

NUTRITION · ORGANISATION · BATCH COOKING

MEAL PREP
TA SEMAINE EN 2 HEURES

SOMMAIRE

01	Avant de commencer	p.02	09	Les recettes de base	p.10
02	Pourquoi ça marche	p.03	10	Petits-déjeuners & collations	p.11
03	La formule 2-2-3-2	p.04	11	Ta semaine, jour par jour	p.12
04	Tes courses	p.05	12	Manger dehors	p.13
05	Ta cuisine prête	p.06	13	Lire une étiquette	p.14
06	La session de 2 heures	p.07	14	Les 8 erreurs	p.15
07	Conserver sans risque	p.08	15	Ton planning vierge	p.16
08	Assemble et varie	p.09	16	Sources	p.17

BAPTISTE ETCHEVERRY

Coach sportif · Clermont-Ferrand · 140 personnes accompagnées

@etcheverry_coaching

AVANT DE COMMENCER

CE QUE TU PRÉPARES DIMANCHE, TU LE MANGES LA SEMAINE.

La plupart des écarts ne viennent pas d'un manque de volonté. Ils arrivent à 20 h, frigo vide, après une longue journée. Le meal prep règle ce moment-là une bonne fois pour toutes.

Avec mes élèves, c'est presque toujours le même déclic. Le programme nutrition est bon, mais il tient jusqu'au premier soir sans rien de prêt. Une commande, puis deux, et la semaine part.

Ici, pas de recettes compliquées ni de dimanche entier en cuisine. Une méthode simple : **2 heures**, une liste de courses, et **10 repas** équilibrés, pesés, qui changent d'un jour à l'autre.

COMMENT L'UTILISER

Lis les étapes une fois, puis suis la **session de 2 heures (page 7)** avec ta **liste de courses (page 5)**.

Le **fil rouge** — Léa, qui mange au bureau et rentre tard — montre chaque choix. Chaque étape se termine par une action **« À toi »**.

LA MÉTHODE EN UN COUP D'ŒIL

01 LA FORMULE 2-2-3-2
9 préparations, 24 combinaisons possibles.

02 TES COURSES
Une seule liste, rangée par rayon, quantités comprises.

03 TA CUISINE PRÊTE
Le matériel et la mise en place qui font gagner une heure.

04 LA SESSION DE 2 HEURES
Le four, le feu et la vapeur travaillent en même temps.

05 CONSERVER SANS RISQUE
La règle des 3 jours, le congélateur pour la suite.

06 ASSEMBLE ET VARIE
4 boîtes différentes, ajustables à ton objectif.

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI SI...

TU MANQUES DE TEMPS
Cuisiner tous les soirs, ce n'est pas possible. Une fois par semaine, si.

TU CRAQUES LE SOIR
Livraison, grignotage, pâtes au beurre : faute d'avoir quelque chose de prêt.

TU AS UN OBJECTIF
Sèche ou prise de muscle : des repas pesés, c'est un objectif qui se tient.

\+ **En bonus** : 6 recettes de base, 3 petits-déjeuners à préparer, ta semaine jour par jour, manger dehors sans tout perdre, lire une étiquette et un planning vierge.

COMPRENDRE

POURQUOI ÇA MARCHE

Préparer à l'avance, ce n'est pas qu'un gain de temps. C'est retirer des dizaines de petites décisions à un moment où tu n'as plus l'énergie de bien les prendre.

PLANIFIER SES REPAS

40 554

adultes français étudiés : ceux qui planifient mangent plus varié et suivent mieux les repères nutritionnels [1].

CUISINER À LA MAISON

+98 g

de légumes par jour chez ceux qui cuisinent plus de 5 repas par semaine, contre moins de 3 [2].

LES PLATS ULTRA-TRANSFORMÉS

+508 kcal

par jour, mangées spontanément avec une alimentation ultra-transformée, à repas proposés équivalents [3].

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [1][2][4]

Chez les personnes qui planifient leurs repas, le risque d'obésité est plus faible [1]. Cuisiner plus de 5 repas par semaine va avec **moins de surpoids** et plus de fruits et légumes [2]. Moins d'une heure de cuisine par jour va avec plus de fast-food [4].

Ce sont des études d'observation : elles montrent un lien, pas une preuve de cause à effet.

APPLICATION

Tu n'as pas besoin de cuisiner tous les jours. Une session par semaine suffit pour que la majorité de tes repas soient faits maison.

UNE BOÎTE ÉQUILIBRÉE, EN UN COUP D'ŒIL



+ UNE SAUCE

C'est elle qui évite l'ennui au 4e jour : yaourt-citron ou tomate épicée.

+ UNE CUILLÈRE DE GRAS

5 à 10 g d'huile d'olive pour la cuisson ou l'assaisonnement.

= ≈ 450 À 550 KCAL

30 à 50 g de protéines, de quoi tenir jusqu'au repas suivant.

LE REPÈRE À CONNAÎTRE

La moitié de légumes n'est pas là pour faire joli : à poids égal, ils apportent peu de calories et beaucoup de volume. Ton estomac compte les grammes autant que les calories [5].

ÉTAPE 01

01 LA FORMULE 2-2-3-2

Le piège du meal prep, c'est 10 boîtes identiques et l'overdose au mercredi. La solution : préparer des briques séparées, et les combiner au moment de remplir les boîtes.

CHAQUE SEMAINE, TU PRÉPARES

2 PROTÉINES

- Poulet paprika-citron
- Bœuf haché aux épices
- ou : dinde, saumon, tofu, lentilles

2 FÉCULENTS

- Riz basmati
- Patates douces rôties
- ou : quinoa, pâtes, pommes de terre

3 LÉGUMES

- Brocoli vapeur
- Haricots verts
- Légumes rôtis (courgette, poivron, oignon)

2 SAUCES

- Yaourt-citron-herbes
- Tomate épicée
- ou : pesto, curry léger, soja-gingembre

LE CALCUL

2 × 2 × 3 × 2 = 24 boîtes différentes possibles, pour 9 préparations seulement — **24**

VARIE CHAQUE SEMAINE

Change **une** protéine et **une** sauce d'une semaine à l'autre. Le reste peut rester identique : ta liste de courses devient un réflexe.

GARDE LES BRIQUES SÉPARÉES

Une boîte par préparation, pas de mélange avant le remplissage. Les textures tiennent mieux et tu combines comme tu veux.

FIL ROUGE · LÉA

Léa mange au bureau le midi et rentre vers 20 h le soir. Elle prépare ses **10 repas du lundi au vendredi** (midis et soirs) le dimanche. Le week-end reste libre : resto, repas de famille ou cuisine du moment.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [1]

Les personnes qui planifient leurs repas ont une alimentation **plus variée** que celles qui ne planifient pas [1]. Planifier ne veut pas dire manger toujours la même chose.

APPLICATION

Avec 9 briques, Léa mange 4 boîtes différentes dans la semaine, et aucune deux jours de suite.

☐ **À toi :** choisis tes 2 protéines, 2 féculents, 3 légumes et 2 sauces de la semaine. Commence avec ceux de cette page si tu hésites.

ÉTAPE 02

02 TES COURSES

Une seule liste, rangée dans l'ordre des rayons. Elle couvre les 10 boîtes de la semaine, 4 petits-déjeuners et 12 muffins aux œufs, pour une personne.

BOUCHERIE · FRAIS

☐ Filets de poulet	**750 g**
☐ Bœuf haché 5 % MG	**600 g**
☐ Œufs	**12**
☐ Skyr nature	**800 g**
☐ Lait demi-écrémé	**600 ml**
☐ Emmental râpé	**30 g**

FRUITS & LÉGUMES

☐ Patates douces	**1 kg**
☐ Brocoli	**2 têtes (≈ 600 g)**
☐ Courgettes	**2 (≈ 400 g)**
☐ Poivrons	**3 (≈ 450 g)**
☐ Oignons rouges	**2**
☐ Citrons	**2**
☐ Ail	**1 tête**
☐ Herbes fraîches (persil, coriandre)	**1 botte**

ÉPICERIE

☐ Riz basmati	**300 g**
☐ Flocons d'avoine	**200 g**
☐ Coulis de tomate nature	**1 brique de 500 g**
☐ Huile d'olive	**≈ 60 g**
☐ Épices : paprika fumé, cumin, piment	—

SURGELÉS

☐ Haricots verts	**400 g**
☐ Fruits rouges	**320 g**
☐ Épinards en branches	**150 g**

SURGELÉS NATURES

Légumes et fruits surgelés sans sauce : aussi utiles que le frais, déjà lavés et coupés.

CONSERVES MALIGNES

Lentilles, pois chiches, thon au naturel : rincés, ils dépannent n'importe quelle boîte.

ACHÈTE EN GROS

Riz, flocons, épices, huile : une fois par mois. Seuls le frais et la viande changent chaque semaine.

☐ **À toi :** photographie cette liste ou recopie-la dans ton téléphone, adaptée à tes 9 briques. Fais tes courses le samedi ou le dimanche matin.

ÉTAPE 03

03 TA CUISINE PRÊTE

Avec le bon matériel et 10 minutes de mise en place, une session de 3 heures passe à 2. Rien d'extraordinaire : juste ce qu'il faut, au bon endroit.

LE MATÉRIEL QUI CHANGE TOUT

MATÉRIEL	POURQUOI	COMBIEN
Boîtes en verre avec couvercle	Passent du frigo au micro-ondes, ne gardent pas les odeurs	**10 à 12**
Plaques de four + papier cuisson	Patates douces et légumes rôtis cuisent en même temps	**2**
Grande poêle ou sauteuse	Poulet puis bœuf, l'un après l'autre	**1**
Casserole avec couvercle	Le riz, puis les œufs durs	**1**
Balance de cuisine	Pour des boîtes vraiment pesées, pas « à l'œil »	**1**
Feutre + ruban adhésif	Contenu et date sur chaque boîte	—

LA MISE EN PLACE · 10 MINUTES

1 **VIDE LE LAVE-VAISSELLE ET L'ÉVIER**
Tu laveras au fur et à mesure, pas tout à la fin.

2 **SORS TOUT SUR LE PLAN DE TRAVAIL**
Ingrédients, épices, boîtes ouvertes alignées : tu ne cherches plus rien.

3 **DEUX PLANCHES : UNE POUR LE CRU, UNE POUR LES LÉGUMES**
La viande crue ne touche jamais ce qui ne sera pas recuit. Lave-toi les mains après l'avoir manipulée.

4 **PRÉCHAUFFE LE FOUR À 200 °C**
Il chauffe pendant que tu coupes : c'est la première minute de ta session.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [4]

Les adultes qui consacrent **moins d'une heure par jour** à préparer à manger dépensent plus en repas à l'extérieur et vont plus souvent au fast-food [4].

APPLICATION

2 heures le dimanche, c'est environ 17 minutes par jour sur la semaine. La différence : tu les passes en une seule fois.

☐ **À toi :** vérifie que tu as 10 boîtes qui ferment bien et une balance. C'est le seul investissement de ce guide.

ÉTAPE 04

04 LA SESSION DE 2 HEURES

Le secret : ne jamais attendre une cuisson. Le four, le feu et la vapeur tournent en même temps pendant que tu avances sur la suite.

0:00 — **FOUR À 200 °C · TOUT COUPER**
Patates douces en cubes de 2 cm, courgettes, poivrons et oignons en morceaux, brocoli en fleurettes. Poulet en lanières sur la planche « cru ».

0:20 — **DEUX PLAQUES AU FOUR · 30 À 35 MIN**
Plaque 1 : patates douces + 15 g d'huile + paprika. Plaque 2 : légumes rôtis + 15 g d'huile + cumin. Retourne à mi-cuisson.

0:25 — **LE RIZ · 15 MIN**
Rincé, deux fois son volume d'eau, couvercle, feu doux. Puis 5 minutes de repos hors du feu.

0:30 — **LE POULET · 10 MIN**
Poêle chaude, 10 g d'huile, paprika, ail, sel. Cuis jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé, puis un filet de citron.

0:45 — **LE BŒUF · 10 MIN**
Même poêle, 10 g d'huile, oignon émincé puis bœuf, cumin, paprika fumé, piment. Bien émietté, bien cuit.

0:55 — **LES LÉGUMES VERTS · 5 MIN**
Brocoli et haricots verts à l'eau bouillante ou à la vapeur 5 minutes, puis eau froide : ils restent verts et croquants.

1:05 — **LES 2 SAUCES · 10 MIN**
Yaourt-citron-herbes (à froid) et tomate épicée (10 min à feu doux). Recettes page 10.

1:15 — **REFROIDIR VITE · 30 MIN MAXIMUM**
Sors les plaques, étale tout dans des plats peu profonds. Pendant ce temps : œufs durs (10 min), muffins aux œufs au four, vaisselle.

1:45 — **REMPLIR ET ÉTIQUETER**
Pèse et remplis les 10 boîtes (page 9). 6 au frigo, 4 au congélateur. Contenu et date au feutre.

FIL ROUGE · LÉA

Sa première session a duré 2 h 30 : elle cherchait ses épices et lavait tout à la fin. À la troisième, avec la mise en place de la page 6, elle termine en 1 h 50.

☐ **À toi :** bloque 2 heures dans ton agenda ce dimanche, comme un rendez-vous. Mets un minuteur pour chaque cuisson.

ÉTAPE 05

05 CONSERVER SANS RISQUE

Un repas préparé à l'avance doit rester aussi sûr le mercredi que le dimanche. Quatre règles, tirées des recommandations officielles.

AU FRIGO, ENTRE 0 ET 4 °C

3 jours

Les restes des repas faits maison se consomment le plus rapidement possible, **dans les 3 jours** [6].

AU CONGÉLATEUR

3 à 4 mois

Pour garder le goût et la texture. Un plat congelé à temps reste sûr ; c'est sa qualité qui baisse avec le temps [7].

LES 4 RÈGLES

1 AU FRIGO EN MOINS DE 2 HEURES

Pas plus de 2 heures à température ambiante [6][7]. Étale le plat dans un récipient peu profond : il refroidit bien plus vite.

2 LA ZONE LA PLUS FROIDE

Range tes boîtes dans la zone froide du frigo, entre 0 et 4 °C [6] — pas dans la porte, la partie la moins froide.

3 CE QUI DÉPASSE 3 JOURS VA AU CONGÉLATEUR

Léa congèle ses boîtes de jeudi et vendredi dès le dimanche, et les met au frigo la veille au soir.

4 RÉCHAUFFE BIEN, JUSTE CE QUE TU MANGES

Seulement la portion que tu vas manger, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude à cœur, environ 74 °C [7]. Mélange à mi-chemin au micro-ondes.

COMBIEN DE TEMPS, POUR QUOI

PRÉPARATION	FRIGO (0-4 °C)	CONGÉLATEUR
Boîtes complètes (viande, féculent, légumes)	3 jours	**Oui · 3 à 4 mois**
Sauce yaourt-citron	3 jours	**Non : elle tranche**
Overnight oats, muffins aux œufs	3 jours	**Muffins : oui**
Préparations à base d'œufs crus (mayonnaise maison)	24 h [6]	**Non**

☐ **À toi :** vérifie la température de ton frigo (un thermomètre coûte quelques euros) et libère une étagère dans la zone froide pour tes boîtes.

ÉTAPE 06

06 ASSEMBLE ET VARIE

Avec les 9 briques de la session, Léa remplit 4 boîtes différentes. Viande et féculents pesés crus, légumes pesés cuits.

BOX 1 · × 3	529 kcal · P 52 g
Poulet paprika-citron (cru)	**150 g**
Riz basmati (cru)	**60 g**
Brocoli	**200 g**
Huile d'olive (cuisson)	**5 g**
Sauce yaourt-citron (skyr)	**60 g**

G 57 g L 9 g

BOX 2 · × 2	470 kcal · P 44 g
Poulet paprika-citron (cru)	**150 g**
Patate douce (crue)	**200 g**
Haricots verts	**200 g**
Huile d'olive (cuisson)	**5 g**
Sauce tomate épicée	**80 g**

G 53 g L 8 g

BOX 3 · × 2	490 kcal · P 33 g
Bœuf haché 5 % aux épices (cru)	**120 g**
Riz basmati (cru)	**60 g**
Légumes rôtis	**200 g**
Huile d'olive (cuisson)	**5 g**
Sauce tomate épicée	**80 g**

G 60 g L 12 g

BOX 4 · × 3	459 kcal · P 37 g
Bœuf haché 5 % aux épices (cru)	**120 g**
Patate douce (crue)	**200 g**
Légumes rôtis	**200 g**
Huile d'olive (cuisson)	**5 g**
Sauce yaourt-citron (skyr)	**60 g**

G 51 g L 12 g

ADAPTE LES BOÎTES À TON OBJECTIF · valeurs Ciqual arrondies [8], huile de cuisson répartie entre les boîtes

OBJECTIF	CE QUE TU CHANGES DANS CHAQUE BOÎTE	EFFET
Perte de gras	40 g de riz au lieu de 60, ou 100 g de patate douce au lieu de 200 — et +50 g de légumes	**≈ −70 à −90 kcal**
Maintien	Les boîtes telles quelles	**≈ 460 à 530 kcal**
Prise de muscle	+30 g de riz ou +100 g de patate douce, et +5 g d'huile	**≈ +130 à +150 kcal**

FIL ROUGE · LÉA

En perte de gras, Léa met 40 g de riz, 100 g de patate douce et 50 g de légumes en plus : ses boîtes tombent entre 390 et 480 kcal, avec 30 à 50 g de protéines.

☐ **À toi :** balance sur le plan de travail, tare chaque boîte, puis remplis : féculent, légumes, protéine, sauce.

LES FICHES

LES RECETTES DE BASE

Six recettes, toutes faites pendant la session. Les quantités correspondent à la semaine complète de Léa.

POULET PAPRIKA-CITRON

5 PORTIONS · 10 MIN

750 g de filets de poulet en lanières, 10 g d'huile d'olive, 2 c. à café de paprika, 2 gousses d'ail, sel, poivre, le jus d'un citron. Poêle bien chaude, 4 à 5 minutes par face, jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé. Le citron à la fin, hors du feu.

BŒUF HACHÉ AUX ÉPICES

5 PORTIONS · 12 MIN

600 g de bœuf haché 5 %, 10 g d'huile, 1 oignon rouge émincé, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de paprika fumé, une pincée de piment. Fais revenir l'oignon 3 minutes, ajoute le bœuf, émiette-le bien et cuis jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rose.

PATATES DOUCES RÔTIES

5 PORTIONS · 35 MIN AU FOUR

1 kg de patates douces en cubes de 2 cm, 15 g d'huile, paprika, sel. Étalées en une seule couche sur la plaque — sinon elles cuisent à la vapeur au lieu de dorer. 200 °C, retournées à mi-cuisson.

LÉGUMES RÔTIS

5 PORTIONS · 30 MIN AU FOUR

≈ 1 kg de courgettes, poivrons et oignon rouge en gros morceaux, 15 g d'huile, cumin, sel, poivre. Même plaque, même four, même règle : une seule couche.

SAUCE YAOURT-CITRON-HERBES

6 PORTIONS · 5 MIN

360 g de skyr nature, le zeste et le jus d'un citron, 1 gousse d'ail râpée, une poignée d'herbes hachées, sel, poivre. Mélange, goûte, rectifie. Dans un petit pot à part : elle se garde 3 jours.

SAUCE TOMATE ÉPICÉE

4 PORTIONS · 10 MIN

320 g de coulis de tomate, 1 c. à café de cumin, ½ c. à café de paprika fumé, piment selon ton goût, sel. 10 minutes à feu doux. Elle se congèle très bien avec les boîtes.

LE RIZ PARFAIT

300 g de riz basmati rincé, 600 ml d'eau, une pincée de sel. Couvercle, feu doux 12 minutes, puis 5 minutes de repos sans soulever le couvercle. Étale-le pour qu'il refroidisse vite.

LES LÉGUMES VERTS

Brocoli et haricots verts : 5 minutes dans l'eau bouillante salée, puis directement dans l'eau froide. Égoutte bien : l'eau en trop rend les boîtes tristes.

+ **Pour varier :** remplace le paprika par du curry, le citron par du gingembre et de la sauce soja, la sauce yaourt par un pesto. Même technique, autre semaine.

BONUS

PETITS-DÉJEUNERS & COLLATIONS

Le matin, tu n'as pas plus de temps que le soir. Trois options qui se préparent pendant la session et se prennent en 30 secondes.

OVERNIGHT OATS	352 kcal · P 24 g
Flocons d'avoine	**50 g**
Lait demi-écrémé	**150 ml**
Skyr nature	**100 g**
Fruits rouges surgelés	**80 g**

3 MUFFINS AUX ŒUFS	164 kcal · P 14 g
Œufs (pour 12 muffins)	**6**
Épinards ou poivron	**150 g**
Emmental râpé	**30 g**
Sel, poivre, herbes	**—**

2 ŒUFS DURS + FRUIT	≈ 250 kcal · P 15 g
Œufs durs	**2**
Pomme ou banane	**1**
Cuisson	**10 min**
Puis eau froide	**5 min**

COMMENT LES PRÉPARER

1 **OVERNIGHT OATS · 4 POTS, 5 MIN**

Dans 4 bocaux : flocons, lait, skyr, mélange, puis les fruits rouges encore surgelés par-dessus. Ils dégèlent pendant la nuit. Prêts dès le lendemain matin, 3 jours au frigo.

2 **MUFFINS AUX ŒUFS · 12 MUFFINS, 20 MIN AU FOUR**

Bats 6 œufs, ajoute les légumes hachés et l'emmental, remplis un moule à muffins huilé aux deux tiers. 180 °C pendant 20 minutes. Ils se congèlent : sors-en 3 la veille.

3 **ŒUFS DURS · 10 MIN**

Dans l'eau bouillante, 10 minutes, puis 5 minutes dans l'eau froide. Garde-les avec leur coquille au frigo : tu les écales au moment de les manger.

LES COLLATIONS SANS PRÉPARATION

SKYR + FRUIT

Un pot de skyr nature et une pomme : la collation de 16 h qui tient jusqu'au dîner.

FROMAGE BLANC + FLOCONS

200 g de fromage blanc, 30 g de flocons, un peu de cannelle.

UNE POIGNÉE D'OLÉAGINEUX

15 à 20 g d'amandes avec un fruit, dans un petit sachet préparé à l'avance.

Valeurs calculées d'après la table Ciqual [8], arrondies. Œufs durs : sans le fruit, 168 kcal et 15 g de protéines.

☐ **À toi :** choisis un seul petit-déjeuner pour commencer et prépare-le pendant ta prochaine session, entre deux cuissons.

PASSE À L'ACTION

TA SEMAINE, JOUR PAR JOUR

La semaine de Léa : 6 boîtes au frigo pour lundi, mardi et mercredi, 4 au congélateur pour jeudi et vendredi. Aucune boîte ne revient deux repas de suite.

	PETIT-DÉJ	MIDI	16 H	SOIR
DIMANCHE	**Session de 2 heures** · 10 boîtes, 4 overnight oats, 12 muffins, 6 œufs durs 6 boîtes au frigo · 4 boîtes au congélateur			
LUNDI	Overnight oats	Box 1 frigo	Skyr + fruit	Box 3 frigo
MARDI	Overnight oats	Box 4 frigo	Œufs durs + fruit	Box 2 frigo
MERCREDI	Overnight oats	Box 1 frigo	Fromage blanc	Box 4 frigo · le soir, sors les boîtes de jeudi au frigo
JEUDI	Overnight oats	Box 3 décongelée	Skyr + fruit	Box 1 décongelée · sors celles de vendredi
VENDREDI	3 muffins	Box 4 décongelée	Œufs durs + fruit	Box 2 décongelée
SAMEDI	Libre	Libre : resto, famille	—	Libre · courses pour dimanche

1

LE FRIGO JUSQU'À MERCREDI

Dimanche + 3 jours : la règle de conservation est respectée.

2

LA VEILLE, AU FRIGO

Les boîtes congelées décongèlent la nuit au frigo, jamais sur le plan de travail.

3

LE WEEK-END RESPIRE

Pas de boîtes le samedi : la régularité de la semaine laisse de la place au plaisir.

POUR LÉA

Elle avait l'habitude de commander plusieurs soirs par semaine. Avec ce planning, le seul choix qu'il lui reste le soir est : réchauffer la boîte 3 ou la boîte 4.

ALLER PLUS LOIN

MANGER DEHORS SANS TOUT PERDRE

Un repas dehors n'annule pas ta semaine. Le but n'est pas de commander « parfait », mais de garder les mêmes repères que dans tes boîtes : une protéine, des légumes, un féculent.

À LA BOULANGERIE

LE MIDI PRESSÉ

Plutôt : sandwich jambon-crudités ou poulet, une salade composée, un fruit.
Moins souvent : quiche + viennoiserie + soda : peu de protéines, beaucoup de gras et de sucre.

AU RESTAURANT

LE REPAS PLAISIR

Plutôt : viande ou poisson, légumes, féculent. La sauce à part.
La règle : un seul extra — entrée, dessert ou alcool. Pas les trois.

AU FAST-FOOD

QUAND C'EST ÇA OU RIEN

Plutôt : un burger simple ou un wrap au poulet grillé, une salade, de l'eau.
Moins souvent : menu maxi, double fromage, frites grand format.

AU JAPONAIS

LE PIÈGE CACHÉ

Plutôt : sashimis, chirashi, brochettes yakitori, soupe miso, edamame.
Moins souvent : makis frits ou au fromage, tempura, sauces sucrées.

PIZZA ENTRE AMIS

LE CLASSIQUE DU VENDREDI

Plutôt : une pizza à base tomate, avec une salade à partager.
Astuce : mange ta protéine du jour au déjeuner pour arriver sans faim de loup.

EN SOIRÉE

APÉRO, ALCOOL

Plutôt : un grand verre d'eau entre chaque verre, et un vrai repas avant de partir.
À savoir : l'alcool ouvre l'appétit et fait sauter les bonnes résolutions.

CE QUE MONTRENT LES DONNÉES [3]

Avec une alimentation ultra-transformée, des volontaires ont mangé **508 kcal de plus par jour** qu'avec une alimentation brute, à repas proposés équivalents, et ont pris du poids en 2 semaines [3].

✓ APPLICATION

Dehors, choisis ce qui ressemble le plus à un plat « reconnaissable » : une viande, un poisson, des légumes que tu peux nommer.

☐ **À toi :** repère ton option « plutôt » dans les 2 endroits où tu manges le plus souvent dehors. Le jour J, tu n'auras plus à réfléchir.

ALLER PLUS LOIN

LIRE UNE ÉTIQUETTE EN 30 SECONDES

Au supermarché, l'avant du paquet vend. L'arrière informe. Trois zones suffisent pour comparer deux produits.

VALEURS NUTRITIONNELLES · POUR 100 G	
Énergie	**A**
Matières grasses	**B**
dont acides gras saturés	B
Glucides	**C**
dont sucres	C
Fibres	**D**
Protéines	**D**
Sel	**C**

1 LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Ils sont classés du plus présent au moins présent. Une liste courte, avec des mots que tu connais, est bon signe.

2 A · COMPARE POUR 100 G

Jamais « par portion » : chaque marque choisit la sienne. Pour 100 g, la comparaison est honnête.

3 D · PROTÉINES ET FIBRES

Plus il y en a, plus le produit rassasie. Repère : 25 g de fibres par jour pour un adulte [9].

4 B ET C · SUCRES, GRAS SATURÉS, SEL

À comparer entre produits du même rayon. Le Nutri-Score fait ce travail pour toi, à l'intérieur d'une même catégorie.

LES 4 MOTS À REPÉRER

« RICHE EN PROTÉINES »

Regarde le chiffre pour 100 g : une barre « protéinée » peut contenir surtout du sucre.

« ALLÉGÉ »

Allégé par rapport à quoi ? Souvent moins de gras… compensé par du sucre.

« SANS SUCRES AJOUTÉS »

Ne veut pas dire sans sucre : les fruits ou le lait en contiennent naturellement.

« FAIT MAISON », « RECETTE TRADITIONNELLE »

Du marketing. Seule la liste des ingrédients dit ce qu'il y a dedans.

☐ **À toi :** à tes prochaines courses, compare 2 produits que tu achètes souvent (céréales, yaourts, sauces) avec ces 3 zones.

À ÉVITER

LES 8 ERREURS QUI FONT ABANDONNER LE MEAL PREP

Ce que je vois chez ceux qui arrêtent au bout de deux semaines… et comment l'éviter.

ERREUR 1

Tout prévoir pour 7 jours au frigo

Au-delà de 3 jours, direction le congélateur [6]. Prépare pour 5 jours, congèle les 2 derniers.

ERREUR 2

10 boîtes identiques

L'overdose arrive vite. La formule 2-2-3-2 donne 4 boîtes différentes avec le même effort.

ERREUR 3

Laisser refroidir toute la soirée

Pas plus de 2 heures à température ambiante [6]. Étale, puis frigo.

ERREUR 4

Oublier la sauce

Une boîte sèche au 4e jour, c'est une commande assurée. 2 sauces par semaine, minimum.

ERREUR 5

Trop cuire les légumes verts

5 minutes, puis eau froide. Réchauffés, ils finissent de cuire sans devenir de la purée.

ERREUR 6

Remplir « à l'œil »

Sans balance, les portions dérivent de semaine en semaine. 2 minutes de pesée, et tes boîtes collent à ton objectif.

ERREUR 7

Oublier les collations

Le grignotage de 17 h vient d'une faim prévisible. Prévois-la : skyr, fruit, œufs durs.

ERREUR 8

Vouloir tout faire maison

Légumes surgelés, légumineuses en conserve, riz précuit nature : ce sont des alliés, pas de la triche.

LA CLÉ

Ce qui fait tenir : la même heure chaque dimanche, une liste qui ne change presque pas, et une seule nouveauté par semaine. La simplicité gagne toujours.

TA FICHE

TON PLANNING DE LA SEMAINE

Remplis-le le samedi : tes 9 briques en haut, ta semaine en dessous. C'est lui qui écrit ta liste de courses.

2 PROTÉINES	2 FÉCULENTS	3 LÉGUMES	2 SAUCES

	PETIT-DÉJ	MIDI	COLLATION	SOIR	FRIGO / CONGÉLO
LUN					
MAR					
MER					
JEU					
VEN					
SAM					
DIM					

MA SESSION · JOUR ET HEURE	À SORTIR DU CONGÉLATEUR LA VEILLE

Tu préfères qu'on fasse ce planning pour toi ? Dans l'app EVY, ta diète est calculée au gramme, avec tes repas et ta liste de courses — et je l'ajuste chaque semaine.

PAGE 18 →

POUR ALLER PLUS LOIN

SOURCES & REPÈRES

Les chiffres et les règles de conservation de ce guide viennent de ces travaux et recommandations officielles. Les quantités des recettes sont des repères de coaching.

[1] Ducrot P et al. Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults (NutriNet-Santé). *Int J Behav Nutr Phys Act* 2017. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28153017

[2] Mills S et al. Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2017. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28818089

[3] Hall KD et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial. *Cell Metab* 2019. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044

[4] Monsivais P, Aggarwal A, Drewnowski A. Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *Am J Prev Med* 2014. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25245799

[5] Rolls BJ. The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiol Behav* 2009. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19303887

[6] Santé.fr (Santé publique France). Petit guide de la conservation des aliments et règles d'hygiène — zone froide 0-4 °C, restes faits maison dans les 3 jours, 2 h maximum à température ambiante. sante.fr/petit-guide-de-la-conservation-des-aliments-et-regles-dhygiene

[7] USDA Food Safety and Inspection Service. Leftovers and food safety — réfrigérer sous 2 h, congélateur 3 à 4 mois, réchauffer à 165 °F (≈ 74 °C). fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety

[8] Anses. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. ciqual.anses.fr

[9] EFSA. Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA J* 2010 — 25 g de fibres par jour. efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1462

Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien. Allergies, intolérances, grossesse, pathologie ou traitement en cours : adapte les recettes avec un professionnel de santé. Les valeurs nutritionnelles sont des estimations arrondies.

COACHING EN LIGNE · PRÉSENTIEL À CLERMONT-FERRAND

TU VEUX UNE DIÈTE FAITE POUR TOI ?

Ce guide te donne l'organisation. En coaching, je calcule tes repas au gramme selon ton objectif, tes goûts et ton emploi du temps — et je les ajuste chaque semaine.

- Ta diète au gramme dans l'app EVY, avec jours ON / OFF
- Ta liste de courses générée automatiquement
- Un programme d'entraînement personnalisé, avec la démo de chaque exercice
- Un bilan chaque semaine et un contact direct avec moi

RÉSERVER MON BILAN OFFERT →

Instagram : **@etcheverry_coaching** · Site : **evycoaching.fr**

Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien. En cas d'allergie, de pathologie, de grossesse ou de traitement en cours, demande d'abord l'avis d'un professionnel de santé. © 2026 EVY Coaching · Baptiste Etcheverry.