de garder quelque chose qu'on a réussi à obtenir, mais bien de réussir à l'avoir. Alors garde ça en tête pour ne pas perdre le bénéfice de ce programme.

Pour ta stabilisation, tu peux sans problème continuer d'utiliser le programme qui sera d'une grande aide pour maintenir un équilibre sain et gourmand.

Et l'équipe MMCorps, sera toujours là pour te soutenir et répondre à tes questions.