



# STRONGER TOGETHER

CHALLENGE

# CONSEILS NUTRITIONNELS

Sur le point de démarrer la transformation totale de votre corps ?  
Voici le plan nutritionnel à suivre en complément de votre programme  
d'entraînement. Une alimentation saine vous apportera de l'énergie  
et des nutriments nécessaires pour atteindre vos objectifs lors de vos  
entraînements intensifs.

---

ESSENCE  
NUTRITION

---



# CONSEILS NUTRITIONNELS

N'oubliez pas que chaque personne a un CORPS différent. Nos besoins alimentaires sont uniques. Ce programme convient à de nombreuses personnes, mais vos besoins peuvent varier selon votre âge, votre poids, votre métabolisme, votre état de santé, vos éventuels problèmes médicaux, vos traitements, votre niveau d'activité ou si vous êtes enceinte... Veuillez en parler avec votre médecin avant de commencer tout programme sportif ou nutritionnel.

N'oubliez pas d'utiliser le hashtag #SBZStrongerTogether sur les photos de vos repas et en-cas. Le programme ne dure QUE quatre semaines, vous allez y arriver !

## SOMMAIRE DES CONSEILS NUTRITIONNELS

Règles de base.....	2
Guide des repas.....	4
Aliments à favoriser et à proscrire.....	7

# RÈGLES DE BASE

Espacez vos repas en fonction de votre planning mais essayez de ne pas jeûner plus de quatre heures consécutives. Ainsi, votre taux de glycémie restera stable et votre métabolisme fonctionnera efficacement. Si vous préférez faire vos exercices du matin à jeun, prenez un petit déjeuner bien nourrissant dans la demi-heure suivant la fin de votre entraînement STRONG by Zumba®. Il n'existe pas d'horaire idéal pour vous entraîner ou pour vos repas dans le cadre du challenge. Vous devez manger quand vous avez faim.

Mangez chez vous et préparez vos propres repas/en-cas autant que possible. Les restaurants vendent du goût, pas des bienfaits sur la santé.

## LES BOISSONS

PAS DE JUS DE FRUITS. PAS DE SODA. Et n'imaginez même pas pouvoir tricher avec des sucrettes. Vous pouvez boire de l'eau pétillante NON AROMATISÉE, du thé ou du café (attention aux boissons dites « détox » qui contiennent parfois des laxatifs).

Pour sucrer votre thé ou votre café : Vous pouvez y ajouter de l'édulcorant ou de la stevia. Pensez aussi au lait de cajou ou de chanvre (non sucré), au lait de vaches nourries à l'herbe ou bio, au curcuma ou à la cannelle.

Vous pouvez boire jusqu'à 25 cl de kombucha par jour (GT's Gingerade contient moins de 2 grammes de sucre par portion). **Attention ! Le kombucha est légèrement alcoolisé. Il ne convient pas aux mineurs ou aux personnes souffrant de certaines pathologies ou sous traitement.**

**POUR CALCULER CE QUE VOUS DEVEZ BOIRE :** Multipliez votre poids en kilogrammes par 25-30 pour trouver la quantité d'eau quotidienne dont vous avez besoin.

## L'ALCOOL

Limitez-vous à 2 verres par semaine (dans l'idéal aucun !). L'alcool favorise le stockage rapide des graisses, les irritations gastro-intestinales, la déshydratation, le ralentissement du métabolisme, les envies de grignoter et la sensation de faim, l'élévation de la tension artérielle et les inflammations. À choisir, optez pour un alcool clair (vodka, gin), avec des glaçons ou accompagné d'eau pétillante et d'une rondelle de citron.

## LE SUCRE

N'oubliez pas, le sucre se cache PARTOUT. Traquez-le en sachant qu'il se glisse dans les moindres aliments !

Ne prenez que des produits étiquetés « sans sucre ajouté » (beurre de noix, lait, lait d'amande, yaourt, kéfir, flocons d'avoine...). En cas de doute, lisez l'étiquette ! Veillez à acheter des fruits secs non traités et sans arômes ajoutés.

Le sucre se cache souvent sous des appellations incongrues. Méfiez-vous des ingrédients suivants : vesou, sirop d'érable, mélasse, saccharose, sucre de canne, sucre de betterave, miel, agave, sucre inverti... Les fabricants ont tendance à ajouter du sucre dans les pains complets, les haricots en conserve, les soupes en brique, les flocons d'avoine, le granola...

# RÈGLES DE BASE

## LES SAUCES

Le sucre se cache dans presque toutes les sauces. NE consommez PAS de ketchup, de sauce tomate (sauf si elle contient moins de 3 grammes de sucre par portion), de moutarde ou moutarde douce, de sauce sriracha, de sauce piquante, de sirop, de sauce salade prête-à-emploi, de sauce chili thaï, de sauce kabayaki, de mayonnaise, de ponzu, de sauce soja ou de sauce barbecue...

Mais vous POUVEZ vous faire plaisir avec : l'huile d'olive, le vinaigre, le kimchi, la moutarde, la choucroute, l'houmous, le citron jaune ou vert, les épices, un peu (une petite cuillerée à café) de sauce piquante ou sriracha, les acides aminés liquides de Bragg, la sauce soja Tamari San-J, le wasabi, les cornichons, le gingembre mariné, le guacamole, la sauce mexicaine, le pico de gallo, la sauce verte, le chimichurri ou encore le pesto.

## LES FIBRES

Les fibres contribuent à absorber le sucre et le cholestérol dans le sang et à donner une sensation de satiété tout en favorisant la motilité intestinale et un environnement bactérien optimal dans l'organisme. Pour les femmes comptez 25 à 28 grammes de fibres par jour. Pour les hommes comptez 35 à 38 grammes de fibres par jour. N'oubliez pas de boire suffisamment (cf. ci-dessus).

## LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des espèces vivantes qui colonisent différentes zones à l'intérieur et à l'extérieur de notre corps. Ils sont essentiels pour la digestion, l'immunité et le contrôle du poids. Avant de commencer une cure de probiotiques, parlez-en à votre médecin ou votre diététicien. Pratiquement tout le monde peut consommer des aliments fermentés riches en probiotiques ; cela est même conseillé pour être en bonne santé et stabiliser son poids ! Essayez le kimchi, la choucroute, le kéfir, les yaourts, le kombucha à faible teneur en sucre et les légumes marinés.

## LES VITAMINES ET MINÉRAUX

Chacun a ses propres besoins en vitamines et minéraux. Lors de votre visite annuelle, votre médecin traitant vous prescrira, au besoin, des compléments alimentaires. Un diététicien professionnel pourra également interpréter vos analyses sanguines et vous conseiller si nécessaire. De nombreux patients manquent de fer, de vitamine D et/ou B12. Mais NE commencez PAS de cure sans prise de sang préalable. Un régime alimentaire équilibré vous apportera tous les minéraux et vitamines dont vous avez besoin, sauf si vous présentez des risques de carences.

## LA CAFÉINE

La caféine accélère légèrement le métabolisme, réduit l'appétit et favorise la perte de poids, mais trop de caféine peut entraîner des troubles de la pression artérielle et des douleurs gastro-intestinales. Elle peut aussi provoquer des baisses d'énergie et des envies de grignoter. Essayez de vous en tenir à moins de 3 boissons contenant de la caféine par jour si vous êtes sensibles à la caféine. Le mieux est de prendre la caféine 20 à 30 minutes avant une séance STRONG by Zumba®.

## LE SOMMEIL

Faute d'un sommeil suffisant (7 à 9 heures par nuit), les hormones qui stockent les graisses dans le corps deviennent plus actives et la faim et le stress peuvent augmenter.

## QU'EST-CE QU'UN BON PETIT DÉJEUNER ?

Choisissez ½ portion de fruits

Choisissez 1 portion de protéines

Choisissez 1 portion de lipides

Facultatif : 1 portion de céréales/fibres

Ajoutez des ÉPICES pour accentuer le goût et lutter contre les inflammations

Thé/Café (voir chapitre précédent)

Eau

### Exemple de petit déjeuner :

- 25 cl de café + un nuage de lait bio demi-écrémé ou de lait de chanvre non sucré
- 1 omelette avec 1 œuf bio + 3 blancs d'œufs, du curcuma, du poivre, des oignons, des tomates, des épinards et des champignons et un filet d'huile d'olive
- 25 g de fraises
- 1 tartine de pain d'Ezéchiel beurrée d'1 c. à s. de margarine végétalienne de type Earth Balance
- Eau

Ou

- 25 cl de thé matcha + 1 morceau de stevia + un nuage de lait de cajou non sucré
- 1 yaourt nature à 2 % + cannelle + ½ verre à moutarde de psyllium blond + 4 c. à s. de myrtilles + 1 c. à s. de beurre de cacahuète en poudre + extrait de vanille
- Eau

## QU'EST-CE QU'UN BON DÉJEUNER ?

Choisissez 90 g de protéines

Choisissez 1 portion de lipides

Facultatif : 1 portion de céréales/fibres

Ajoutez des ÉPICES pour ajouter du goût et lutter contre les inflammations

### Exemple de déjeuner :

- 1 grosse poignée d'épinards, 1 petite poignée de roquette, 1 petite poignée de champignons shiitake sautés et 1 petite poignée choux de Bruxelles (épluchés)
- 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, de la moutarde et du paprika
- 90 g de dinde hachée cuite à la poêle avec des épices et de l'huile d'avocat
- 2 c. à s. de kimchi
- Facultatif : 12 cl de soupe aux lentilles
- Eau

# LES REPAS

## QU'EST-CE QU'UN BON DÎNER ?

Choisissez 90 g de BONNES protéines

Choisissez 1 portion de lipides

Facultatif : 1 portion de céréales/fibres

Ajoutez des ÉPICES pour accentuer le goût et lutter contre les inflammations

### Exemple de dîner :

- 1 petite poignée de bouquets de brocoli au piment d'Espelette
- 90 g de filet d'agneau grillé au romain, nappé d'un filet d'huile d'olive
- 1 tomate rôtie
- Facultatif : 1 petite portion de courge butternut rôtie
- Eau

## QU'EST-CE QU'UN BON EN-CAS ?

*Sur la base de 1 à 3 en-cas par jour, selon les besoins énergétiques...*

Choisissez 1 protéine

Choisissez 1 lipide

Facultatif : Choisissez ½ portion de fruits, selon votre consommation du jour et/ou 1 portion de céréales

### Exemple d'en-cas :

- 1 barre protéinée (de type Oatmega ou aux graines de courge et chia)

Ou

- 25 g de framboises + 2 c. à s. de beurre de noix de cajou non sucré + cannelle
- Facultatif : ajoutez 2 ou 3 crackers suédois
- Eau

Ou

- ½ pomme + 2 c. à s. de beurre d'amande non sucré

Ou

- 30 g de fromage à pâte dure + ½ poire

N'oubliez pas : vous pouvez toujours parfumer avec des épices, de l'extrait de vanille ou d'amande amère, de la stevia, de l'édulcorant ou du beurre de cacahuète en poudre.

## COMMENT GÉRER LES ENVIES DE GRIGNOTER ?

- Déterminez si l'origine de cette envie est PHYSIQUE (Ai-je faim ? Ai-je besoin de manger ?) ou PSYCHOLOGIQUE.

Mettez des mots sur votre RESENTI vis-à-vis de cette envie (stress, frénésie, dépression, anxiété, etc.). **ACCEPTEZ** ces émotions sans culpabiliser, tout en vous rappelant que manger ne les effacera pas.

L'une des façons de vous AIDER à oublier cette envie est de faire du sport et de transpirer pendant 20 minutes environ.

- Prenez donc une cuillerée de choucroute ou de kimchi. Plaisanteries à part, les probiotiques contenus dans le chou fermenté calmeront vos hormones gastriques. Notre bouche est parfois en manque d'activité.
- Buvez une tasse de thé. Nos thés préférés : le thé vert ou au gingembre et au curcuma (la marque Rishi en propose un excellent). Si vous avez des envies de sucré, essayez le thé noir à la cannelle Harvey & Sons. Désormais, Teavana propose même des thés au chocolat. Que demander de mieux ?
- Mangez un fruit. Ses fibres et ses sucres naturellement présents devraient faire passer la sensation de faim.
- Ne laissez aucune place à la tentation. Commencez par bannir le sucre de vos placards.

# ALIMENTS PRÉCONISÉS

**Voici une liste d'aliments sains à privilégier.**

## CÉRÉALES/FIBRES

Prenez-en **80 g (après cuisson), voire moins si possible.**

- 3 fois par jour maximum
- Flocons d'avoine nature, teff, seigle, sarrasin, soba, quinoa, son, haricots, courge, citrouille, patate douce, edamames bio, pâtes de haricots, pâtes de quinoa
- 1 tranche de pain d'Ezéchiel, 1 tortilla d'Ezéchiel, 1 tranche de pain KnowFoods ou 1 tortilla KnowFoods
- 3 crackers suédois (variété au choix)
- 3 grosses poignées de pop-corn nature
- 8 c. à s. de psyllium Nature's Path

## PRODUITS LAITIERS

Vous **POUVEZ en prendre un à chaque repas.**

- 25 cl de lait de chanvre, de cajou, de coco, de macadamia ou d'amande non sucré, de lait de vaches nourries à l'herbe demi-écrémé, de lait de soja bio non sucré, de kéfir entier bio ou vegan (nature)
- 175 ml de yaourt ENTIER (à la grecque, classique, de chèvre ou de brebis), NON allégé ; un yaourt au lait d'amande, par ex. Kite Hill, un yaourt au lait de coco non sucré
- 110 g de fromage blanc, NON allégé
- 30 g de fromage bio au choix, ou de fromage vegan de type Kite Hill
- 2 c. à s. de fromage frais bio ou lebné

Remarque : Vous pouvez toujours ajouter des fruits, des fruits secs, des graines, de la cannelle, de la vanille ou encore de la stevia ou de l'édulcorant dans vos produits laitiers si vous préférez.

## MATIÈRES GRASSES

Vous **AVEZ LE DROIT à 2 cuillerées à soupe par repas.**

- Huile d'olive, d'avocat, de coco
- Beurre de noix ou de graines non sucré (par exemple de graines de tournesol), fruits secs non traités (environ 15 amandes, 5 noix du Brésil ou 20 noix de cajou), sans oublier le tahini
- Beurre de cacahuète en poudre (nous recommandons les marques Naked PB ou SantaCruz)
- Graines, notamment de chia, de tournesol, de chanvre, de courge, de lin et de sésame
- 1 c. à s. de margarine végétalienne type Earth Balance
- ¼ de portion d'avocat ou de guacamole

## FRUITS

**1 portion par jour.**

- 50 g de fruits rouges (au choix), frais ou surgelés, de pommes, de poires, de pêches, de cerises



# ALIMENTS PRÉCONISÉS

## LÉGUMES

**Mangez AU MOINS 4 portions par jour.**

- Frais ou surgelés
- 1 grosse poignée si crus, 1 petite poignée si cuits
- TOUS les légumes non farineux ; par ex. : chou kale, épinards, champignons, oignons, varech, nori et autres algues, tomates, blettes, radis

## PROTÉINES

**90 g de protéines cuites à chaque repas.**

- Bœuf, agneau, chevreuil, bison nourris à l'herbe
- Poisson sauvage, fruits de mer
- Mais ÉVITEZ : l'espadon, le malacanthé, le thon rouge, le dauphin (tous ont une forte teneur en mercure) ou le tilapia (poisson d'élevage représentant un risque pour la santé).
- Le saumon sauvage en conserve et les sardines en boîte sont acceptées.
- Volaille (sans la peau), viande blanche OU rouge
- Échine ou filet de porc bio
- Viandes de pâturage et poissons fumés labellisés Epic
- Œufs bio (riches en oméga 3), 1 jaune par jour et autant de blancs que vous le souhaitez
- Le soja constitue une excellente alternative aux protéines animales. (comptez une portion de 90 g de tempeh bio cuit, de tofu, de substitut de viande ou de galette de haricots rouges)

À retenir également :

- PAS de viande panée ni frite. Cuisson à l'huile d'avocat ou d'olive, avec des épices mais sans sel
- Les produits laitiers peuvent remplacer les protéines d'un repas
- Les fruits secs et les légumineuses comportent également des protéines

## DESSERT

**Tout avec modération.**

- Préparez vos propres gourmandises équilibrées :  
Mélangez 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 c. à s. de beurre de cacahuète en poudre, 1 c. à s. de vanille et 12 cl de lait d'amande non sucré ou de yaourt entier. Surmontez d'une cuillerée à café d'éclats de fèves de cacao. Décorez de quelques feuilles de menthe.
- 30 g de chocolat noir, par ex. barres Hu Kitchen, Theo's Chocolate, Endangered Species

# ALIMENTS À PROSCRIRE

**Les aliments suivants nuisent à votre santé. Évitez-les !**

## CÉRÉALES/FIBRES

**Oubliez les aliments contenant des céréales raffinées comme :**

les bagels, le risoni, le pain pita, les pâtes, le riz, le pain blanc, le maïs, les pommes de terre, les craquelins, les tortillas, les frites, les bretzels, les pains pour hot-dogs et hamburgers, la baguette, les petits pains, le pain de maïs, les bananes plantain, le patacón...

## MATIÈRES GRASSES

**Toutes les matières grasses ne sont pas mauvaises. Mais celles-ci, oui :**

les huiles hydrogénées, la margarine, la graisse végétale, le saindoux, le suif et toutes les fritures.

Ne mangez pas de fruits secs salés ou sucrés ni de beurre de noix dont la composition ne se limite pas à des noix, un peu de sel et d'huile.

## FRUITS

**Certains fruits sont moins bénéfiques que d'autres. Évitez les suivants :**

banane, mangue, ananas, pastèque, raisin, melon, kaki, prune, fruits séchés.

## LÉGUMES

**Passez-vous de ce groupe :**

maïs, petit pois, pomme de terre, carotte, betterave.

## PRODUITS LAITIERS

**Laissez les produits suivants derrière le comptoir :**

yaourts aromatisés, laits non bio, produits laitiers allégés, fromages non bio, fromages de soja, laits de noix sucrés.

## PROTÉINES

**Devenez un professionnel de l'alimentation. Dites « non » aux aliments suivants :**

soja non bio, bacon, charcuterie, viande transformée, saucisses, steaks de tofu, viandes frites, abats, viande fumée, peau de la viande, œufs non bio, rillons.

## DESSERT

**Ces douceurs ne sont PAS tendres avec votre corps :**

gâteaux, biscuits, tartes, glaces/chocolat au lait, desserts glacés, brownies, bonbons, caramels.

**ESSENCE NUTRITION, LLC**

[www.essencenutritionmiami.com](http://www.essencenutritionmiami.com)

Instagram : @eatlikemonica