

A top-down view of a variety of fresh and healthy ingredients. In the center, a white bowl is filled with white beans. Surrounding it are a red apple, a pomegranate with its seeds exposed, a slice of lime, a piece of salmon, a bowl of brown lentils, a bowl of black lentils, a bowl of black chia seeds, a bowl of white lentils, a whole mushroom, a tomato, a slice of orange, a piece of broccoli, a whole egg, and several almonds. The background is a light grey surface.

# MANGER SAIN AU QUOTIDIEN

6 étapes pour manger  
sainement au quotidien en  
s'organisant et gagnant en  
vitalité et en énergie!

*Chloé De Smet*

## Avant votre lecture...

Ce document regorge d'informations précieuses et je sais que vous avez hâte de découvrir tout ce qu'il contient. J'y ai mis le fruit de l'expérience que j'ai accumulée ces 20 dernières années avec mes clients et j'espère qu'il vous aidera vous aussi, à obtenir les résultats que vous cherchez.

Si vous souhaitez profiter d'autres ressources gratuites pour vous aider à atteindre vos objectifs, je vous invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur Facebook, où je vous partage mes trucs et mes astuces. Vous pouvez me rejoindre en cliquant sur le lien suivant:

[Bien Manger avec Chloé](#)



Chloé  
De Smet



# BIENVENUE

## Cette méthode est pour vous

Ce document rassemble en quelques pages, l'ensemble des étapes de la méthode que j'ai développée pour aider les gens à s'organiser pour manger sainement au quotidien.

Il y a 11 ans, lorsque mon fils est né, j'avais beaucoup de mal à trouver la bonne organisation pour cuisiner sainement pour toute la famille. Je mangeais ce qu'il restait à la maison, je faisais mes courses au pif et traînait des pieds pour préparer le dîner du soir. Pourtant je suis diététicienne!

Je savais que je devais changer quelque chose et j'ai eu un déclic...

J'ai revu mon organisation de A à Z, en suivant les principes que j'avais appris à l'école et auprès des chefs et en les appliquant à ma propre situation.

En quelques semaines, je ne me sentais plus débordée par l'organisation des courses et des repas, et j'ai repris du plaisir à cuisiner des recettes saines.

J'ai également ressenti des bénéfices physiques: plus légère, plus énergique et plus zen, mon corps m'a dit merci.

Aujourd'hui, après avoir traversé un burnout, j'ai encore revu ma copie pour que cette organisation soit une aide et pas un poids supplémentaire.

En consultations, j'ai le bonheur de pouvoir aider des gens comme vous à manger sainement en leur apprenant à s'organiser en cuisine selon leur mode de vie.

Et c'est ce que je souhaite pour vous aussi, même si vous ne pouvez pas venir jusqu'à mon bureau. Donc peu importe votre niveau culinaire ou vos connaissances en nutrition, vous avez dès maintenant accès à l'ensemble des étapes de ma méthode dans ce document.

*Allons-y!*

## Mon plan de route pour une alimentation saine



# 1 .JE COMPOSE FACILEMENT DES MENUS SAINS

Apprendre les bases des menus équilibrés

## **Je m'organise en amont**

Je fais un brainstorming des recettes, plats préférés de la famille, je consulte mes livres de cuisine, les magazines et sites webs pour trouver de l'inspiration.

J'établis une liste des produits de saison dans ma région.

Je répertorie les ressources à ma disposition: supermarchés, épiceries, magasins bio, producteurs, et aussi personnes de la famille ou de mon entourage pouvant m'aider pour les courses ou la cuisine.

## **Je compose mes semaines de menus**

Grâce à la fréquence de répartition des aliments, je construis des semaines de menus équilibrées, en variant les poissons, volailles viandes, les différents légumes et fruits ainsi que les sources de féculents. Je tiens compte à la fois de mon rythme de travail, et des jours disponibles pour faire les courses et la cuisine.

Au fil de ma pratique professionnelle et des années, j'ai construit des schémas de repas (petit déjeuner, lunch, collation, repas du soir) qui me permettent d'élaborer des recettes saines et adaptées à mes besoins. Je n'ai plus qu'à les répartir dans mes menus.

## **Je programme mes "rendez-vous menus"**

Les bonnes résolutions s'envolent vite! Alors pour tenir le cap, je bloque dans mon agenda un temps chaque semaine (ou toutes les deux semaines, ou tous les mois) pour élaborer mes menus. Je réunis parfois la famille pour leur demander leur aide ou leur avis.

Outre la construction du menu, je répartiss également les tâches au sein des membres de la famille. Je réunis les recettes dont j'ai besoin et les prépare pour le moment de cuisine.

Afin que tout le monde soit sur la même longueur d'onde, j'affiche chaque semaine le menu dans un endroit bien visible de la maison, à savoir le frigo!

## 2 .JE M'ÉQUIPE POUR GAGNER DU TEMPS

Comment être efficace grâce à son équipement

### **Je m'équipe correctement**

Je choisis et je prends soin de mon petit matériel car il m'aide à être efficace. De bons couteaux, bien aiguisés, qui coupent bien, un économètre, une pince et divers ustensiles. Mon petit électro-ménager, comme un mixeur, batteur, blender, est aussi choisi avec attention, de préférence avec des moteurs assez puissants sans pour autant viser le haut de gamme. Enfin j'investis un peu dans le petit matériel de rangement: bacs, contenants transparents, couvercles, etc. pour tout retrouver facilement dans mes armoires.

### **J'aménage ma cuisine**

Mes armoires sont organisées de manière à ce que j'aie tout sous la main, aussi bien mes ingrédients que mes ustensiles. Cela demande un peu de réflexion et d'organisation mais cela fait gagner beaucoup de temps et de zénitude! Je trouve une place pour chaque chose et un système de rangement pratique. Je prête également attention à la circulation dans la cuisine (la marche en avant) pour que mes déplacements soient logiques et efficaces. Enfin, j'organise mon frigo (et fais le tri régulièrement) pour pouvoir y stocker mes préparations et mes aliments en toute sécurité.

### **J'ai les basiques dans mon placard**

Pour m'aider à créer des recettes saines et savoureuses, je compte sur les basiques de mes placards. Du côté des ingrédients secs, je choisis avec soin les grains céréaliers complets ainsi que les légumineuses, super faciles à stocker, les huiles et vinaigres et bien entendu les ingrédients pour la pâtisserie (farine, sucre, chocolat...).

J'ai également une collection d'épices incroyablement savoureuses mais vous pouvez commencer avec les plus connues (sel, poivre en grains, muscade, paprika, cumin) et des herbes aromatiques (basilic, persil, thym, coriandre, menthe, estragon). L'ail, les oignons et les échalotes font aussi partie des basiques. Du côté des conserves: la passata, les condiments, le lait de coco, les conserves de poissons sont aussi des indispensables.

## 3 .J'ORGANISE ET JE PLANIFIE MES ACHATS

Comment éviter de perdre son temps et faire ses courses intelligemment

### **J'établis ma liste des courses**

Je reprends mon menu et mes recettes et je fais la liste de tout ce dont j'ai besoin. Comme j'ai bien rangé mes placards et que je sais ce que j'ai comme ingrédients basiques, il ne me reste plus qu'à ajouter les ingrédients frais de la semaine.

J'organise cette liste par groupe d'aliments et par magasin / par rayon.

J'ai testé différents outils pour m'organiser 'bloc papier' sur le frigo, App, etc. pour être la plus efficace. Chacun sa méthode mais il faut en choisir une!

### **Je programme mes courses**

Je choisis ce que je décide d'aller acheter sur place et ce que je souhaite me faire livrer.

Pas question pour moi de ne pas choisir les produits frais donc je prévois le déplacement au magasin ou chez les producteurs (c'est ce que je préfère). Par contre les produits d'entretien, les produits secs et les conserves peuvent tout à fait être commandées et préparées ou livrées.

Je détermine également qui passe les commandes, qui va faire les courses et quand.

### **Je range mes courses**

Pour gagner du temps lorsque je cuisine, je prends soin de ranger correctement mes courses.

J'enlève les emballages inutiles qui prennent de la place, je reconditionne et je m'assure que tous les ingrédients dont j'ai besoin dans les prochains jours sont accessibles. J'en profite pour faire un tri rapide de ce qui n'est plus bon, doit être rapidement consommé ou jeté.

## 4 .JE SÉLECTIONNE LE MEILLEUR POUR MA SANTÉ

Je donne la priorité au vrai, au végétal et peu transformé

### **Je détermine des critères de sélection pour des produits sains**

En tant que diététicienne, je connais bien évidemment tous les critères que doivent remplir les aliments pour être sains. Je dispense également ces conseils lors de mes consultations mais pour résumer et se mettre déjà sur la bonne piste, il est possible de suivre ces quelques critères généraux:

- 1) le plus naturel et moins transformé possible (le moins d'ingrédients dans la liste ou un produit brut, le moins d'additifs possible)
- 2) le plus complet (céréales non raffinées...)
- 3) en bio ou agriculture raisonnée
- 4) local / de saison

### **Je regarde le Nutriscore<sup>®</sup> , Yuka<sup>®</sup> , etc.**

Evidemment, personnellement je ne le fais pas mais si vous n'avez aucune notion de diététique, vous pouvez consulter ces critères pour vous faire une idée de la qualité du produit.

Ces scores sont utiles pour comparer des produits de même catégorie entre eux mais pas pour comparer du poisson avec du fromage, ou de l'huile d'olive avec un jus de fruit! Utilisez-les à titre indicatif sans les suivre aveuglément.

Les critères de sélection et l'utilisation des scores peut prendre du temps durant les courses. Vous pouvez choisir de regarder de plus près la qualité des produits que vous allez acheter lors de la création de votre menu.

# 5 .JE CUISINE ZEN EN UN RIEN DE TEMPS

Je choisis mes moments zen pour cuisinier

## **J'analyse mon menu de la semaine**

J'évalue le temps de cuisine nécessaire en parcourant mon menu et mes recettes et je détermine quels sont les moments privilégiés dans la semaine pour cuisiner quelques préparations en avance.

## **Je m'avance en cuisine**

Il y a de nombreuses préparations qui peuvent être cuisinées à l'avance: cuisson des féculents, nettoyage, découpe et même cuisson de certains légumes, préparation des sauces, des goûters et biscuits...

## **Je réfrigère, surgèle et mets en conserves**

Chaque type de conservation a ses avantages et inconvénients et je les choisis en fonction de la préparation ou de l'ingrédient. J'utilise le matériel adéquat pour la conservation et le stockage, j'étiquète ou marque les pots pour les identifier facilement après plusieurs jours (semaines) et pour savoir jusque quand les consommer en toute sécurité.

## **Je cuisine en un minimum de temps le soir**

Comme j'ai déjà préparé plusieurs choses à l'avance, je sais que je ne vais pas passer des heures en cuisine et que je vais préparer un très bon repas en un rien de temps et ça change tout. Cuisiner par plaisir rend les plats meilleurs!

Je me concentre donc sur la cuisson des protéines, les assaisonnements ou je mets simplement un plat à cuire au four.

Avec mes légumes lavés et taillés, je sais que j'ai plusieurs options de préparation pour satisfaire toute la famille.

Et en parlant de famille, je fais participer tout le monde, avec des tâches adaptées à leur âge et leurs capacités.

## 6. JE MANGE À MA FAIM UN REPAS SAIN ET SAVOUREUX

Manger un repas équilibré et satisfaisant en la savourant me permet de rester en bonne santé et de faire le plein d'énergie (pas de kilos!)

### **Je soigne l'ambiance du repas**

Que ce soit la vaisselle utilisée, sa disposition ou le dressage des plats, le visuel est pour moi très important car on mange d'abord avec les yeux! J'évite la télé et les distractions pour me concentrer sur les saveurs.

Je mets certains plats à table mais pas tous en fonction de ceux dont on peut se resservir. J'ai également instauré une "charte" pour pouvoir exprimer ses préférences alimentaires sans blesser le cuisinier! Et d'autres pour goûter de tout et éduquer son palais aux saveurs nouvelles.

### **Je mange lentement**

Cela s'apprend et est primordial pour bien ressentir les sensations de faim, de satiété et de satisfaction. Sans vous engager dans la pleine conscience si ce n'est pas votre dada, vous pouvez simplement décider d'être présent à ce que vous faites et ce que vous mangez.

Prenez une grande inspiration avant votre première bouchée et appréciez le visuel, puis posez plusieurs fois vos couverts durant le repas.

Manger lentement permet à la fois de mieux digérer et assimiler les nutriments et à la fois de réguler son appétit.



# PARTAGES...

Depuis 20 ans, mes clients sont reconnaissants d'avoir acquis une autonomie dans la prise en charge de leur santé par leur alimentation et d'avoir atteint leur objectif.

## **Mélanie, maman de 2 enfants, 34 ans**

*J'ai reçu de la part de Chloé, beaucoup d'idées pour rendre plus saines les recettes du quotidien avec des choses tellement simples parfois...*

*J'ai également obtenu trucs et astuces pour éviter les craquages et planifier au mieux mon alimentation au jour le jour en fonction de mon quotidien stressé de maman!*



## **Marc, célibataire, 56 ans**

*J'avais surtout besoin de règles de base alimentaires pour ma situation (sportif et quinquagénaire). Je les ai obtenues et me maintient actuellement facilement à mon poids, et ce en mangeant avec plaisir sans contraintes et avec une nouvelle hygiène de vie. J'ai apprécié la bonne humeur constante et l'assertivité de Chloé.*

## **Véronique, mariée, 68 ans**

*Avec le confinement il y avait eu un peu de laissé allé dans notre alimentation. Avec mon mari nous avons pris la décision de prendre les choses en main mais en étant accompagnés par une professionnelle. Chloé nous a permis de nous remettre sur les rails avec d'excellents conseils et astuces pour la cuisine.*



Les témoignages sont ceux de mes patients mais pas les photos pour préserver leur intimité!



## ET VOILÀ!

Vous connaissez maintenant toutes les étapes de ma méthode

Il s'agit de la même méthode que j'enseigne à mes patients depuis plusieurs années et qui leur a permis de retrouver une alimentation saine et sereine.

Ce sont des personnes de tous les milieux et de tous les âges, mais qui avaient tous en commun ce même besoin de reprendre en main leur façon de manger et de cuisiner sainement.

Ces dernières années, j'ai eu la chance de voir mon travail et mon expertise mis en valeur dans les médias, que ce soit au travers de ma chronique diététique quotidienne dans l'émission Vis ta Mine! ou dans les articles que j'écris pour la presse féminine.

Aujourd'hui, la méthode que j'ai mise au point ainsi que mes conseils vous sont accessibles à vous aussi! Je sais que certains d'entre vous utiliseront les étapes que contient ce document pour commencer à obtenir des résultats. Et c'est super!

Je sais que d'autres souhaiteront profiter d'un accompagnement plus rapproché et c'est pourquoi je suis actuellement en train de développer une offre d'accompagnement en ligne...

Pour suivre l'évolution de ce projet et pour obtenir d'autres conseils et ressources gratuites, je vous invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur Facebook...

[Cliquez ici pour rejoindre notre groupe de discussion sur Facebook!](#)

*à bientôt!*