

EBOOK | ASTUCES & CONSEILS

# Optimiser sa routine "meal prep"

**Athletic Nomad**  
Alison & Moran

PRATIQUE, SIMPLE, EFFICACE,  
VOICI LES CLÉS POUR VOUS  
LANCER !



## Organiser sa semaine pour gagner du temps !

---

Vous êtes toujours débordé et vous n'avez pas le temps de préparer vos repas pour la semaine, du coup vous enchaînez les repas à l'extérieur, les fast food et votre énergie, votre humeur et votre détermination baissent simultanément ?

Vous aimeriez être plus organisé, mais vous ne savez pas par où commencer ? Nous vous partageons notre méthode !

Il n'y a pas de routine parfaite, le tout est de trouver celle qui vous convient le mieux.

Il faut faire preuve d'une certaine discipline pour prendre de bonnes habitudes sur le long terme. Cependant, une fois que vous intégrez ces différents principes, il vous sera impossible de faire demi-tour tellement cette méthode vous facilite la vie !



# 01

## Faites un état des lieux

Que me reste-t-il dans le réfrigérateur, les placards, ai-je suffisamment pour préparer plusieurs repas ? Je jette tous les produits dont la date est dépassée, je trie et je réorganise mes placards et mon réfrigérateur. Je fais une liste de courses avec les ingrédients qui me manquent à première vue.

# 02

## Prévoyez ce que vous aimeriez manger cette semaine

Si vous aussi vous avez une dizaine de livres de recettes qui prennent la poussière sur les étagères c'est le moment de les ouvrir !

Inspirez-vous, et choisissez ce que vous avez envie de préparer pour cette semaine, puis complétez votre liste de courses avec les ingrédients qu'il vous faut.



## 03

### Prévoyez également les activités et RDV de cette semaine

Un rendez-vous professionnel, un impératif qu'il faut prendre en compte, une séance de sport entre ami.e.s, vos cours collectifs préférés, etc.

Dénichez-vous un joli **planner** ou fabriquez-en un, puis notez tous ces éléments pour avoir une vision d'ensemble de l'organisation de votre semaine !

Comme ça, en fonction de vos journées, plus ou moins chargées, plus ou moins importantes, vous pourrez choisir les **repas adéquats**.

Exemple : une grosse journée de travail, et ma séance de fractionné sur piste : je choisis ma lunch box de pâtes aux courgettes et seitan, et inversement, une journée calme, sans sport ni activité physique particulière je prends mon pad thai aux légumes sautés, plus léger.

# D'accord, et maintenant je fais quoi ?

JE PRENDS LES DEVANTS POUR NE PAS ÊTRE DÉBORDÉ :

- JE FAIS MES COURSES EN FIN DE SEMAINE, OU EN DÉBUT DE WEEK-END

- LE DIMANCHE, JE VAIS DONC POUVOIR PRÉPARER MES REPAS POUR LA SEMAINE

- LE TOUT SERA STOCKÉ DANS DES LUNCH BOX AU FRAIS, POUR QUE JE N'AI PLUS QU'À LES PRENDRE AVANT DE PARTIR AU TRAVAIL.



## Déterminez vos quantités

# 05

C'est ici que le choix des recettes est crucial et va déterminer le temps que vous passerez en cuisine !

Choisissez des recettes avec un ou deux féculents que vous pourrez décliner en plusieurs versions et manger aussi bien chaud que froid, par exemple des pâtes complètes, du riz, du quinoa, du boulghour, etc.

Ensuite, il faut calculer la quantité de féculents qu'il faudra pour le nombre de lunch box que vous avez décidé de réaliser.

Par exemple si l'on choisit de préparer 4 lunch box avec du quinoa, et 4 avec des pâtes complètes, 4 autres avec du riz. On fait donc 4 portions de riz, 4 de quinoa, 4 de pâtes complètes etc...

Les légumes, nous les choisissons de saison, pour éviter de payer une fortune des fruits et des légumes qui proviennent de l'autre côté du globe !

Ils seront choisis de façon à pouvoir les décliner avec différentes cuissons, épices, saveurs... Et pour les viandes, les poissons, et autres sources de protéines, on fait en fonction de nos envies !



## JE NE PEUX PAS STOCKER AUTANT DE LUNCH BOX DANS MON FRIGO, COMMENT FAIRE ?

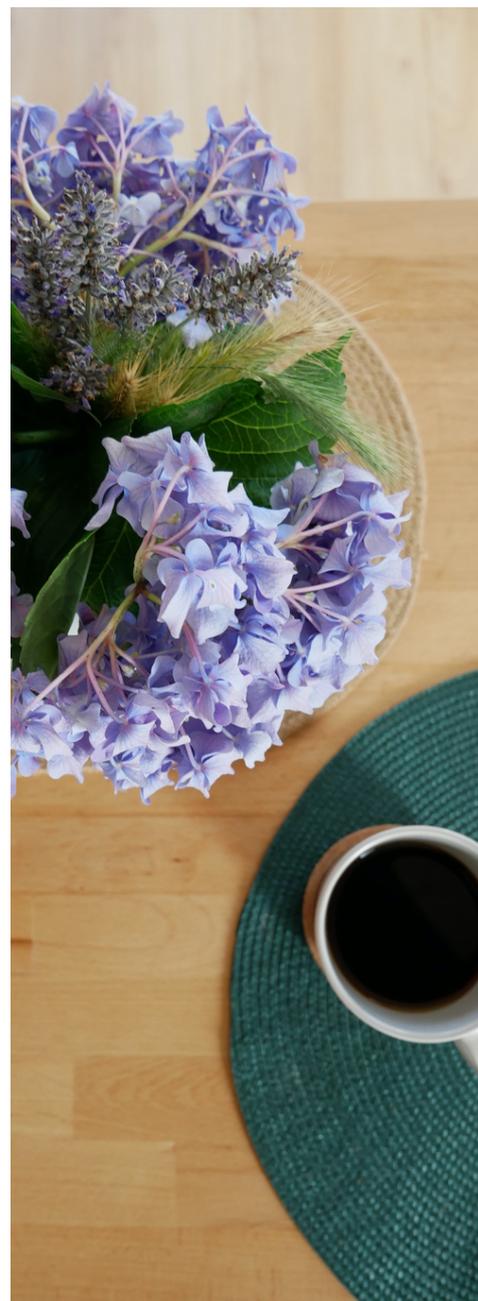
06

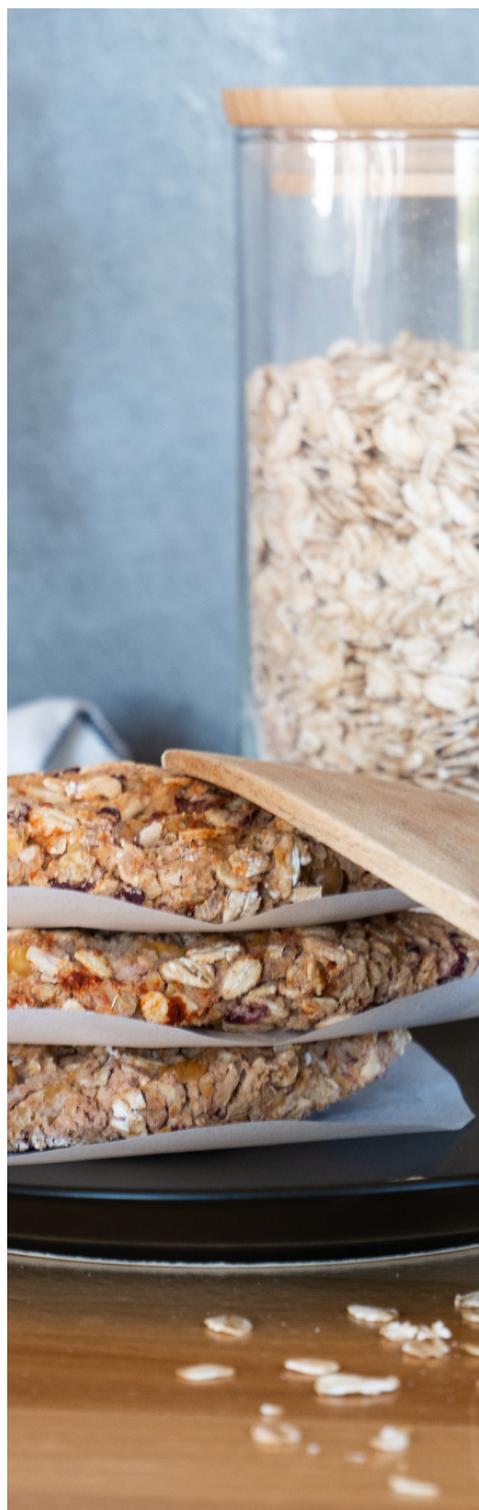
### À CHAQUE PROBLÈME...

« J'ai un petit réfrigérateur », « je n'ai pas beaucoup de tupperware », « je n'ai qu'une seule casserole pour tout cuire », « j'habite en coloc et je ne peux pas monopoliser tout l'espace dans le réfrigérateur », sont autant de choses qui peuvent vous décourager de préparer vos repas en avance, ce que nous pouvons comprendre, cependant, à chaque « problème » sa solution !

### ... SA SOLUTION !

Vous ne pouvez pas préparer les repas jusqu'à vendredi ? Aucun problème, faites le maximum de plats, et si ça ne va que jusqu'à mercredi midi, eh bien, c'est déjà une excellente chose ! Vous n'aurez plus qu'à vous remettre aux fourneaux en milieu de semaine pour refaire vos lunch box, et pas de problème de panne d'inspiration, votre liste de recettes est déjà prête et n'attend plus que vous !





## **INVESTISSEZ !**

Vous n'avez pas suffisamment de contenants ? C'est l'occasion rêvée pour investir dans des boîtes à repas : colorées, en verre, en plastique, bento®, ou tupperware®, le choix est illimité !

Vous pouvez préparer chaque repas individuellement dans sa lunch box ou alors faire un gros récipient de légumes ou de féculents et mélanger le tout le moment venu, cela permet de mieux conserver les saveurs de chaque aliment.

# COMMENT VARIER SES PLATS SI ON UTILISE LES MÊMES INGRÉDIENTS POUR PLUSIEURS LUNCH BOX ?

07

## VARIER LES PLAISIRS

Le corps humain à beau avoir une excellente capacité d'adaptation, manger tous les jours la même chose s'avère être source d'une extrême frustration, et peut même conduire à une perte d'appétit, voire un gros craquage engendré par cette frustration !

Tout d'abord, mettez de la couleur dans vos plats : choisissez des légumes et des fruits de couleurs variées, n'hésitez pas à ajouter des épices, et des saveurs qui relèvent les plats et donnent envie de les manger.

Changez d'épices et d'accompagnements et utilisez ces mêmes légumes dans une autre lunch box ! Epices aux saveurs italiennes un jour, épices indiennes le lendemain, saveurs asiatiques le surlendemain, etc...





# COMMENT GÉRER MES QUANTITÉS ? ET LE GASPILLAGE ?

08

COMBIEN DE LÉGUMES DOIS-JE ACHETER ?  
COMBIEN DE FÉCULENT DOIS-JE  
CONSOMMER ? ET SI JE CUISINE TROP OU  
PAS ASSEZ ?

**PAS DE PANIQUE !**

## LES QUANTITÉS

Pour vous guider, vous pouvez vous dire que les légumes représentent environ la moitié de votre assiette et que les protéines et les féculents se partagent équitablement l'autre moitié.

Nous ne pouvons pas vous dire précisément quelle quantité consommer par repas, car cela est propre à votre physiologie, votre activité physique et vos objectifs. Pour obtenir un diagnostic et avoir un suivi personnalisé vous pouvez nous contacter.

## LE GASPILLAGE

Vous aviez prévu d'avoir assez de repas jusqu'à mercredi, mais vous vous retrouvez avec plus d'aliments cuisinés, ou encore des assiettes non terminées ? Ce n'est pas grave, ne jetez pas ces aliments, ils pourront venir compléter les plats du reste de la semaine, il vous suffit de les incorporer dans vos prochaines préparations !

Si un soir vous vous rendez compte que vous n'avez pas cuisiné assez et qu'il vous manque par exemple votre portion de protéines, il vous suffit de cuisiner cette dernière, vous aurez toujours économisé le temps de cuisson de tous les autres aliments.



# OU FAIRE MES COURSES ? 09

## GRANDE SURFACE, BIO, LOCAL, AU MARCHÉ ?

Dans la mesure du possible, privilégiez le marché pour les fruits et légumes. Cela vous assure plusieurs choses :

- La découverte de nouveaux légumes
- Des conseils de la part des agriculteurs sur la façon de les cuisiner
- Des prix raisonnables car produits en majorité localement
- Trouver des aliments biologiques, de saison, locaux, non recouverts d'emballages plastiques !

Pour les viandes, les fromages, et même les oeufs, vous pouvez les trouver au marché également !

Pour les aliments secs en vrac, les alternatives végétales à la viande, les farines spéciales, les magasins bio offrent un large choix.

Pour les aliments frais (yaourt, beurre, certains fromages, etc), mais aussi les condiments, et les conserves, vous pouvez compléter vos courses au supermarché.

Conseil : En règle générale nous passons au marché et faisons si possible les autres courses dans la foulée, comme ça nous réduisons nos allers-retours en semaine.



# MON SEMAINIER

EXEMPLE D'ORGANISATION MEALPREP

Etat des lieux placards  
et réfrigérateur :

- Fromage blanc
- Chocolat noir
- Flocons d'avoine
- Farine
- Yaourt soja

Activités et sessions  
d'entraînement :

- Mardi midi :  
restaurant entre  
collègues
- Mardi soir : séance  
muscultation
- Jeudi soir : session  
course à pied
- Vendredi soir : apéro  
et verre en terrasse  
avec les copains !

# PLAN ALIMENTAIRE

LUN

Midi : seitan ; riz ; ratatouille  
Snack : carrot cake  
Soir : seitan grillé ; aubergine  
carottes épices italiennes ; riz

MAR

Midi : resto entre collègues  
Snack : carrot cake + pomme  
Soir : seitan mariné au soja ; riz ;  
ratatouille

MER

Midi : seitan grillé ; purée de  
carottes au cumin ; pâtes  
Snack : carrot cake  
Soir : poulet tandoori ; aubergine ;  
pâtes

JEU

Midi : Pad thai poulet ; chou rouge  
& champignon ; nouilles  
Snack : Carrot cake + pomme  
Soir : Velouté de champignon ;  
tartine de St Moret

VEN

Midi : Wrap poulet ; poivron, chou  
rouge ; champignon cru ; sauce  
salsa  
Soir : Planche en terrasse entre  
amis

## TO DO

### DIMANCHE

- Ratatouille : 2 repas
- Aubergine : 1,5 repas
- Carotte : 1,5 repas et 1  
carotte cake
- Seitan 4 repas
- Riz pour 3 repas

### MARDI SOIR:

- Pâtes : 2 repas

### Mercredi soir :

- Poulet : 3 repas
- Chou rouge : 2 repas
- Nouille : 1 repas
- Champignon : 3 repas

# LISTE DE COURSE

## SUPERMARCHÉ

- Poulet
- Bouillon de légumes
- Sauce soja salée
- Riz en vrac
- Pâtes en vrac
- Wrap
- Nouilles de riz
- St Moret
- Cumin

## MARCHÉ

- Carottes
- Aubergines
- Tomates
- Courgettes
- Oignons
- Poivrons
- Chou rouge
- Champignons
- Pommes

## MAGASIN BIO

- Farine de gluten
- Levure maltée
- Pain

# MON SEMAINIER

Etat des lieux placards  
et réfrigérateur :

Activités et sessions  
d'entraînement :

# PLAN ALIMENTAIRE

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

TO DO

# LISTE DE COURSE

SUPERMARCHÉ

MARCHÉ

MAGASIN BIO



# Résumé

---

- 01** Faites un état des lieux de vos placards
- 02** Prévoyez ce que vous aimeriez manger cette semaine
- 03** Prévoyez également les activités et RDV de cette semaine
- 04** Choisissez vos jours de courses et de cuisine
- 05** Déterminez vos quantités
- 06** Déterminez vos contenants
- 07** Variez les saveurs
- 08** Pas de gaspillage
- 09** Choisissez au mieux l'endroit où faire vos courses

**MAINTENANT,  
A VOUS DE JOUER !**



**ATHLETIC NOMAD**

**ALISON & MORAN**

[WWW.ATHLETIC-NOMAD.COM](http://WWW.ATHLETIC-NOMAD.COM)