ma liste de courses pour perdre du poids

TON CADDIE FAIT LA MOITIÉ DU BOULOT.

voilà

ma liste.

Quoi acheter, en quelle quantité, et les pièges à éviter dans les rayons : la liste que j'utilise pour perdre du gras sans régime.



retour de courses !

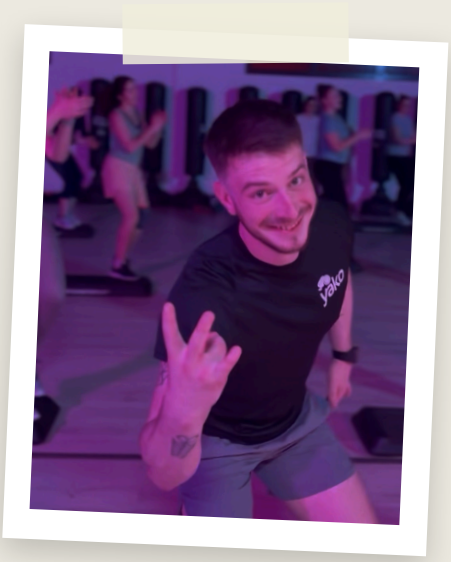
Louis · coach sportif diplômé d'État

@louis_sgrz

qui je suis

MOI, C'EST LOUIS.

coach sportif diplômé d'État.



Depuis 2 ans, j'entraîne des gens en salle de sport : une dizaine de personnes, du débutant complet à celui qui reprend après des années sans sport.

Diplômé d'État (**BPJEPS Activités de la Forme, mentions A et B**), je pars de ton point de départ réel et je construis ta progression semaine après semaine. Technique, charges, récupération, alimentation : j'ajuste tout ce qui fait la différence entre stagner et avancer.

En salle, j'ai vu ce qui manque le plus : **l'accompagnement au quotidien et le suivi**. Ils sont trop souvent négligés, alors que c'est selon moi le pilier le plus important pour atteindre ses objectifs, quels qu'ils soient. C'est justement pour ça que j'ai décidé de me lancer seul.

2 ANS
de coaching en salle de sport

10 PERSONNES
accompagnées, du débutant au confirmé

BPJEPS AF
diplôme d'État, mentions A et B

POURQUOI CE GUIDE ?

Parce que la perte de poids commence avant ton assiette : **elle commence au supermarché**. Voici la liste que j'utilise comme base. En accompagnement, je te donne toutes les clés pour l'adapter à toi, et je m'occupe de ton sport.

Salut toi,

Si t'es là, c'est sûrement que t'as déjà rempli ton caddie de produits « light » ou « healthy »... et que la balance a pas bougé.

Je vais être honnête : perdre du gras, c'est pas acheter des produits spéciaux. C'est **acheter les bons produits, dans les bonnes quantités**.

Parce que ce qui est dans ton placard finit dans ton assiette. Si t'as des biscuits à la maison, tu vas les manger. Si t'as des œufs, des légumes et du poulet, tu vas manger ça.

Dans ces pages, je te donne ma liste rayon par rayon, avec les quantités pour une semaine, et les pièges que les étiquettes te tendent.

Prends-la en photo, et sors-la la prochaine fois que tu fais tes courses.

À tout de suite,
Louis

au programme

1. pourquoi une liste ... p.4
2. rayon protéines ... p.5
3. rayon fruits & légumes ... p.6
4. rayon féculents ... p.7
5. rayon frais ... p.8
6. les pièges du caddie ... p.9
7. lire une étiquette ... p.10
8. ma liste de la semaine ... p.11

+ seul ou accompagné ? ... p.12
+ la prochaine étape ... p.13



avant de partir

POURQUOI UNE LISTE ?



parce que ton placard décide pour toi.

Une étude a montré que les personnes qui font leurs courses avec une liste mangent plutôt **plus équilibré** que celles qui improvisent dans les rayons. Une liste, c'est simple : tu décides de ce que tu vas manger **chez toi, au calme**, et pas devant le rayon gâteaux.

LES 3 RÈGLES DE TON CADDIE

1. PROTÉINES

De quoi en mettre **une paume à chaque repas** : viande, poisson, œufs, skyr, légumineuses, tofu.

2. LÉGUMES

Beaucoup. Ils remplissent **la moitié de ton assiette**, et les surgelés comptent.

3. FÉCULENTS

Pas de suppression : **un poing par repas**, en choisissant du complet de temps en temps.

Mes 4 réflexes avant les courses

- ☐ **J'écris mes repas de la semaine, même en gros.**
- ☐ **Je fais ma liste à partir de ces repas.**
- ☐ **J'y vais jamais le ventre vide.**
- ☐ **Je prévois mon plaisir de la semaine, et je l'achète.**

Aucun aliment interdit

Dans cette liste, rien n'est banni. Le chocolat, le fromage, le pain : tout a sa place. Ce qui change, c'est **la quantité** que tu ramènes à la maison. Ce que t'achètes pas en grosse quantité, tu le grignotes pas en grosse quantité.



rayon n°1

LES PROTÉINES

celles qui calent.

Les protéines calent et protègent ton muscle pendant que tu perds du gras. C'est le rayon que je remplis en premier. Le repère : **une paume de main à chaque repas**.

ALIMENT	POURQUOI JE LE PRENDS	PROTÉINES / 100 G
Blanc de poulet ou de dinde	La base, facile à cuisiner en grosse quantité	≈ 31 g (cuit)
Thon en boîte	Zéro cuisson, se garde des mois	≈ 29 g (égoutté)
Œufs	Pas chers, prêts en 5 minutes	≈ 13 g
Tofu ferme	Pour varier, ou si tu manges pas de viande	≈ 12 g
Skyr	Le petit-déj ou le goûter qui cale	≈ 10 g (selon la marque)
Lentilles, pois chiches	Protéines + fibres, en boîte c'est parfait	≈ 9 g (cuits)
Fromage blanc nature	Avec un fruit, c'est un dessert	≈ 8 g

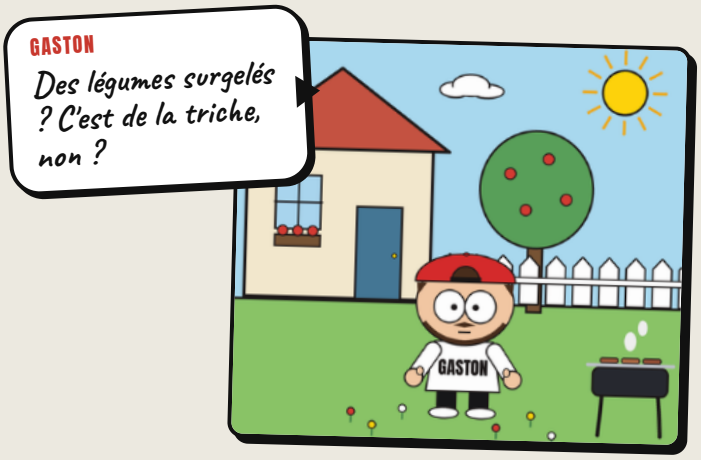
LES REPÈRES OFFICIELS

poisson — **2 fois par semaine, dont 1 poisson gras.**
Saumon, maquereau, sardines (en boîte, ça compte).

viande rouge — **500 g par semaine maximum (bœuf, porc, agneau…).**
La volaille, elle, est à privilégier.

charcuterie — **150 g par semaine maximum,**
soit environ 3 tranches de jambon blanc.

Valeurs arrondies, table Ciqual (Anses). Repères : Santé publique France, 2019.



rayon n°2

FRUITS & LÉGUMES

du volume, pour peu de calories.

Le repère officiel : **au moins 5 fruits et légumes par jour**, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits. Les légumes, c'est ce qui remplit ton assiette et ton ventre sans faire exploser les calories.

Prends ce que t'aimes, et des légumes que tu sais cuisiner : ceux qui pourrissent dans le frigo, ils t'aident pas.

Les surgelés, c'est parfait

Une étude a comparé des légumes surgelés à des légumes frais gardés 5 jours au frigo : leurs vitamines étaient le plus souvent au même niveau. Et c'est prêt en 10 minutes.

VRAI OU FAUX ?

faux.

« Un jus d'orange, c'est comme un fruit. »
Le jus compte comme une boisson sucrée : un verre par jour maximum. Un fruit entier cale plus qu'un jus, alors croque-le.

faux.

« Les fruits font grossir, il y a trop de sucre. »
Deux fruits par jour, c'est le repère officiel. C'est pas la pomme qui bloque ta perte de poids.

vrai.

« Les légumes en conserve, ça marche aussi. »
Haricots verts, pois, tomates pelées : pratique et pas cher. Regarde juste le sel sur l'étiquette.

Repères : Santé publique France, 2019. Surgelés : Li et al., 2017. Fruit entier et satiété : Flood-Obbagy et Rolls, 2009.



rayon n°3

LES FÉCULENTS

non, tu les supprimes pas.

Les féculents, c'est ton énergie pour tes séances et ta journée. Les supprimer, c'est le meilleur moyen de craquer au bout de quelques jours. Le repère : **un poing par repas**, un peu moins les jours calmes.

1 AU MOINS UN FÉCULENT COMPLET PAR JOUR

Pain complet, riz complet, pâtes complètes, flocons d'avoine. C'est le repère officiel, et c'est plus de fibres pour le même plaisir.

2 DES LÉGUMES SECS 2 FOIS PAR SEMAINE

Lentilles, pois chiches, haricots rouges. Ils comptent à la fois comme féculent et comme source de protéines. En boîte, tu rinces et c'est prêt.

3 LA POMME DE TERRE A TOUTE SA PLACE

À l'eau, au four ou en purée maison, c'est un super féculent. Ce qui change tout, c'est la cuisson : les frites, c'est autre chose.

Dans mon caddie

Riz, pâtes (complètes ou pas, je varie), flocons d'avoine, pommes de terre, pain complet, 2 boîtes de lentilles ou de pois chiches.

Le piège du rayon

Les céréales du petit-déj et le granola « healthy » sont souvent très sucrés. Regarde la ligne « dont sucres » sur l'étiquette, ou prends des flocons d'avoine nature.

Repères : Santé publique France, 2019.



rayon n°4

FRAIS & MATIÈRES GRASSES

bons pour toi, mais dosés.

PRODUITS LAITIERS

Le repère officiel : **2 par jour**. Un yaourt, un skyr, un fromage blanc, un morceau de fromage. Je les prends **nature**, et je sucre moi-même avec un fruit.

FRUITS À COQUE

Le repère officiel : **une petite poignée par jour**, non salés. Amandes, noix, noisettes. Super bons pour la santé, mais caloriques : la poignée, pas le paquet.

CE QUE PÈSE VRAIMENT UNE PORTION

1 cuillère à soupe d'huile (10 g)		≈ 90 kcal
1 petite poignée d'amandes (30 g)		≈ 180 kcal
1 pot de skyr nature (150 g)		≈ 90 kcal

Pour l'huile, le repère officiel : **tous les jours, en petite quantité**, en privilégiant **l'huile de colza, de noix ou d'olive**. Mon astuce : je la verse avec une cuillère, jamais directement de la bouteille.

Dans mon caddie

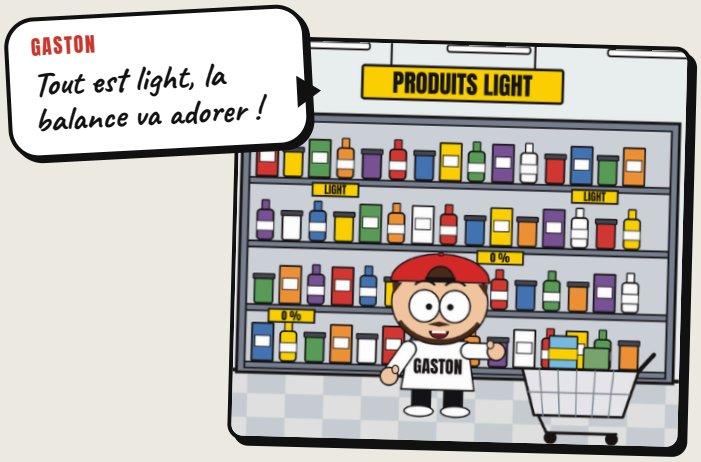
Skyr ou fromage blanc nature, yaourts nature, un fromage que j'aime, huile d'olive et huile de colza, un sachet d'amandes ou de noix nature.

Valeurs arrondies, table Ciqual (Anses) ; skyr selon la marque. Repères : Santé publique France, 2019.

ce que personne te dit

LES PIÈGES DU CADDIE

ceux qui t'ont peut-être bloqué.



1 « LIGHT », ÇA VEUT PAS DIRE LÉGER

« Allégé » veut juste dire qu'il y a au moins **30 % de moins de quelque chose** (gras, sucre ou calories) que dans le produit normal. Des chips allégées, ça reste des chips.

2 « HEALTHY », ÇA VEUT PAS DIRE À VOLONTÉ

Quand un aliment a l'air sain, on a tendance à **en manger plus**. Granola, barres de céréales, biscuits « bien-être » : regarde la quantité, pas le slogan.

3 LES BOISSONS, ON LES OUBLIE

Jus, sodas (même light) et boissons énergisantes : **un verre par jour maximum**, c'est le repère officiel. La seule boisson recommandée, c'est l'eau.

4 LES GRANDS FORMATS « MALINS »

Le paquet familial de biscuits est moins cher au kilo… et il se finit aussi vite que le petit. Pour ce que tu grignotes, **prends le petit format**.

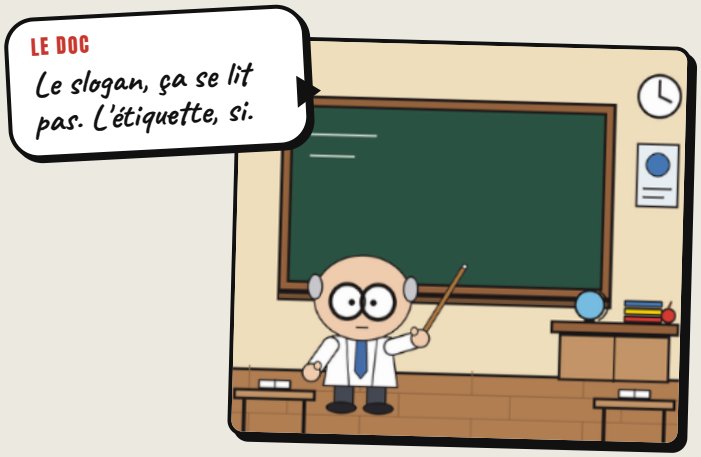
La règle qui résume tout

C'est pas l'étiquette qui fait maigrir. C'est la quantité que tu manges.

Allégé : règlement (CE) n° 1924/2006. Aliments perçus comme sains : Provencher et al., 2009. Boissons : Santé publique France, 2019.

en 30 secondes

LIRE UNE ÉTIQUETTE



3 choses à regarder, pas plus.

1
LES INGRÉDIENTS

Ils sont rangés du plus présent au moins présent. Si le sucre est dans les premiers, c'est surtout du sucre. Une liste courte, c'est souvent mieux.

2
POUR 100 G

Compare toujours deux produits sur la colonne « pour 100 g ». La « portion » choisie par la marque est souvent plus petite que ce que tu manges.

3
LE NUTRI-SCORE

De A à E. Le repère officiel : limiter les produits notés D et E. Ça reste un repère pour comparer, pas une liste d'interdits.

EXEMPLE AU RAYON PETIT-DÉJ

granola

Ingrédients : flocons d'avoine, sucre, huile, miel…
Sucre et miel dans les premiers : c'est un biscuit en vrac.

flocons

Ingrédients : flocons d'avoine.
Un seul ingrédient. Tu ajoutes ton fruit et ton skyr, et c'est toi qui décides.

Tu n'as pas besoin de tout lire à chaque fois. Lis une fois tes produits habituels, garde ceux qui passent, et ta liste se fait toute seule.

Ordre des ingrédients : règlement (UE) n° 1169/2011. Nutri-Score : Santé publique France, 2019. Exemple de granola illustratif, les recettes varient selon les marques.



à prendre en photo

MA LISTE DE LA SEMAINE

pour 1 personne, à adapter à ta faim.

PROTÉINES

- [ ] **12 œufs**
- [ ] **600 g** de blanc de poulet ou de dinde
- [ ] **2 filets** de poisson blanc
- [ ] **1 poisson gras** (saumon, ou maquereau ou sardines en boîte)
- [ ] **2 boîtes** de thon au naturel
- [ ] **2 steaks hachés** 5 % (ta viande rouge de la semaine)
- [ ] **1 bloc** de tofu (si t'aimes)

FÉCULENTS

- [ ] **1 pain complet**
- [ ] **1 kg** de pommes de terre
- [ ] **Riz et pâtes** (un paquet tient 2 semaines)
- [ ] **Flocons d'avoine** nature
- [ ] **2 boîtes** de lentilles ou de pois chiches

FRUITS & LÉGUMES

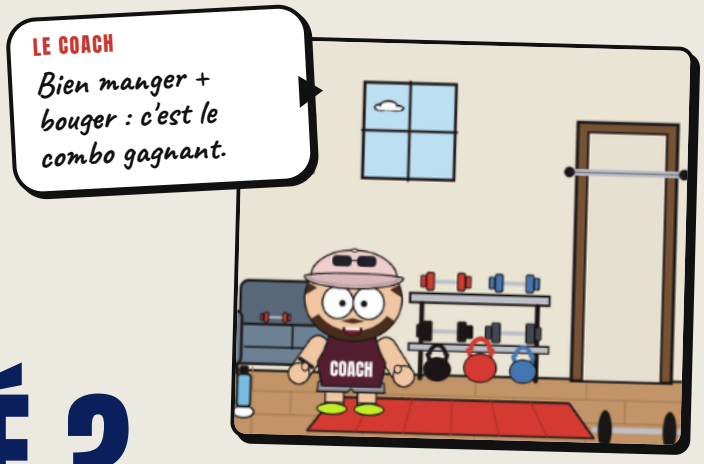
- [ ] **2 sachets** de légumes surgelés
- [ ] **1 salade**, des tomates, 1 concombre
- [ ] **3 ou 4 courgettes**, des carottes, des oignons
- [ ] **14 fruits** (2 par jour), de saison
- [ ] **1 sachet** de fruits rouges surgelés

FRAIS & LE RESTE

- [ ] **1 kg** de skyr ou de fromage blanc nature
- [ ] **1 fromage** que t'aimes
- [ ] **1 sachet** d'amandes ou de noix nature
- [ ] **Huile** d'olive ou de colza
- [ ] **Épices, herbes, moutarde, citron**
- [ ] **Ton plaisir de la semaine**, prévu et assumé

Cette liste suit les repères de Santé publique France (2019) : poisson 2 fois dont 1 gras, légumes secs 2 fois, viande rouge et charcuterie limitées, 2 produits laitiers et une poignée de fruits à coque par jour. C'est un exemple : les quantités dépendent de ta faim, de ton activité et de tes goûts.

la différence



SEUL OU ACCOMPAGNÉ ?

cette liste te donne les clés. moi, je m'occupe du sport.

Je te fais pas un plan alimentaire au gramme près. Je te donne toutes les clés pour bien manger par toi-même, comme dans ce book, et moi, je t'accompagne surtout sur le sport. Parce qu'une bonne alimentation couplée au sport, c'est le combo gagnant : c'est ce qui marche le mieux pour perdre du poids, et surtout pour le garder, sans effet yo-yo.

seul avec la liste

- × Tu sais quoi acheter, mais pas comment t'entraîner.
- × La balance se bloque, et tu sais pas quoi changer.
- × Une semaine chargée, et tu repars de zéro.
- × Personne ne voit quand tu commences à lâcher.

avec moi

- ✓ **Ton sport fait pour toi** : ton niveau, ton planning, ce que t'aimes faire.
- ✓ **Toutes les clés pour bien manger**, sans plan au gramme près ni aliment interdit.
- ✓ **Un point chaque semaine.** On regarde tes chiffres et on ajuste.
- ✓ **Tu m'écris quand tu bloques.** Je te réponds.

C'EST POUR TOI SI...

- ☐ **T'as déjà essayé seul, plusieurs fois, et ça n'a jamais vraiment tenu.**
- ☐ **Tu veux perdre du gras sans régime extrême ni aliments interdits.**
- ☐ **T'es prêt à t'y mettre sérieusement pendant quelques mois.**
- ☐ **Tu veux quelqu'un qui te suit vraiment, pas juste une liste en PDF.**

Alimentation + sport : Curioni et Lourenço, 2005 (perte de poids plus grande et mieux maintenue qu'avec l'alimentation seule).

la prochaine étape

ON EN PARLE ENSEMBLE ?

un appel de 30 minutes pour faire le point.



1. **On fait le point** : où t'en es, ce que t'as déjà essayé, ce qui t'a bloqué.
2. **On fixe ton objectif**, et le délai réaliste pour l'atteindre.
3. **Tu repars avec ton plan d'action** : ce que tu changes dès la semaine prochaine.



POUR QU'ON S'APPELLE :

Choisis ton créneau directement sur mon site, **ça prend une minute** :

lg-coaching.netlify.app/reserver

Prends soin de toi,

Louis

Pour un accompagnement alimentaire précis, ou en cas de souci de santé, d'allergie ou de régime médical, un ou une diététicien(ne) ou ton médecin est la bonne personne.

Sources : Santé publique France, recommandations alimentation adultes, 2019 · Table Ciqual, Anses · Règlement (CE) n° 1924/2006 (allégations) · Règlement (UE) n° 1169/2011 (étiquetage) · Dubowitz et al., Public Health Nutrition, 2015 (liste de courses) · Li et al., J. Food Comp. Anal., 2017 (surgelés) · Flood-Obbagy et Rolls, Appetite, 2009 (fruit entier) · Provencher et al., Appetite, 2009 (aliments « sains ») · Curioni et Lourenço, Int. J. Obesity, 2005 (alimentation + sport).