

RÉÉQUILIBRER SON ALIMENTATION

Comprendre, choisir, cuisiner et progresser sans interdictions

Le guide pédagogique de hecooks4me

Une approche simple, gourmande et durable pour mieux manger au quotidien.

« Une alimentation équilibrée ne se construit pas avec un repas parfait. Elle se construit avec des choix globalement cohérents, répétés assez souvent et compatibles avec la vraie vie. »

PS: L'ensemble des idées, conseils et contenus présentés dans cet e-book a été pensé et rédigé par nous même.
L'intelligence artificielle, notamment Gamma, a uniquement été utilisée comme outil d'aide à la création visuelle et à la mise en page.

Merci à tous pour votre soutien <3

Édition 2026 - hecooks4me

Made with **GAMMA**

Avant de commencer

 Ce guide propose une information générale destinée aux adultes en bonne santé. Il ne remplace ni un diagnostic, ni une consultation, ni un suivi personnalisé par un médecin ou un diététicien-nutritionniste.

Demandez un avis professionnel avant de modifier fortement votre alimentation si vous êtes enceinte ou allaitante, mineur, âgé et fragile, sportif à haut volume d'entraînement, atteint d'une maladie digestive, rénale, hépatique, cardiovasculaire ou métabolique, sous traitement, en situation de dénutrition, ou concerné par un trouble du comportement alimentaire.

Le mot « rééquilibrage alimentaire » n'est pas une prescription médicale précise. Dans ce guide, il désigne une démarche progressive visant à rendre l'alimentation plus variée, plus adaptée aux besoins, plus simple à tenir et moins dépendante des produits très transformés.

Notre promesse

Ce guide ne vous demandera pas :

- d'interdire définitivement le pain, les pâtes, le fromage ou le chocolat ;
- de classer les aliments entre « purs » et « mauvais » ;
- de supprimer tous les lipides ;
- de compter chaque calorie toute votre vie ;
- de réussir parfaitement dès lundi.

Il vous aidera à :

- comprendre le rôle des grandes familles de nutriments ;
- observer la qualité, la quantité et la fréquence de vos choix ;
- composer des repas rassasiants et agréables ;
- organiser vos courses et votre cuisine ;
- progresser avec des actions réalistes ;
- conserver une place pour le plaisir et la vie sociale.

Sommaire

1. Comprendre le rééquilibrage alimentaire
2. Pourquoi entreprendre cette démarche ?
3. Les quatre fondations d'une alimentation favorable à la santé
4. La qualité, la quantité et la fréquence
5. Les macronutriments en langage simple
6. Les micronutriments, les fibres et l'hydratation
7. Construire une assiette complète
8. Les glucides sans peur ni excès
9. Les lipides : indispensables, mais concentrés
10. Les protéines : utiles, sans obsession
11. Produits bruts, transformés et ultra-transformés
12. Faim, rassasiement et environnement alimentaire
13. Lire une étiquette sans se perdre
14. L'approche hecooks4me
15. S'organiser sans passer sa vie en cuisine
16. Une journée-type modulable
17. Une semaine d'idées de repas
18. Gérer les repas sociaux et les imprévus
19. Mesurer ses progrès autrement que par la balance
20. Plan d'action sur quatre semaines
21. Questions fréquentes, fiches pratiques et sources

1. Comprendre le rééquilibrage alimentaire

Ce que c'est

Rééquilibrer son alimentation consiste à améliorer l'ensemble de ses habitudes, pas à rendre chaque repas irréprochable. La démarche s'intéresse à ce que l'on mange, mais aussi à la quantité, à la fréquence, au contexte, à l'organisation, au plaisir et aux sensations corporelles.

Une alimentation équilibrée apporte suffisamment d'énergie et de nutriments, varie les sources alimentaires, privilégie régulièrement les aliments peu ou pas transformés et limite la fréquence ou la quantité des produits très riches en sel, sucres libres, graisses saturées ou énergie.

Ce que ce n'est pas

Ce n'est pas :

- un régime express avec une date de fin ;
- une détox destinée à « nettoyer » le corps ;
- une liste universelle d'aliments autorisés et interdits ;
- la garantie automatique d'une perte de poids ;
- l'obligation de manger léger à chaque repas ;
- une compétition de volonté.

Le foie, les reins, les poumons et le système digestif assurent déjà les fonctions d'élimination de l'organisme. Une démarche alimentaire sérieuse soutient la santé par la régularité, pas par une cure spectaculaire.

Une trajectoire, pas un examen

Un repas riche ne déséquilibre pas à lui seul une alimentation. De la même façon, une salade ponctuelle ne compense pas automatiquement une semaine peu variée. Ce qui compte est la tendance observée sur plusieurs jours et plusieurs semaines.

 **Idée clé :** le prochain repas n'a pas besoin de « réparer » le précédent. Il peut simplement redevenir un repas normal, complet et adapté à votre faim.

2. Pourquoi entreprendre cette démarche ?

Les motivations sont différentes d'une personne à l'autre. Certaines cherchent plus d'énergie, une digestion plus confortable ou une meilleure organisation. D'autres souhaitent stabiliser leur poids, perdre du poids, améliorer leurs analyses biologiques ou reprendre confiance dans leur manière de manger.

Bienfaits potentiels

Selon le point de départ et la régularité, une alimentation plus variée et mieux structurée peut contribuer à :

- mieux couvrir les besoins en protéines, fibres, vitamines et minéraux ;
- améliorer la satiété et limiter certaines prises alimentaires automatiques ;
- soutenir le transit grâce aux fibres et à une hydratation adaptée ;
- stabiliser plus facilement l'énergie au cours de la journée ;
- faciliter la gestion du poids lorsque les quantités sont cohérentes avec les besoins ;
- réduire la place des excès répétés de sel, sucres libres et graisses saturées ;
- soutenir, avec l'activité physique et les soins appropriés, la prévention de certaines maladies chroniques ;
- retrouver du plaisir et de la souplesse autour des repas.

Ces effets sont potentiels, pas garantis. Ils dépendent de nombreux facteurs : sommeil, activité physique, génétique, état de santé, médicaments, stress, environnement social et niveau de départ.

Rééquilibrage et perte de poids

Mieux choisir ses aliments peut aider à manger plus rassiant pour une densité énergétique raisonnable. Mais la qualité ne supprime pas la question des quantités. Des aliments nutritifs peuvent aussi être très énergétiques : huiles, noix, fromage, avocat ou chocolat, par exemple.

Pour perdre du poids, l'apport énergétique moyen doit généralement devenir inférieur à la dépense sur une durée suffisante. L'objectif n'est pas de manger le moins possible, mais de créer un écart modéré et supportable, en protégeant la satiété, la masse musculaire et la qualité de vie.

Une perte très rapide, une fatigue persistante, des compulsions, des vertiges ou une obsession croissante sont des signaux pour ralentir et consulter.

3. Les quatre fondations

L'Organisation mondiale de la Santé résume une alimentation saine autour de quatre principes : adéquation, équilibre, modération et diversité.

1	2
Adéquation Manger assez pour couvrir ses besoins. Une alimentation insuffisante peut manquer d'énergie, de protéines, d'acides gras essentiels, de vitamines ou de minéraux, même si elle paraît « propre ».	Équilibre Associer les familles d'aliments de manière cohérente : légumes et fruits, sources de protéines, féculoux ou légumineuses, matières grasses de qualité, produits laitiers ou alternatives adaptées, eau.
3	4
Modération Adapter la fréquence et la quantité des aliments très salés, très sucrés, très gras ou très énergétiques. Modérer ne signifie pas bannir.	Diversité Varier les aliments au sein d'une même famille. Alternier les légumes, les fruits, les féculoux, les huiles, les poissons, les viandes, les oeufs et les protéines végétales élargit la couverture nutritionnelle et évite la monotonie.

Fondation	Question utile
Adéquation	Est-ce que je mange assez pour fonctionner correctement ?
Équilibre	Quelles familles d'aliments manquent régulièrement ?
Modération	Quels produits prennent trop souvent trop de place ?
Diversité	Est-ce que je répète toujours les mêmes choix ?

4. Qualité, quantité et fréquence

Chez hecooks4me, nous refusons de réduire l'alimentation à une opposition entre « sain » et « malsain ». Trois dimensions doivent être regardées ensemble.

La qualité

Elle désigne notamment :

- le degré de transformation ;
- la richesse en fibres et micronutriments ;
- la nature des protéines, des glucides et des lipides ;
- la teneur en sel, sucres libres et graisses saturées ;
- la diversité des ingrédients.

La quantité

Elle doit être adaptée à la faim, à l'activité physique, aux objectifs et à la densité énergétique. La bonne portion n'est pas identique pour tous et peut changer d'un jour à l'autre.

La fréquence

La fréquence permet de donner une place à tous les aliments sans leur donner le même rôle.

Catégorie pratique	Place habituelle
Base fréquente	légumes, fruits, eau, féculents adaptés, protéines variées, légumineuses, aliments simples
Rotation régulière	poissons, oeufs, viandes, produits laitiers, huiles, oléagineux, céréales complètes
Plaisir ponctuel	pâtisseries, chips, sodas, fast-food, charcuteries, confiseries, sauces très riches

Cette classification n'est pas morale. Un aliment de plaisir n'est pas « mauvais ». Il devient surtout problématique lorsqu'il remplace très souvent les aliments nécessaires, lorsqu'il est consommé sans attention en grande quantité ou lorsqu'il déclenche culpabilité et compensation.

La question qui change tout

Au lieu de demander « Est-ce que cet aliment est autorisé ? », demandez :

1. Quelle place prend-il dans mon alimentation globale ?
2. À quelle fréquence est-ce que je le mange ?
3. En quelle quantité ?
4. Avec quoi est-il associé ?
5. Est-ce que je le choisis et le savoure, ou est-ce automatique ?

5. Les macronutriments en langage simple

Les macronutriments fournissent de l'énergie et participent à la construction ou au fonctionnement de l'organisme.

Les glucides

Ils constituent une source d'énergie importante, notamment pour le cerveau et l'effort. On les trouve dans le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les céréales, les légumineuses, les fruits, le lait et les produits sucrés.

La qualité et le contexte comptent : un fécule associé à des légumes, une source de protéines et un peu de matière grasse ne produit pas la même expérience de satiété qu'une boisson sucrée consommée seule.

Les protéines

Elles participent au renouvellement des tissus, aux enzymes, aux hormones, au système immunitaire et à l'entretien de la masse musculaire. Les sources animales incluent viandes, poissons, oeufs et produits laitiers. Les sources végétales incluent légumineuses, soja, céréales, graines et oléagineux.

Les lipides

Ils fournissent de l'énergie, entrent dans la structure des membranes cellulaires, participent à la synthèse hormonale et permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K. Les supprimer est une mauvaise stratégie.

L'alcool

L'alcool apporte de l'énergie mais n'est pas un nutriment indispensable. Il augmente certains risques de santé. Moins on en consomme, mieux c'est pour la santé.

À retenir : un repas rassasiant associe souvent une source de protéines, une source de fibres, une portion de fécule adaptée et une quantité mesurée de matière grasse.

6. Micronutriments, fibres et hydratation

Vitamines et minéraux

Les micronutriments ne fournissent pas directement d'énergie, mais ils participent à de très nombreuses fonctions : immunité, contraction musculaire, transport de l'oxygène, santé osseuse, métabolisme énergétique et fonctionnement nerveux.

La meilleure stratégie générale n'est pas de multiplier les compléments, mais de varier les aliments. Les besoins et les risques de carence dépendent de l'âge, du sexe, de l'exposition solaire, de l'état de santé et du mode alimentaire. Un complément ciblé peut être utile, mais idéalement après avis professionnel.

Fibres

Les fibres sont présentes dans les légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, noix et graines. Elles contribuent notamment au transit, à la satiété et à la santé du microbiote.

Une augmentation brutale peut provoquer ballonnements et inconfort. Progressez doucement, buvez suffisamment et adaptez les aliments à votre tolérance. Les légumes cuits, les soupes épaisses, l'avoine ou certaines légumineuses en petite quantité peuvent être plus faciles à introduire.

Hydratation

L'eau est la boisson de référence. Les besoins varient selon la chaleur, l'activité, la transpiration, l'alimentation et l'état de santé. Une urine durablement foncée, une bouche sèche ou des maux de tête peuvent accompagner une hydratation insuffisante, sans être des signes spécifiques.

Rendre l'eau plus facile à boire

- garder une gourde visible ;
- boire au lever et à chaque repas ;
- aromatiser avec citron, menthe ou fruits sans ajouter beaucoup de sucre ;
- choisir aussi des tisanes non sucrées ;
- augmenter l'apport lors des fortes chaleurs et de l'activité.

7. Construire une assiette complète

La méthode de l'assiette est un repère visuel, pas une règle mathématique.

Repère de départ

- **Environ la moitié** : légumes, crus ou cuits, selon la tolérance et la saison.
- **Environ un quart** : source de protéines.
- **Environ un quart** : féculents, céréales ou légumineuses.
- **En complément** : une matière grasse mesurée, de l'eau, et éventuellement un fruit ou un produit laitier selon la faim et l'ensemble de la journée.

Les proportions peuvent évoluer. Une personne très active peut avoir besoin de davantage de féculents. Une personne ayant peu faim peut commencer par une petite assiette complète. Un plat unique comme des lasagnes, un curry ou un hachis peut déjà réunir plusieurs composantes.

 **La formule hecooks4me** : Une base + une protéine + du volume + une sauce maîtrisée + du goût

Exemples :

- pâtes + poulet + épinards + sauce tomate crémeuse légère + épices ;
- riz + dhal de lentilles corail + légumes + yaourt citronné ;
- pommes de terre + thon ou oeufs + haricots verts + sauce au fromage blanc ;
- salade composée + féculents + feta ou poulet + légumes croquants + vinaigrette dosée ;
- hachis de patate douce + boeuf maigre + légumes + salade.

Le test des quatre questions

Avant de manger :

1. Ai-je une source de protéines ?
2. Ai-je une source de fibres ou des végétaux ?
3. Ai-je une portion énergétique adaptée à mon activité et à ma faim ?
4. Le repas me fait-il réellement envie ?

Un repas nutritionnellement correct mais frustrant est difficile à répéter. Le goût fait partie de la durabilité.

8. Les glucides sans peur ni excès

Les glucides sont souvent accusés de faire grossir. En réalité, la prise de poids dépend surtout d'un excès énergétique moyen dans le temps. Les féculents peuvent parfaitement s'intégrer à une perte de poids.

Choisir intelligemment

Privilégiez régulièrement :

- pain complet ou semi-complet ;
- pâtes et riz complets ou semi-complets si bien tolérés ;
- pommes de terre et patates douces ;
- avoine, semoule, boulgour, quinoa ;
- pois chiches, haricots, lentilles et autres légumineuses ;
- fruits entiers.

Les versions raffinées restent possibles. Il n'est pas nécessaire de forcer le complet si cela provoque un inconfort digestif. L'alternance est déjà utile.

Portions : penser contexte

La portion dépend :

- de la faim ;
- du niveau d'activité ;
- de la présence de pain, dessert ou autres sources de glucides ;
- de l'objectif ;
- de la quantité de légumes et de protéines ;
- du poids cru ou cuit indiqué dans la recette.

Le poids des pâtes, du riz ou de la semoule change avec la cuisson à cause de l'eau. Pour comparer des recettes, vérifiez toujours si le poids est indiqué cru ou cuit.

Sucres libres et sucres naturels

Le sucre naturellement présent dans un fruit entier arrive avec de l'eau, des fibres et des micronutriments. Les sucres libres incluent les sucres ajoutés, mais aussi ceux du miel, des sirops et des jus. Le contexte nutritionnel et la vitesse de consommation diffèrent.

Un fruit entier et un soda ne sont pas équivalents, même s'ils contiennent tous deux des sucres.

9. Les lipides : indispensables, mais concentrés

Les lipides ne doivent pas être supprimés. Ils sont toutefois très denses en énergie, ce qui rend leur dosage utile lorsque l'objectif inclut une perte de poids.

Sources intéressantes à faire tourner

- huiles de colza, noix et olive ;
- noix, noisettes, amandes et graines non salées ;
- poissons gras ;
- oeufs ;
- avocat ;
- produits laitiers selon les préférences et la tolérance.

Notre approche

Dans de nombreuses recettes hecook4me, nous limitons les ajouts généreux d'huile ou de beurre pour maîtriser l'énergie du plat. Cela ne signifie pas « zéro graisse ». Les oeufs, la viande, le poisson, la feta, le fromage ou une petite quantité d'huile contribuent déjà aux apports.

L'objectif est de choisir la matière grasse et de la doser, pas de la rendre invisible ni interdite.

Astuces de cuisine

- mesurer l'huile à la cuillère plutôt que verser directement ;
- utiliser une poêle adaptée ;
- développer le goût avec épices, herbes, ail, oignon, citron, vinaigre et moutarde ;
- alléger certaines sauces avec tomate, yaourt, fromage blanc ou bouillon ;
- conserver une petite quantité de fromage très goûteux plutôt qu'une grande quantité peu satisfaisante.

10. Les protéines : utiles, sans obsession

Une source de protéines à chaque repas principal aide souvent à structurer l'assiette et à soutenir la satiété. Les besoins varient selon le poids, l'âge, l'activité, l'état de santé et l'objectif.

Sources animales

- oeufs ;
- poissons et fruits de mer ;
- volailles ;
- viandes ;
- lait, yaourts, fromages et fromage blanc.

Sources végétales

- lentilles, pois chiches, haricots ;
- tofu, tempeh et soja ;
- pois cassés ;
- céréales ;
- noix et graines.

Les protéines végétales peuvent être combinées au fil de la journée. Il n'est pas nécessaire de rechercher une combinaison parfaite à chaque bouchée dans une alimentation variée.

Varier plutôt que surconsommer

Manger davantage de protéines n'améliore pas automatiquement la qualité de l'alimentation. Une consommation excessive peut prendre la place des légumes, des féculents et des bonnes sources de lipides. En cas de maladie rénale ou de situation médicale particulière, un avis professionnel est indispensable.

Repère institutionnel

L'Anses indique une référence nutritionnelle de 0,83 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour pour l'adulte en bonne santé. Ce chiffre est une référence générale, pas une prescription personnalisée. Les besoins peuvent être supérieurs dans certaines situations, notamment selon l'âge ou l'activité.

11. Produits bruts, transformés et ultra-transformés

Transformer un aliment n'est pas toujours négatif. Cuire, congeler, pasteuriser ou mettre en conserve sont déjà des transformations utiles.

Aliments peu ou simplement transformés

- légumes frais ou surgelés nature ;
- fruits ;
- conserves de légumineuses rincées ;
- poisson nature surgelé ;
- yaourt nature ;
- pain avec une liste d'ingrédients simple ;
- pâtes, riz, semoule, flocons d'avoine ;
- tomates concassées en conserve.

Produits très transformés

Ils cumulent souvent longue liste d'ingrédients, arômes, colorants, texturants et fortes teneurs en sel, sucres ou graisses. Ils peuvent être pratiques et agréables, mais ne devraient pas devenir la base automatique de l'alimentation.

Une règle réaliste

Ne cherchez pas à tout fabriquer maison. Choisissez vos priorités :

1. rendre les légumes accessibles ;
2. disposer de protéines simples ;
3. garder des féculents rapides ;
4. utiliser quelques produits pratiques bien choisis ;
5. réserver certains produits très transformés au plaisir ou au dépannage.

Un sachet de légumes surgelés et une boîte de pois chiches peuvent être plus utiles à votre équilibre qu'une intention parfaite sans repas disponible.

12. Faim, rassasiement et environnement

Distinguer les signaux

Faim physique Augmente progressivement, plusieurs aliments paraissent acceptables, sensations corporelles possibles.	Envie Ciblée, parfois soudaine, liée au plaisir ou à une occasion.
Appétit émotionnel Peut apparaître avec stress, ennui, fatigue ou solitude.	Automatisme Manger parce que l'aliment est visible, parce que l'on regarde un écran ou parce qu'il est l'heure.

Aucune de ces situations ne mérite de culpabilité. Les identifier permet seulement de choisir plus consciemment.

Échelle simple de faim

Avant le repas, demandez-vous : « Ai-je très faim, moyennement faim ou peu faim ? »

À mi-repas : « Est-ce toujours aussi bon ? Ai-je encore faim ou seulement envie de finir ? »

Après : « Suis-je confortablement rassasié, encore affamé ou trop plein ? »

Il n'est pas nécessaire de noter des chiffres précis. L'objectif est de reconnecter les décisions aux sensations.

Modifier l'environnement

La volonté est limitée. L'environnement peut faire une partie du travail :

- placer fruits, eau et aliments utiles à portée de vue ;
- ranger les produits de plaisir hors du passage immédiat ;
- préparer des portions plutôt que manger dans le paquet ;
- limiter les courses lorsque l'on a très faim ;
- prévoir deux repas de secours au congélateur ou au placard ;
- manger assis quand c'est possible.

13. Lire une étiquette sans se perdre

Une étiquette est un outil de comparaison, pas un bulletin scolaire.

01	02	03
Comprendre le produit Quel rôle doit-il jouer ? Un yaourt, une sauce, un plat complet et un biscuit ne se jugent pas avec les mêmes critères.	Regarder les ingrédients Ils sont classés par ordre décroissant de poids. Une liste courte n'est pas automatiquement meilleure, mais elle est souvent plus facile à comprendre.	Vérifier la portion réelle Le tableau est souvent donné pour 100 g. Comparez cette valeur avec la quantité réellement consommée.
04	05	
Comparer dans la même catégorie Pour deux pains, regardez notamment fibres et sel. Pour deux yaourts, protéines et sucres ajoutés éventuels. Pour deux sauces, énergie, lipides et sel. Pour deux plats, protéines, légumes, fibres, sel et taille de portion.	Ne pas chercher le produit parfait Un produit peut être plus salé mais plus pratique, ou plus énergétique mais plus rassiant. Le meilleur choix est parfois celui qui permet de préparer un vrai repas au lieu de sauter le repas puis grignoter.	

Le Nutri-Score

Il peut aider à comparer des produits d'une même catégorie. Il ne remplace pas l'analyse de la portion, de la fréquence, du degré de transformation et de l'alimentation globale.

14. L'approche hecooks4me

hecooks4me est né d'une idée simple : montrer que l'on peut cuisiner des plats gourmands, reconnaissables et accessibles tout en améliorant leur composition.

Nos principes

1. Garder le plaisir
Nous ne voulons pas transformer chaque repas en exercice de contrôle. Les textures, les sauces, les épices et le visuel comptent.

2. Privilégier les produits simples
Nous utilisons volontiers légumes, féculents, viandes, oeufs, poissons, légumineuses, produits laitiers, épices et sauces maison rapides.

3. Maîtriser les ajouts très énergétiques
Nous limitons souvent les grandes quantités d'huile, de beurre, de crème ou de fromage sans les interdire. Une recette peut rester crémeuse, généreuse et savoureuse avec une construction différente.

4. Donner une place aux glucides
Pâtes, riz, semoule, pain, pommes de terre et patate douce ont leur place. Leur portion et leur association comptent davantage qu'une interdiction.

5. Regarder l'ensemble
Une pizza maison, un dessert ou un burger peuvent s'intégrer dans une alimentation équilibrée. La fréquence et la portion permettent de conserver de la souplesse.

6. Rendre l'information utile
Nos recettes indiquent des quantités et peuvent proposer des estimations énergétiques ou nutritionnelles. Ces chiffres sont des repères, pas des jugements. Les marques, la cuisson et les portions créent toujours une marge d'erreur.

Notre définition d'une recette réussie

- Une recette hecooks4me doit être :
- réalisable avec des ingrédients accessibles ;
 - suffisamment rassasiant ;
 - agréable à partager ;
 - compatible avec une vie normale ;
 - adaptable aux goûts, allergies et objectifs ;
 - assez bonne pour donner envie de la refaire.

15. S'organiser sans passer sa vie en cuisine

La matrice des courses

Choisissez plusieurs éléments dans chaque colonne.

Légumes et fruits	Protéines	Féculents	Goût et sauces
courgette	poulet	pâtes	tomate concassée
épinards	oeufs	riz	moutarde
haricots verts	thon	pommes de terre	yaourt
tomates	lentilles	pain	citron
carottes	boeuf maigre	semoule	herbes
fruits de saison	feta ou tofu	avoine	épices

Le batch cooking minimal

Il n'est pas nécessaire de préparer quinze boîtes. En 45 à 60 minutes, vous pouvez :

- cuire une grande plaque de légumes ;
- préparer une source de féculents ;
- cuire une ou deux sources de protéines ;
- mélanger une sauce froide ;
- laver quelques crudités ;
- portionner deux collations.

Cela suffit pour assembler plusieurs repas différents.

Les repas de secours

Gardez toujours de quoi préparer rapidement :

- omelette + pain + légumes surgelés ;
- pâtes + thon + tomate + épinards ;
- semoule + pois chiches + légumes + sauce yaourt ;
- soupe + tartines protéinées ;
- riz surgelé + poulet ou tofu + légumes ;
- salade de pommes de terre + oeufs + haricots verts.

La règle « cuisiner une fois, manger deux fois »

Doublez la quantité d'un plat qui se conserve bien. Réservez une portion pour le lendemain ou congelez-la. Cette stratégie diminue la dépendance aux commandes et réduit la charge mentale.

16. Une journée-type modulable

Cette journée n'est pas un menu obligatoire. Elle montre comment répartir différentes familles d'aliments.

	Petit-déjeuner, si vous avez faim Option 1 : flocons d'avoine + lait ou yaourt + fruit + petite quantité de purée d'oléagineux. Option 2 : pain + oeufs + fruit. Option 3 : yaourt ou fromage blanc + fruit + céréales peu sucrées. Option 4 : pas de petit-déjeuner si vous n'avez pas faim et si cela ne provoque pas de compensation plus tard.
	Déjeuner Pâtes, poulet, épinards, sauce tomate et produit laitier ou fruit selon la faim.
	Collation, si utile Fruit + yaourt, tartine + fromage, quelques noix + fruit, ou dessert maison portionné. La collation n'est ni obligatoire ni interdite. Elle peut éviter une faim excessive avant le dîner.
	Dîner Hachis de patate douce et boeuf maigre, accompagné d'une salade ou de légumes cuits.
	Plaisir Deux carrés de chocolat, un dessert ou un autre aliment choisi peuvent être intégrés sans compensation. La quantité dépend du contexte et de l'envie.

Adapter la journée

- **Plus actif** : augmenter surtout les féculents et éventuellement la collation.
- **Moins actif ou petite faim** : réduire certaines portions, sans supprimer les familles d'aliments.
- **Repas de fête prévu** : manger normalement avant, éventuellement plus simple, mais éviter de se priver toute la journée.
- **Objectif de perte de poids** : surveiller davantage les portions très énergétiques tout en protégeant protéines, légumes et satiété.

17. Une semaine d'idées de repas

Ces idées servent de structure. Ajustez les quantités à votre faim et à vos besoins.

Jour	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade de pommes de terre, thon, oeufs et haricots verts	Orzo aux courgettes, poulet et tomate
Mardi	Restes d'orzo + crudités	Dhal de lentilles corail, riz et sauce yaourt
Mercredi	Pâtes aux épinards et poulet	Omelette, légumes rôtis et pain
Jeudi	Salade de pâtes, tomates, concombre et feta	Hachis de patate douce et boeuf maigre
Vendredi	Restes de hachis + salade	Pizza potato cheese maison + salade
Samedi	Bowl riz, légumes et saumon ou tofu	Repas social choisi et savouré
Dimanche	Lasagnes d'aubergines	Soupe épaisse, tartines et fruit

Comment équilibrer la semaine

- varier les couleurs des légumes ;
- prévoir des légumineuses au moins deux fois dans la semaine ;
- alterner protéines animales et végétales ;
- intégrer régulièrement des féculents complets ou semi-complets ;
- choisir du poisson, dont du poisson gras, selon les repères et les préférences ;
- garder une ou deux occasions de plaisir prévues ;
- utiliser les restes pour éviter le gaspillage.

Si les légumes secs ballonnent

Commencez par de petites portions. Rincez bien les conserves. Testez lentilles corail, pois chiches bien cuits ou purées. Augmentez progressivement. La tolérance individuelle compte davantage que l'obligation de réussir immédiatement.

18. Repas sociaux, restaurants et imprévus

Une alimentation durable doit fonctionner aussi lors d'un anniversaire, d'un restaurant ou d'une semaine chargée.

Avant • ne sautez pas volontairement tous les repas ; • hydratez-vous normalement ; • gardez un repas précédent simple et complet si cela vous convient ; • choisissez ce qui vous fait réellement envie plutôt que tout prendre par peur de manquer.	Pendant • mangez assez lentement pour percevoir la satisfaction ; • commencez par ce que vous aimez vraiment ; • vous pouvez goûter sans terminer ; • alternez alcool et eau si vous buvez ; • souvenez-vous qu'un repas plus riche est normal. Après • reprenez simplement votre alimentation habituelle ; • évitez le jeûne punitif et l'entraînement de compensation ; • attendez avant d'interpréter la balance : le sel, les glucides, l'alcool et le volume digestif peuvent modifier temporairement le poids.
---	---

Quand tout dérape

Une semaine difficile n'annule pas les progrès. Reprenez par une seule action :

1. faire une course simple ;
2. préparer un vrai repas ;
3. boire de l'eau ;
4. dormir ;
5. revenir à une routine connue.

La réussite repose davantage sur la capacité à reprendre que sur l'absence totale d'écart.

19. Mesurer ses progrès autrement

La balance ne mesure ni la qualité de l'alimentation, ni la condition physique, ni la relation à la nourriture. Le poids varie avec l'eau, le glycogène, le sel, le transit, l'heure et de nombreux autres facteurs.

Indicateurs utiles

- énergie au réveil et dans l'après-midi ;
- faim plus régulière ;
- diminution des fringales ;
- digestion ;
- qualité du sommeil ;
- fréquence de cuisine ;
- variété des végétaux ;
- capacité à gérer un repas imprévu ;
- tour de taille et confort des vêtements ;
- progression en force ou en endurance ;
- résultats biologiques suivis avec un professionnel ;
- niveau de culpabilité après un aliment plaisir.

Si vous utilisez la balance

- pesez-vous dans des conditions comparables ;
- observez une tendance, pas un chiffre isolé ;
- espacez les mesures si elles augmentent l'anxiété ;
- n'ajustez pas votre alimentation après chaque variation quotidienne.

Le journal utile

Pendant une semaine, notez simplement :

- heure du repas ;
- faim avant ;
- composition générale ;
- rassasiement après ;
- contexte ou émotion ;
- une amélioration possible.

Évitez de transformer ce journal en outil de surveillance permanente. Il sert à comprendre, puis à agir.

20. Plan d'action sur quatre semaines

Semaine 1 - Observer et sécuriser • noter les repas sans jugement pendant trois jours ; • identifier les moments de faim forte ; • prévoir deux repas de secours ; • boire de l'eau à chaque repas ; • ajouter un légume ou un fruit à un repas quotidien. Question : quelle difficulté vient vraiment de l'organisation plutôt que d'un manque de volonté ?	1	
Semaine 2 - Structurer l'assiette • ajouter une source de protéines aux repas principaux ; • tester la méthode de l'assiette ; • mesurer l'huile pendant quelques jours pour comprendre les quantités ; • cuisiner une double portion ; • introduire un féculent complet ou semi-complet. Question : quels repas me rassasient le plus longtemps sans lourdeur ?	2	
Semaine 3 - Diversifier et savourer • manger plusieurs couleurs de végétaux ; • tester une légumineuse ; • prévoir un aliment plaisir et le manger sans écran ; • varier deux sources de protéines ; • essayer une nouvelle épice ou sauce légère. Question : qu'est-ce qui rend un repas satisfaisant pour moi ?	3	
	4	Semaine 4 - Personnaliser et consolider • créer une liste de dix repas faciles ; • planifier trois dîners seulement, pas toute la vie ; • anticiper un repas social ; • choisir deux indicateurs de progrès ; • conserver trois habitudes réellement tenables. Question : quelles actions puis-je continuer même pendant une mauvaise semaine ?

Contrat personnel

Je ne cherche pas la perfection. Pendant le prochain mois, mes trois priorités sont :

1. ____
2. ____
3. ____

Mon repas de secours préféré : ____

Mon aliment plaisir choisi : ____

La personne qui peut me soutenir : ____

21. Questions fréquentes

Faut-il supprimer le sucre ?

Non. Il est utile de limiter la fréquence et la quantité des sucres libres, surtout dans les boissons et les produits consommés automatiquement. Une suppression totale n'est pas nécessaire pour la majorité des gens et peut renforcer la frustration.

Peut-on manger des pâtes le soir ?

Oui. L'horaire ne transforme pas les pâtes en aliment interdit. Regardez la portion, la faim, l'activité, l'accompagnement et l'ensemble de la journée.

Le pain fait-il grossir ?

Aucun aliment isolé ne détermine à lui seul l'évolution du poids. Le pain apporte surtout des glucides et peut participer à un repas équilibré. La quantité et ce que l'on ajoute dessus comptent.

Faut-il compter les calories ?

Pas obligatoirement. Le comptage peut être un outil temporaire pour comprendre les portions, mais il comporte une perte ou prise de poids rapide et inexplicquée, des malaises, une fatigue persistante, une absence de règles, des douleurs digestives importantes ou si l'alimentation occupe une place mentale envahissante.

Les produits allégés sont-ils nécessaires ?

Non. Ils peuvent être utiles dans certaines recettes, mais ne sont pas automatiquement plus rassasants ni de meilleure qualité. Comparez la composition, le goût, la portion et l'usage.

Peut-on manger du fromage ?

Oui. Il apporte notamment protéines et calcium, mais peut être riche en sel et en graisses. Une portion choisie et savourée s'intègre facilement.

Faut-il éviter de manger après 20 heures ?

L'heure doit surtout être adaptée au rythme de vie, au sommeil, à la digestion et à la faim. Le contenu et les quantités restent importants. Manger très lourd juste avant de se coucher peut gêner certaines personnes.

Une journée moins équilibrée annule-t-elle la semaine ?

Non. L'équilibre se juge dans la durée. Reprenez un repas normal sans punition.

Les compléments remplacent-ils les légumes ?

Non. Ils ne reproduisent pas la matrice alimentaire, les fibres et la diversité des composés d'un repas. Certains compléments sont utiles en cas de besoin identifié, mais ils ne compensent pas une alimentation monotone.

Comment savoir si j'ai besoin d'aide ?

Consultez si vous avez des compulsions fréquentes, des vomissements provoqués, une peur intense des aliments, une perte ou prise de poids rapide et inexplicquée, des malaises, une fatigue persistante, une absence de règles, des douleurs digestives importantes ou si l'alimentation occupe une place mentale envahissante.

Fiches pratiques

Ma formule de repas Légume ou fruit : ____ Protéine : ____ Féculent ou légumineuse : ____ Matière grasse ou sauce : ____ Épices, herbes ou acidité : ____	Mes dix repas faciles 1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ 7. ____ 8. ____ 9. ____ 10. ____
--	---

Ma liste de courses essentielle

Végétaux Protéines	Féculents Sauces, épices et matières grasses Repas de secours
-------------------------------------	--

Le résumé en une page

1. Le rééquilibrage est une évolution progressive, pas une cure.
2. L'équilibre se juge sur plusieurs jours, pas sur un repas.
3. La qualité, la quantité et la fréquence sont indissociables.
4. Aucun aliment courant n'a besoin d'être moralement interdit.
5. Les légumes et fruits, les fibres, les protéines variées et l'eau structurent la base.
6. Les féculents ont leur place, y compris pendant une perte de poids.
7. Les lipides sont indispensables ; les doser est plus pertinent que les supprimer.
8. Les produits pratiques peuvent aider ; les ultra-transformés ne doivent simplement pas devenir la base.
9. Le plaisir, l'organisation et la vie sociale font partie de l'équilibre.
10. La meilleure méthode est celle que l'on peut encore suivre dans trois mois.

☒ La règle hecooks4me : rendre le choix favorable assez simple, assez bon et assez réaliste pour avoir envie de le répéter.

Sources et repères institutionnels

Ce guide s'appuie notamment sur les ressources suivantes, consultées en août 2026 :

1. [Manger Bouger - Recommandations générales](#)
2. [Manger Bouger - Fruits et légumes](#)
3. [Manger Bouger - Légumes secs](#)
4. [Manger Bouger - Féculeux complets](#)
5. [Anses - Besoins et apports nutritionnels](#)
6. [Anses - Protéines](#)
7. [Anses - Lipides](#)
8. [Assurance Maladie - Alimentation de l'adulte](#)
9. [Organisation mondiale de la Santé - Healthy diet](#)
10. [Organisation mondiale de la Santé - Sodium reduction](#)

Repères généraux

- au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, en privilégiant les légumes ;
- des légumes secs au moins deux fois par semaine ;
- au moins un féculent complet ou semi-complet par jour lorsque cela est bien toléré ;
- de l'eau comme boisson de référence ;
- limiter les boissons sucrées, les aliments très salés, les charcuteries et les produits ultra-transformés ;
- privilégier la variété, les aliments peu transformés et le fait maison lorsque c'est possible ;
- associer l'alimentation à une activité physique régulière et à la réduction de la sédentarité.

Ces repères s'adaptent à la santé, à la culture, aux moyens, à l'appétit et aux préférences.

Un dernier mot

Vous n'avez pas besoin de devenir une autre personne pour mieux manger. Vous avez surtout besoin d'un environnement plus simple, de repas que vous aimez, de quelques repères solides et du droit de progresser sans vous punir.

hecooks4me - Des recettes gourmandes, accessibles et compatibles avec un équilibre durable.	Made with GRAMMA
--	-------------------------