

CÉLINE.NUTRITIONCOACH

Guide Batch Cooking

Libérez votre semaine !



Vous rêvez de repas sains et gourmands, sans passer des heures en cuisine chaque jour ?

Le batch cooking peut transformer votre quotidien :
plus de temps, plus de sérénité et une alimentation plus équilibrée — même avec un rythme de vie chargé.

Pourquoi on craque en semaine ?

En semaine, le manque de temps et la fatigue prennent souvent le dessus.

Résultat : on improvise, on choisit la facilité, et les habitudes alimentaires deviennent moins maîtrisées.

Le **batch cooking** apporte une solution simple et efficace pour :

- mieux manger sans réfléchir chaque jour
- éviter les plats préparés et les choix impulsifs
- réduire le stress autour des repas

Le rôle clé de l'organisation

Les personnes qui réussissent à stabiliser leur alimentation ne sont pas celles qui ont le plus de volonté.

Ce sont celles qui ont créé un environnement favorable.

Le batch cooking agit exactement dans ce sens :

il simplifie les décisions et automatise les bons choix.

Concrètement, ça change quoi ?

Sans organisation	Avec batch cooking
<ul style="list-style-type: none">décisions alimentaires quotidiennes fatigantes	<ul style="list-style-type: none">1 seule session de décision par semaine
<ul style="list-style-type: none">risques de craquages répétés	<ul style="list-style-type: none">repas déjà prêts ou semi-préparés
<ul style="list-style-type: none">achats impulsifs	<ul style="list-style-type: none">budget mieux maîtrisé
<ul style="list-style-type: none">alimentation déséquilibrée sur la semaine	<ul style="list-style-type: none">alimentation plus stable et cohérente



Conseil important

La clé du succès n'est pas la perfection, mais la régularité. Même une préparation partielle suffit à transformer votre alimentation sur la durée.

LES BASES DU BATCH COOKING

Combien de repas prévoir et combien de temps consacrer ?

- Pour une personne seule ou un couple, commencez simplement : 3 à 4 repas principaux pour la semaine est une excellente base.
- Si vous avez une famille, adaptez les quantités en fonction des besoins de chacun.
- En pratique, une session de batch cooking dure généralement 1h30 à 2h. C'est largement suffisant pour préparer les bases de plusieurs repas équilibrés.

Quels aliments choisir ?

L'objectif est de simplifier au maximum votre organisation. Privilégiez des aliments polyvalents, faciles à préparer et qui se conservent bien.



L'idée clé à retenir

Concentrez-vous sur des aliments simples qui peuvent être cuisinés en grande quantité, puis réutilisés dans plusieurs repas différents. Un même ingrédient peut devenir plusieurs plats, selon l'assaisonnement ou l'association.

Tableau des aliments à privilégier

CATÉGORIE	ALIMENTS	POURQUOI LES CHOISIR
Légumes	Courgettes, brocolis, carottes, poivrons, patates douces	Riches en fibres, faciles à cuire en grande quantité, bonne conservation
Protéines	Poulet, œufs, poisson, lentilles, pois chiches, tofu	Apport en protéines, rassasiants, base de nombreux repas
Glucides IG bas	Quinoa, riz complet, pâtes complètes, sarrasin, boulgour	Énergie stable, évite les fringales, bonne tenue en batch cooking
Aromatiques	Oignons, ail, herbes fraîches, épices	Apport de goût sans calories inutiles
Bons gras	Huile d'olive, graines, avocat, tahini	Essentiels pour la satiété et l'équilibre hormonal



Ma liste de courses type



Protéines

- blancs de poulet
- œufs
- boîtes de sardines
- lentilles vertes
- boîtes de pois chiches

Glucides IGBAS

- quinoa
- riz basmati
- patates douces
- sachet de sarrasin
- pain complet

Légumes

- brocoli
- courgettes
- chou-fleur
- sachet d'épinards
- carottes
- poivrons

Divers/assaisonnements

- Huile d'olive
- Citrons
- Tahini
- Curcuma
- Gingembre
- Graines de courge
- Yaourt grec nature



CONSEIL

Cette base est modulable : vous pouvez adapter les quantités selon votre appétit et votre objectif (perte de poids, maintien, énergie).



SESSION BATCH COOKING — PAS À PAS (1H30)



Mise en place

- Sortez tous les ingrédients.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Lancez deux casseroles d'eau.



Cuissons longues

- Riz + quinoa + lentilles en cuisson
- Patates douces, courgettes, poivrons au four avec huile d'olive et épice



Cuissons rapides

- Poulet coupé en dés et poêlé
- Épinards revenus à la poêle
- Œufs durs préparés



Assemblage des bases

- Mélanger quinoa + légumes rôtis
- Préparer 2 versions de lentilles (nature / épicée)
- Émincer le poulet



Sauces & finitions

- Sauce tahini-citron
- Vinaigrette maison
- Ajustement des assaisonnements



Portionnage

- Répartir en boîtes hermétiques
- Étiqueter (jour + contenu)
- Ranger au réfrigérateur ou congélateur



MENUS PRÊTS À L'EMPLOI

3 semaines pour s'inspirer et structurer vos repas

Ces menus sont des exemples simples et équilibrés.

Ils peuvent être suivis tels quels ou adaptés selon vos goûts, votre faim et votre objectif.



CONSEIL

L'objectif n'est pas de suivre un menu parfait, mais de créer une rotation simple qui vous évite la lassitude

SEMAINE 1 — PERTE DE POIDS

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade poulet, quinoa, légumes verts + vinaigrette légère	Soupe de légumes maison + œufs durs
mardi	Curry de lentilles corail + riz complet	Omelette aux légumes + salade verte
mercredi	Poisson blanc vapeur + légumes rôtis + citron	Bol de légumes rôtis + pois chiches + sauce légère
jeudi	Omelette aux légumes + salade verte	Poulet grillé + légumes vapeur
vendredi	Soupe de légumes + pain complet avocat	Salade composée légère (restes batch + légumes frais)

SEMAINE 2 – MAINTIEN & ÉQUILIBRE

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Poulet rôti + patates douces + haricots verts	Salade quinoa + légumes + œuf mollet
mardi	Chili con carne (ou sin carne) + riz basmati	Soupe de légumes + tartine complète
mercredi	Saumon grillé + quinoa + brocolis	Buddha bowl léger (riz + légumes + sauce tahini)
jeudi	Pâtes complètes + sauce tomate + légumes + parmesan	Omelette + salade composée
vendredi	Buddha bowl complet	Soupe légère + légumes rôtis restants

SEMAINE 3 – ORIENTATION PROTÉINES

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Salade poulet, quinoa, légumes + graines	Omelette + légumes + salade verte
mardi	Lentilles + légumes rôtis + œuf mollet	Salade pois chiches + légumes + sauce légère
mercredi	Poisson grillé + riz complet + brocolis	Bol quinoa + légumes + œufs durs
jeudi	Poulet + patates douces + légumes verts	Salade composée (œufs + légumes + graines)
vendredi	Soupe de légumes + lentilles	Assiette légère (restes batch + protéine au choix)

VERSION INTERCHANGEABLE (TRÈS IMPORTANT)

- Tous ces repas peuvent être facilement adaptés sans changer l'équilibre global.

Exemple :

Quinoa + épinards → quinoa + courgettes

Riz + brocolis → riz + haricots verts

Même structure nutritionnelle, goût différent.

- Vous pouvez créer votre propre rotation de menus en mélangeant les bases proposées.

ASTUCES POUR TENIR DANS LA DURÉE

ÉVITER LA LASSITUDE ALIMENTAIRE

Le secret pour tenir dans le temps n'est pas de tout changer... mais de faire de petites variations intelligentes.

- Changez une seule variable à la fois : sauce, épice ou légume principal.
- Jouez sur les textures : un même ingrédient peut devenir cru, vapeur ou rôti
- Créez un “repas libre” dans la semaine : vendredi soir pas de batch cooking, liberté totale.
- Utilisez les herbes fraîches : basilic, coriandre, persil...elles changent instantanément la perception d'un plat simple.
- Variez la présentation : une même base peut devenir un bowl, un wrap, une salade, une soupe

GÉRER LES IMPRÉVUS

<ul style="list-style-type: none">• Invité surprise	Ajoutez une boîte de pois chiches rincés + une sauce rapide (huile d'olive, citron, épices).
<ul style="list-style-type: none">• Frigo vide un soir	Gardez toujours un "kit de secours" : œufs, conserves de légumineuses, légumes surgelés
<ul style="list-style-type: none">• Pas eu le temps de batch	Optez pour une solution simple plutôt que de culpabiliser : salade composée équilibrée ou repas acheté structuré (protéine + légumes + féculent)
<ul style="list-style-type: none">• Semaine très chargée	Réduisez simplement votre batch cooking : 3 repas préparés suffisent largement
<ul style="list-style-type: none">• Journée imprévue + fatigue	Simplifiez au maximum : omelette + légumes soupe + pain complet yaourt grec + fruits + graines

ADAPTER EN FAMILLE

- Créez une base commune : quinoa + légumes rôtis + protéine simple puis adaptez avec différentes sauces.
- Impliquez les enfants : les enfants mangent mieux ce qu'ils ont aidé à préparer.
- Ajustez les quantités selon votre appétit et votre niveau d'activité physique pour répondre au mieux à vos besoins.
- Préparez une boîte "snack famille" : fruits de saison, noix, compote sans sucre, fromage blanc. Pour éviter les grignotages déséquilibrés.



L'idée clé à retenir

La clé n'est pas la rigidité, mais l'adaptation.

Un bon système est celui que vous pouvez maintenir dans votre vraie vie.

Vous avez désormais toutes les bases pour intégrer le batch cooking dans votre quotidien.

Simple, efficace et adaptable, cette méthode n'est pas un régime...

c'est une façon plus sereine de vous organiser et de mieux manger, sans y penser chaque jour.

Le plus important à retenir

Ce ne sont pas les repas parfaits qui font la différence

Mais les habitudes que vous arrivez à tenir dans le temps

Grâce au batch cooking, vous avez maintenant un système concret pour :

- mieux anticiper vos repas
- réduire les décisions au quotidien
- rester alignée avec vos objectifs

Même avec peu de temps et un emploi du temps chargé, vous pouvez construire une alimentation plus stable et plus équilibrée.

Le batch cooking n'est pas une
contrainte...
c'est un outil de liberté.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce guide vous donne une méthode claire.

Mais pour aller plus loin, l'idéal est de l'adapter à votre rythme de vie, vos habitudes et votre objectif.

COACHING PERSONNALISÉ

Je vous accompagne pour transformer cette organisation en résultats concrets :

- structurer votre alimentation selon votre quotidien
- adapter le batch cooking à vos besoins réels
- créer des habitudes simples et durables
- sortir du cycle restrictions / craquages
- retrouver énergie et sérénité dans vos repas



Ce ne sont pas les décisions prises dans l'urgence qui changent votre alimentation,
mais celles que vous avez anticipées.



nutritionaveccline@gmail.com

www.mange-mieux-vis-mieux/accompagnement-nutrition/
[@celine.nutritioncoach](https://www.instagram.com/celine.nutritioncoach)

Merçi