

# # CHALLENGE BODY STRONG



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**SPÉCIAL PERTE DE POIDS EN 21 JOURS**

# SOMMAIRE



**03** – PRÉSENTATION

**04** – MA MÉTHODE DE TRANSFORMATION PHYSIQUE

**05** – TON PROGRAMME CHALLENGE BODY STRONG

**06** – COMMENT FAIRE LE CHALLENGE BODY STRONG

**07** – PLANNING BODY STRONG

**08** – PLANNING S1

**09** – PLANNING S2

**10** – PLANNING S3

**11** – TON PLANNING

**12** – MES RECETTES

13 – BOOSTE TES RÉSULTATS AVEC L'ALIMENTATION

14 – MES VIDÉOS ALIMENTATIONS

15 – 18 recettes      15 – Low-carb  
17 – Petit déjeuner  
18 – Collation  
21 – Post-entraînement

23 – LISTES DE COURSES

**24** – MOT DE LA FIN

# HEY MOI C'EST JUSTINE !

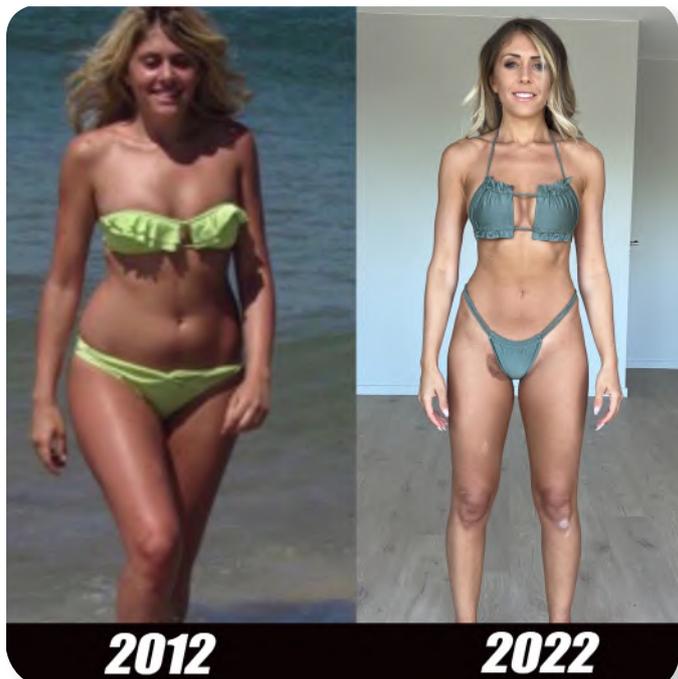
Influenceuse et passionnée de Fitness depuis bientôt 10 ans. Je me suis spécialisée avec mon compagnon Thibault Geoffray dans les transformations physiques et le changement de style de vie.

Mon histoire est celle de beaucoup de personnes. À mes 17 ans j'ai connu une rupture amoureuse douloureuse qui m'a plongée durant 2 ans dans une **grande dépression**, et qui m'a fait **perdre 10kg**.

Ce n'est qu'après, en remontant la pente, que j'en ai **repris le double**. Je ne me reconnaissais plus. J'étais dans un corps, qui, au-delà de la prise de kilos, ne me rendait pas heureuse. J'avais une très mauvaise hygiène de vie et une très mauvaise estime de moi.

C'est à **19 ans** que je me suis inscrite pour la première fois en **salle de fitness** pour reprendre confiance en moi et commencer à changer mon physique.

**CELA A ÉTÉ LA MEILLEURE DÉCISION DE MA VIE.**



Je fais partie de cette génération qui a commencé aux prémices des réseaux sociaux et qui n'avait pas la chance d'avoir en accès libre tout le contenu que nous avons aujourd'hui.

Je suis moi-même passée par toutes les erreurs possibles qui ont entraîné stagnation et yoyo alimentaire.

C'est pour cela que j'ai commencé à partager mon chemin personnel sur les réseaux à mes tout débuts en 2012 : afin d'éviter à de nombreuses personnes de perdre de précieuses années à mal s'entraîner et s'enfermer dans une restriction alimentaire permanente.

**Mon objectif** sur Youtube, Instagram ou notre application de fitness **FIIT FIGHT FOREVER** est de rendre le fitness le plus **ACCESSIBLE POSSIBLE** et d'aider un maximum de personnes à atteindre leurs objectifs physiques le plus sainement possible, tout en ayant des résultats spectaculaires.

**Rien n'est facile mais tout est accessible.**

Un nouveau mode de vie te tend les bras et crois moi, il est loin du cliché de la restriction alimentaire et des contraintes que l'on peut t'avoir rentré dans la tête.

# MA MÉTHODE DE TRANSFORMATION PHYSIQUE

## POURQUOI ÇA MARCHE ?



### SPORT À HAUTE INTENSITÉ

La première erreur que font beaucoup de personnes est de vouloir s'entraîner 7 jours sur 7 à faible intensité ou n'importe comment en cumulant trop de séances.

Un entraînement sans logique et sans intensité te donnera hélas **peu de résultats**. Notre méthode d'entraînement se base sur des séances intensives tant sur le plan **cardiovasculaire** que **musculaire**.

## C'EST CETTE MÉTHODE QUE TU VAS AVOIR DANS TON PROGRAMME CHALLENGE BODY STRONG !

### DES SÉANCES COURTES ET ULTRA EFFICACES À FAIRE CHEZ TOI

Entraîne-toi depuis chez toi à raison de **5 fois par semaine** pour avoir un maximum de résultats. Avec des séances allant **de 15 min** pour les focus abdos **à 30 min** pour les séances renforcement musculaire.

Il est inutile, voir contreproductif de s'entraîner tous les jours. Beaucoup de personnes négligent les phases de récupération qui sont **ABSOLUMENT NECESSAIRES** pour construire du muscle et maintenir une perte de poids ainsi qu'un physique sec !

C'est **l'intensité** de tes séances qui te donnera ENFIN les résultats que tu n'as jamais eus sur ta silhouette, et non t'entraîner durant des heures à faible allure, avec de trop petits haltères ou en dessous de tes capacités !



# CHALLENGE BODY STRONG



3 SEMAINES



INTERMÉDIAIRE

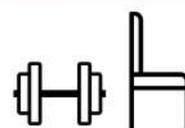


RENFO & FAT BURNER

## FRÉQUENCE

**5** SÉANCES PAR  
SEMAINE DE  
**25 MIN**

## MATÉRIEL



F → 3 à 8 kg  
H → 6 à 12 kg

## OBJECTIFS

Le tout nouveau programme CHALLENGE BODY STRONG est TON programme pour préparer l'été ! 3 séances basées sur du renforcement musculaire intensif SANS IMPACT pour sculpter ta shape et raffermir l'ensemble du corps. Il sera couplé avec 1 séance cardio intensif à base de HIIT et 1 séance d'abdos profonds sans impact. L'objectif de ce programme est de BOOSTER ton métabolisme et de gagner en force depuis chez toi. Idéal pour une prise de masse sèche, comme pour perdre du gras.

Ce programme est à faire plusieurs fois pour optimiser les résultats sur 6-9-12 semaines en augmentant sa vitesse et ses charges.

## VOS COACHS



# COMMENT FAIRE LE CHALLENGE BODY STRONG

**CHALLENGE 100% GRATUIT**

## Option 1 : SUR YOUTUBE

Tes séances sortiront du **lundi au vendredi** à partir de **18h30** et seront, une fois en ligne, en **accès illimité** pour que tu puisses les faire quand tu le souhaites. Tu retrouveras l'intégralité du programme dans la PLAYLIST

« **CHALLENGE BODY STRONG** ».



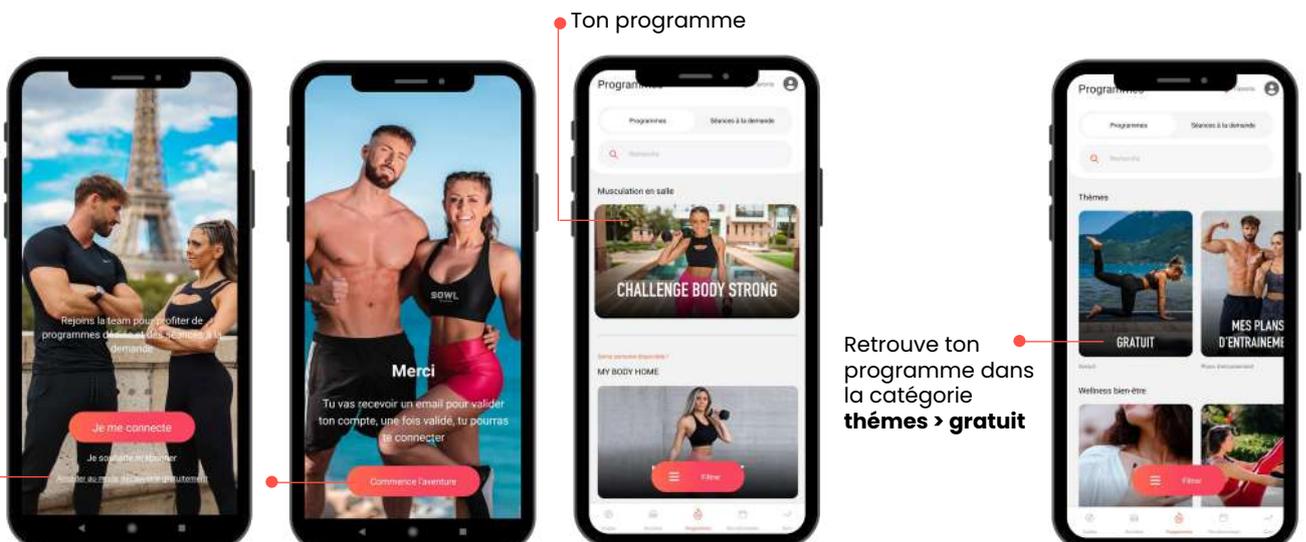
## Option 2 : SUR L'APPLICATION FIIT FIGHT FOREVER

01 TÉLÉCHARGE L'APPLICATION **FIIT FIGHT FOREVER**  disponible sur   **sans prendre d'abonnement**

02 Une fois l'application installée, connecte toi sans inscription pour accéder à la version gratuite de l'application

03 TOUT EN HAUT (et par la suite dans l'onglet gratuit) tu auras accès à la partie gratuite et également au programme **#ChallengeBodyStrong**.

Cela te permettra de tout avoir au même endroit, dans l'ordre, y compris les recettes de l'EBOOK dans la catégorie RECETTES de l'app, pour vivre une expérience optimisée.



Clique ici pour ton accès gratuit

Retrouve ton programme dans la catégorie thèmes > gratuit

# # CHALLENGE BODY STRONG

07

DÈS 18H30\* SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

## SEMAINE 1

LUNDI

FULL BODY  
STRONG  
+ ABS

MARDI

BOOTY  
CUISSSES  
& FESSIERS

MERCREDI

UPPER BODY  
STRONG  
& SEXY

JEUDI

CARDIO BRÛLE  
GRAISSE  
TOTAL BODY

VENDREDI

15 min  
ABDOS  
+ VENTRE PLAT

WEEK-END

MORNING  
ROUTINE  
OU REPOS

## SEMAINE 2

LUNDI

RENFO  
FULL BODY  
INTENSIF

MARDI

PERFECT  
BOOTY PUMP  
WORKOUT

MERCREDI

UPPER BODY  
WORKOUT  
+ ABS

JEUDI

CARDIO HIIT  
EXTRÊME  
SPÉCIAL SÈCHE

VENDREDI

15 min  
ABDOS  
+ BAS DU VENTRE

WEEK-END

MORNING  
ROUTINE  
OU REPOS

## SEMAINE 3

LUNDI

WORKOUT  
FULL BODY FIT  
& STRONG

MARDI

BOOTY  
WORKOUT  
+ KILLER CELLULITE

MERCREDI

SUPER UPPER  
BODY  
+ ABS BURNER

JEUDI

CARDIO  
TABATA  
FAT BURNER

VENDREDI

15 min  
GAINAGE  
TAILLE FINE

WEEK-END

MORNING  
ROUTINE  
OU REPOS

\*UNE FOIS LA VIDÉO EN LIGNE, TU PEUX LA VISIONNER EN ILLIMITÉ

# # CHALLENGE BODY STRONG

DÈS 18H30\* SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

## SEMAINE 1

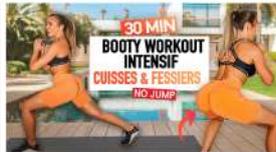
SÉANCE  
01



FULL BODY STRONG  
+ ABS  
30 min



SÉANCE  
02



BOOTY WORKOUT  
CUISSSES & FESSIERS  
30 min



SÉANCE  
03



UPPER BODY  
STRONG & SEXY  
30 min



SÉANCE  
04



CARDIO BRÛLE GRAISSE  
TOTAL BODY  
25 min



SÉANCE  
05



15 MIN ABDOS BURNER  
VENTRE PLAT  
15 min



SÉANCE  
06



MORNING ROUTINE  
OU REPOS  
15 min



\*UNE FOIS LA VIDÉO EN LIGNE, TU PEUX LA VISIONNER EN ILLIMITÉ

# # CHALLENGE BODY STRONG

DÈS 18H30\* SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

## SEMAINE 2

SÉANCE  
01



RENFO FULL  
BODY INTENSIF  
30 min



SÉANCE  
02



PERFECT BOOTY  
PUMP WORKOUT  
30 min



SÉANCE  
03



UPPER BODY WORKOUT  
+ ABS  
30 min



SÉANCE  
04



CARDIO HIIT  
EXTRÊME  
25 min



SÉANCE  
05



15 MIN ABDOS BÉTON  
+ BAS DU VENTRE  
15 min



SÉANCE  
06



MORNING ROUTINE  
OU REPOS  
15 min



\*UNE FOIS LA VIDÉO EN LIGNE, TU PEUX LA VISIONNER EN ILLIMITÉ

# # CHALLENGE BODY STRONG

DÈS 18H30\* SUR  YOUTUBE ► JUSTINE GALLICE FITNESS

## SEMAINE 3

SÉANCE  
01



WORKOUT FULL BODY  
FIT & STRONG

30 min



SÉANCE  
02



BOOTY WORKOUT  
KILLER CELLULITE

30 min



SÉANCE  
03



SUPER UPPER BODY  
+ ABS BURNER

30 min



SÉANCE  
04



CARDIO TABATA  
FAT BURNER

25 min



SÉANCE  
05



15 MIN ABDOS GAINAGE  
TAILLE FINE

15 min



SÉANCE  
06



MORNING ROUTINE  
OU REPOS

15 min



\*UNE FOIS LA VIDÉO EN LIGNE, TU PEUX LA VISIONNER EN ILLIMITÉ

# #CHALLENGE BODY STRONG

DÈS 18H30\* SUR  YOUTUBE  
 ► JUSTINE GALLICE FITNESS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>								

## CHALLENGE BODY STRONG - 21 JOURS COMMENCE TA TRANSFORMATION !

Hey, c'est Justine. Bravo et merci de t'entraîner avec moi. Il est temps de planifier tes semaines à venir. Ton organisation sera la clé car souvent si tu veux ce que tu n'as jamais fais ce que tu n'as jamais fais

DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR





16

RECETTES  
*healthy*  
100% GRATUIT



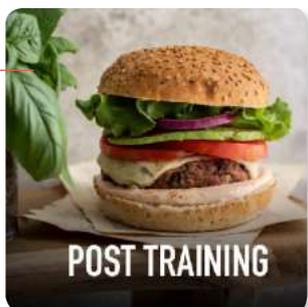
# BOOST TES RÉSULTATS — AVEC L'ALIMENTATION

Cette année pour encore plus de résultats je t'offre un ebook de **16 recettes healthy** déjà **équilibrées** en macro nutriments (protéines, lipides, glucides), basées sur notre méthode alimentaire. Elles sont classées dans **4 catégories** : LOW CARB, POST TRAINING, PETIT DÉJEUNÉ, ENCAS.

## COMMENT ME SERVIR DES RECETTES

Je découvre la méthode

- recharge énergétique après ou autour de l'entraînement, le carburant nécessaire pour vous améliorer de jour en jour.



- Faibles en glucides, loin de vos entraînements quand vos besoins sont moins élevés.



- Riches et complets pour changer vos habitudes dès le matin. Ils peuvent paraître riches mais les nutriments sont choisis soigneusement et nécessaires pour vos apports journaliers.

- Des collations plaisirs adaptées, une le matin et une l'après-midi pour lisser votre glycémie et éviter la faim tout au long de la journée (à 2h/3h de distance des repas).

Tu peux appliquer les recettes telles quelles, car elles sont déjà équilibrées même si elles ne sont pas personnalisées. Cela te permettra déjà de faire un énorme travail de rééquilibrage alimentaire sans compter les calories.

# MES VIDÉOS

## ALIMENTATIONS

Voici **2 vidéos conseils** qui vont t'aider également dans ta prise en main. Cela va t'aider à changer ton approche de l'alimentation healthy. **FINI** les régimes tous les 6 mois pour perdre vite et mal et finir SKINNY FAT (mince mais avec beaucoup de gras).

Tu vas **réapprendre à manger plus**, mais mieux. Terminé les régimes restrictifs intenable sans saveur ou l'on se prive de tout plaisir.



### RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

Cette vidéo va t'expliquer comment **rééquilibrer** ton alimentation et la répartition des macros nutriments (protéines, lipides, glucides).

### CALCUL DE SES BESOINS ET KCAL

Cette vidéo va t'expliquer comment calculer tes besoins journaliers et comment créer un **déficit alimentaire**.

Je t'y explique comment te gérer au quotidien pour personnaliser un peu plus ton alimentation sans te priver.



# POULET & FRITES DE CAROTTES RÔTIES AU FOUR

Low-carb 🥬 Sans lactose 🥛 Gluten free 🌾



## INGRÉDIENTS :

1 cuisse de poulet  
250g de carotte  
1 à 2 càs de paprika  
2 càs d'herbes de Provinces  
1 ½ càs d'huile d'olive  
Sel / poivre

## PRÉPARATIONS :

Préchauffez le four à 210°C.

Lavez, pelez les carottes et détaillez-les en bâtonnets.

Dans un récipient, mélangez les bâtonnets et la cuisse de poulet avec le sel, le poivre, le paprika, les herbes de Provinces et l'huile d'olive.

Disposez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 35 minutes environ.

Bonne dégustation !

# SALADE FRAÎCHE POMMES - CREVETTES

Low-carb 🥬 Sans lactose 🥛 Gluten free 🌾

## INGRÉDIENTS :

1 poignée de roquette  
130g de crevettes  
½ avocat  
Sel / poivre  
1 càs d'huile de d'olive  
½ jus de citron jaune  
½ pomme  
1 poignée de coriandre fraîche

## TOPPING :

1 petite pincée de graine de sésames  
5g de graines de courges

## PRÉPARATIONS :

Lavez la roquette et la coriandre.

Découpez l'avocat en dés.

Pelez, évidez et coupez la pomme en fines tranches.

Décortiquez les crevettes si nécessaire.

Dressez dans une assiette la roquette, l'avocat, la pomme et les crevettes.

Parsemez de coriandre ciselée, de graines de courge et de graines de sésame.

Assaisonnez avec le sel, le poivre, le jus de citron, et l'huile d'olive.

Bonne dégustation !



# BOULETTES DE VIANDE HACHÉE, BROCOLIS

Low-carb  Gluten free 



## INGRÉDIENTS :

130g de viande hachée 5%	1 càs d'huile d'olive
40g d'oignon(s)	2 càs bombées de yaourt à la grecque
Sel / poivre	1 càs de jus de citron jaune
1 càs de paprika	Coriandre fraîche
20g de farine de riz	200g de brocolis

## PRÉPARATIONS :

Dans un hachoir, mettez la viande hachée, l'oignon, quelques feuilles de coriandre, le paprika, le sel et le poivre.

Hachez le tout.

Formez vos boulettes, puis roulez-les dans la farine.

Faites-les cuire dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive.

A côté, faites cuire les brocolis dans un grand volume d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes.

Pour la sauce, mélangez le yaourt à la grecque, le jus de citron, la coriandre ciselée, le sel et le poivre.

Parsemez de coriandre.

Bonne dégustation !

# CABILLAUD COCO CURRY & POIREAUX

Low-carb  Sans lactose  Gluten free 

## INGRÉDIENTS :

100ml de lait de coco	150ml de coulis de tomate
1 càc d'huile d'olive	Coriandre fraîche
1 càs de curry	
Sel / poivre	
1 pavé de cabillaud	
50g d'oignon	
1 gousse d'ail	
1 blanc de poireau	

## PRÉPARATIONS :

Dans une poêle bien chaude, faites revenir l'oignon et la gousse d'ail émincée dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les blancs de poireaux émincés, le curry, le lait de coco, le coulis de tomates, le sel et le poivre.

Laissez mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes.

Ajoutez le cabillaud coupé en gros dés et laissez mijoter 6 à 8 minutes.

Parsemez de coriandre ciselée.

Bonne dégustation !



# YAOURT BOWL FRUITS & AMANDES CARAMÉLISÉES AU MIEL

Petit-Déjeuner

Gluten free Végétarien 

## INGRÉDIENTS :

200g de yaourt végétal ou de skyr  
 100g de fraises  
 100g de framboises  
 20g d'amandes  
 20g de noisettes  
 1,5 càs de miel

## PRÉPARATIONS :

Mettez le yaourt dans un bol.

Lavez et découpez vos fruits. Ajoutez-les au yaourt.

Dans une casserole, faites chauffer les amandes, les noisettes et le miel sur feu moyen à fort pendant quelques minutes.

Laissez refroidir, puis ajoutez les amandes caramélisées sur le yaourt.

Bonne dégustation !

# PANCAKES HEALTHY

Petit-Déjeuner

Gluten free Végétarien 

## INGRÉDIENTS :

100g de fromage blanc	40g de fraise
½ càc de levure chimique	½ banane
1 pincée de sel	5g de pépites de chocolat noir
70g de compote de pomme sans sucre ajouté	
45g de farine de riz	
25g de whey vanille	
Huile de coco	

## PRÉPARATIONS :

Mélangez le fromage blanc, la levure, le sel, la compote de pomme, la farine et la whey jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faites cuire les pancakes dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile de coco, environ 45 secondes à 1 minute par face.

Servez les pancakes avec des fraises, une demi-banane et quelques pépites de chocolat.

Bonne dégustation !



# MINIS AVOCADO TOAST, POMMES ET FRAISES

Petit-Déjeuner 🍞

Sans lactose 🥛

Végétarien 🥑



## INGRÉDIENTS :

1 tranche de pain complet  
 ½ avocat  
 Sel / poivre  
 1 càc de jus de citron  
 1 pincée de paprika

1 petite càc d'origan (ou autre herbes)  
 1 œuf  
 1 càc de vinaigre blanc  
 50g de fraise  
 1 pomme  
 140g de skyr

## PRÉPARATIONS :

Écrasez grossièrement l'avocat dans un bol à l'aide d'une fourchette. Ajoutez et mélangez, le jus de citron, le paprika, l'origan, le sel et le poivre.

Faites bouillir de l'eau dans une casserole avec une cuillère à café de vinaigre blanc. Lorsque l'eau bout, créez un tourbillon à l'aide d'une cuillère en bois. Cassez et ajoutez délicatement l'œuf au centre. Laissez cuire environ 3 minutes, puis sortez-le à l'aide d'une écumoire.

Sur une tranche de pain complet préalablement grillée, déposez une couche d'avocat, puis l'œuf poché.

Accompagnez de quelques fraises, d'une pomme et d'un skyr.

Bonne dégustation !

# MUG CAKE CHOCOLAT

Petit-Déjeuner 🍞

Sans lactose 🥛

Gluten free 🌾

Végan 🌱

## INGRÉDIENTS :

30g de farine de riz  
 (version sportive 1 càS farine de riz  
 + 1 càS whey chocolat)  
 20ml sirop d'érable  
 150g de fromage blanc  
 15g càc de cacao non sucré

5g d'huile de coco  
 30ml lait végétal  
 1 pincée de levure chimique  
 1 morceau de chocolat noir

## PRÉPARATIONS :

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un mug sauf le fromage blanc, puis enfoncez le carré de chocolat au centre.

Passez au micro-ondes à puissance maximale durant 1 minute et 30 secondes environ. Vérifiez la cuisson.

Accompagnez votre mug cake de 150g de fromage blanc.

Bonne dégustation !



# CAKE AU CITRON ET GRAINES DE CHIA

Collation 🍪 Sans lactose 🥛 Gluten free 🌾 Végétarien 🥑



## INGRÉDIENTS :

150g de poudre d'amande  
80g de compote de pommes  
(sans sucres ajoutés)  
25ml de jus de citron jaune  
Zeste de citron jaune

1 petite càc de levure  
chimique  
3 œufs  
50g de miel  
10g de graines de chia

## PRÉPARATIONS :

Préchauffez le four à 200°C.

Mélangez l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez la préparation dans un moule à cake.

Enfournez environ 35 minutes.

Bonne dégustation !

# BANANE BEURRE DE CACAHUÈTE

Collation 🍪 Sans lactose 🥛 Gluten free 🌾 Végan 🌱

## INGRÉDIENTS :

1 banane  
2 càc de beurre de cacahuète  
30g de fruits de saison  
5g de pépites de chocolat  
5g d'amandes effilées

## PRÉPARATIONS :

Épluchez et coupez la banane dans sa longueur.

Ajoutez du beurre de cacahuètes sur la longueur de chaque moitié

Déposez ensuite les fruits de saison de votre choix.

Parsemez de quelques pépites de chocolat ou d'amandes effilées.

Bonne dégustation !



# ENERGY BOWL FACON CARROT CAKE

Collation 🍌

Sans lactose 🥛

Végétarien 🥑



## INGRÉDIENTS :

60g de carottes  
60g de flocons d'avoine  
40g de noixettes  
40g de dattes  
20g de whey vanille  
20g de coco râpée

## PRÉPARATIONS :

Lavez, pelez et coupez grossièrement les carottes.

Mixez les carottes, les flocons d'avoine, les noixettes, les dattes dénoyautées et la whey vanille avec 1 cuillerée à soupe d'eau.

Formez des boules du bout des doigts et faites-les rouler dans la noix de coco râpée.

Réservez au réfrigérateur jusqu'à leur consommation.

Bonne dégustation !

# BARRE ÉNERGÉTIQUE 4 NOIX ET CHOCOLAT

Collation 🍌

Sans lactose 🥛

Végétarien 🥑

## INGRÉDIENTS :

20g de noix  
20g de noix de pécan  
20g d'amandes  
20g de noixettes  
50g de flocons d'avoine  
20g de whey vanille  
30g de miel  
130g de chocolat noir

## PRÉPARATIONS :

Préchauffez le four à 180°C.

Concassez les noix, les noix de pécan, les amandes et les noixettes.

Mélangez les noix, les flocons d'avoine, la whey, le miel avec 2 cuillères à soupe d'eau dans un récipient.

Tassez la préparation dans un moule pour barres céréales.

Enfournez environ 15 minutes, puis laissez refroidir.

Pendant ce temps faites fondre votre chocolat noir au bain-marie.

Enrobez vos barres céréales dans le chocolat et déposez-les sur une grille ou une feuille de papier sulfurisé. Placez-les au frais jusqu'à leur consommation.

Bonne dégustation !



# SUSHI BOWL TERIYAKI AU SAUMON

Post-training 🍷

Sans lactose 🥛



## INGRÉDIENTS :

130g de saumon  
25ml de sauce soja  
Sel / poivre  
1 pincée de gingembre en poudre  
60g de riz basmati

50g de carotte  
50g de concombre  
20g de radis  
1 pincée de graines de sésame

## PRÉPARATIONS :

Découpez le saumon en dés. Mélangez dans un récipient la sauce soja, le gingembre, le sel et le poivre. Laissez mariner le saumon dans la préparation durant 30 min au frais.

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz selon les indications du paquet.

Lavez et pelez les carottes. A l'aide d'une mandoline, faites des lamelles fines. Lavez les radis et les concombres, puis découpez-les en fines tranches.

Faites cuire dans une poêle le saumon mariné à feu moyen.

Dressez dans une assiette le riz, la carotte, le radis, le concombre et le saumon. Parsemez de graines de sésames.

Bonne dégustation !

# BÂTONNETS DE TOFU CROUSTILLANTS

Post-training 🍷

Sans lactose 🥛

Végan 🌱

## INGRÉDIENTS :

100g de tofu  
40ml de crème de soja  
1 càs de paprika  
Sel / poivre  
40g de chapelure  
1 càc d'ail en poudre  
2 càs d'huile d'olive (pour cuisson)  
2 càs bombées de yaourt à la grecque

1 petite poignée de persil plat  
1 càs jus de citron jaune  
Sel / poivre

## PRÉPARATIONS :

Découpez le tofu en bâtonnets.

Mélangez la crème de soja, le paprika, le sel et le poivre.

Laissez mariner le tofu dans la préparation durant 30 minutes au frais.

Mélangez la panure avec l'ail en poudre et enrobez l'ensemble des bâtonnets.

Dans une poêle, ajoutez l'huile d'olive et faites dorer les bâtonnets sur feu moyen à fort.

Pour la sauce, mélangez dans un ramequin le yaourt à la grecque, le persil ciselé, le jus de citron, le sel et le poivre.

Bonne dégustation !



# ROULEAUX DE PRINTEMPS CREVETTES ET CRUDITÉS

Post-training 🍷

Sans lactose 🥛



## INGRÉDIENTS :

3 feuilles de riz	1 brin de coriandre
2 radis	30g de vermicelles de riz
6 feuilles de menthe	Sel / poivre
9 crevettes	Sauce soja
80g de carotte	1 càc de beurre de cacahuète
30g de pousses de soja	

## PRÉPARATIONS :

Pelez et coupez les carottes en fines lamelles.

Coupez les radis en fines rondelles.

Lavez les feuilles de menthe et de coriandre.

Pour le montage trempez votre feuille de riz dans l'eau froide, puis posez-la à plat sur un plan de travail sec. Déposez au centre, vos légumes coupés, les crevettes, les vermicelles, quelques feuilles de menthe.

Rabattez les bords, puis roulez en serrant bien.

Mélangez la sauce soja avec un peu de beurre de cacahuète.

Bonne dégustation !

# QUINOTTO AUX CHAMPIGNONS ET POULET GRILLE

Post-training 🍷

Sans lactose 🥛

Gluten free 🌾

## INGRÉDIENTS :

1 filet de poulet  
100g de quinoa  
70g de champignons de paris  
1 poignée de persil plat  
Sel / poivre  
50g d'oignon  
1 gousse d'ail  
1/3 cube de bouillon de volaille  
1 càs d'huile d'olive

## PRÉPARATIONS :

Passez les champignons sous un filet d'eau et détaillez-les en lamelles.

Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les champignons et laissez cuire quelques minutes.

Ajoutez le quinoa et faites-le revenir 2 minutes à feu doux. Ajoutez 250ml d'eau avec le cube de bouillon de volaille et le persil plat ciselé.

Laissez cuire environ 20 minutes.

Pendant ce temps, faites griller le poulet dans une poêle dans un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Bonne dégustation !



# LISTE DE COURSES

CECI EST UNE LISTE D'ALIMENTS AVEC DE NOMBREUSES RECOMMANDATIONS AU QUOTIDIEN.

**Attention** ceci n'est en rien une obligation mais plutôt une liste d'idées pour mixer ou changer tes habitudes alimentaires. Cette liste ne t'oblige pas à ne consommer que ces aliments :

## PROTÉINES



- 1 blanc(s) de poulet
- 230g de crevettes
- 1 cuisse de poulet
- 4 oeufs
- 1 pavés de cabillaud
- 130g de saumon frais
- 130g de viande haché 5% de matière grasse
- 100g de tofu

## Epicerie salées



- 40g de chapelure
- 95g de farine de riz
- 3 feuilles de riz
- 110g de flocons d'avoine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 tranche de pain complet
- 150g de poudre d'amandes
- 100g de quinoa
- 60g de riz basmati
- 30g de vermicelles de riz

## Epicerie sucrées



- 45g d'amandes
- 35g de beurre de cacahuètes
- 15g de cacao non sucrée
- 140g de chocolat noir
- 150g de compotes de pommes sans sucre ajouté
- 40g de dattes
- 110g de miel
- 80g de noisettes
- 20g de noix
- 20g de noix de coco râpée
- 20g de noix de pécan
- 10g de pépites de chocolat noir
- 20ml de sirop d'érable

## Dérivés végétaux



- 150ml de coulis de tomates
- 40ml de crème de soja
- 100 ml de lait de coco
- 30 ml de Lait végétal

## Whey protéine



- 65g de whey vanille

## Crèmerie



- 250g de fromage blanc
- 340g SKYR
- 90g de yaourt à la grecque

## FRUITS & LÉGUMES



- 2 Bananes
- 190g de fraises
- 100g de framboises
- 30g de fruits de saison au choix
- 2 pommes
- 1 avocat
- 1 blancs de poireau
- 200g de brocolis
- 490g de carottes
- 70g champignons de Paris
- 3 citrons jaunes
- 100g de concombres
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 30g de pousse de soja
- 35g de radis
- 1 poignée e roquette

## Cuisson et assaisonnement



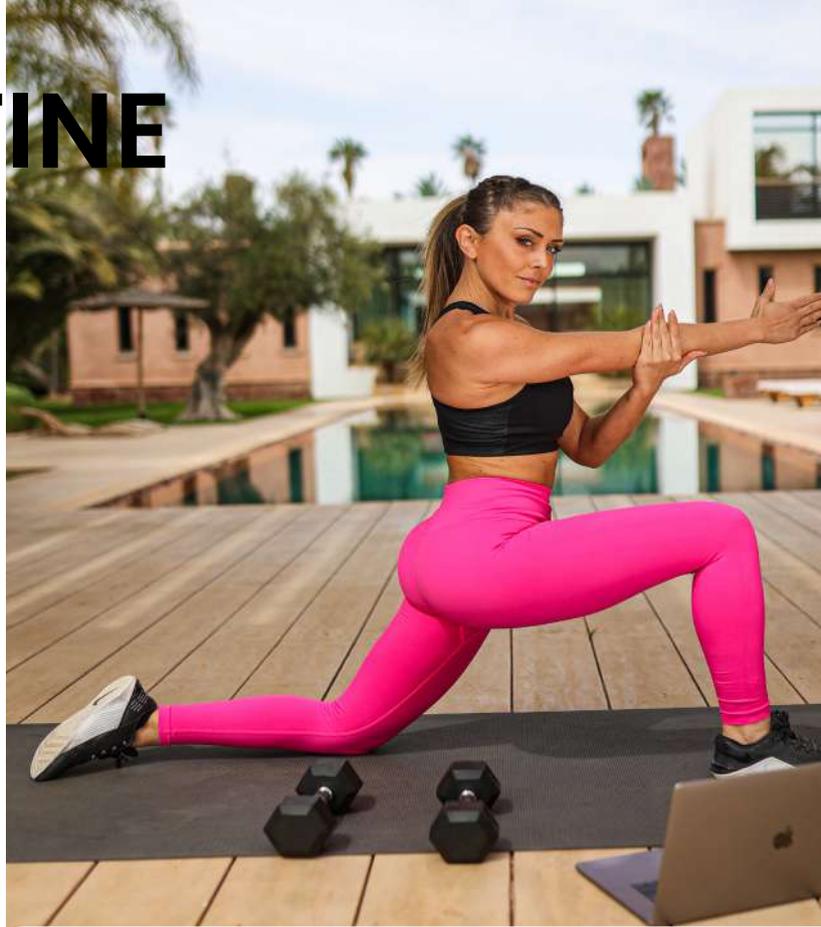
- Ail en poudre
- Coriandre fraîche
- Cube de bouillon
- Curry
- Gingembre en poudre
- Graines de chia
- Graines de courges
- Graines de sésame
- Herbe de Provinces
- Huile de coco
- Huile d'olive
- Menthe fraîche
- Origan
- Paprika
- Persil plat
- Poivre
- Sauce soja
- Sel
- Vinaigre blanc

# MOT DE JUSTINE

J'ai tellement hâte d'attaquer ce nouveau challenge sportif et alimentaire avec toi.

Je te recommande vivement de le refaire plusieurs fois pour optimiser tes résultats.

Prépare-toi à te dépasser avec un des meilleurs programmes de fitness que je n'ai jamais sorti sur mes réseaux sociaux.



Je voudrais remercier mes équipes sans qui tout ce travail ne serait pas devant vous aujourd'hui.

Kylian pour les vidéos des séances et tous les tournages. Claire notre assistante pour l'organisation incroyable. Job et Audrey pour la partie recette. L'agence Evol. Mais aussi Marine Pistillo ma graphiste qui a réalisé cet ebook. Coralie ma community manager. Alexandra Dubois ma photographe. Mais également les chevaliers de l'ombre : maxime, romain et Julien. Et bien sûr à mon futur mari Thibault pour son soutien.

**N'HÉSITE PAS À PARTAGER  
TES SÉANCES SUR  
LES RÉSEAUX SOCIAUX  
EN ME TAGUANT**

**AVEC LE @JUSTINEGALLICE  
ET LE #CHALLENGEBODYSTRONG**

*« Si tu veux ce que tu n'as jamais eu,  
alors prépare-toi à faire ce que tu n'as jamais fait ! »*