



# PLAN ALIMENTAIRE

## 28 JOURS

### DE RECETTES MINCEURS

### ANTI-INFLAMMATOIRES



ANAS BOUKAS AUBIN ETHEVE

# LA DIÈTE ANTI MAL DE DOS™

La méthode unique de perte de poids pour soulager son mal de dos

**Plan alimentaire anti-  
inflammatoire sur 28 jours**



## **Avis important**

© Copyright. Tous les droits de cet ouvrage sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sauf dans le cas de courtes citations mentionnant les auteurs.

## **Avertissement**

L'information proposée dans ce plan alimentaire ne substitue en aucun cas une prise en charge par un professionnel de santé. En cas de doute, il est toujours préférable de consulter. Si vous avez des prédispositions médicales particulières qui nécessitent une alimentation adaptée, envisagez d'examiner le contenu de cette formation et les conseils qui y sont prodigués avec votre nutritionniste et votre médecin avant de mettre en place un nouveau programme adapté. Nous ne saurons être tenu responsable de tout préjudice que ce programme pourrait faire subir, directement ou indirectement, du fait de l'utilisation du contenu proposé.

## Contenu

<b>Introduction</b> .....	6
<b>Pourquoi miser sur l'alimentation anti-inflammatoire ?</b> .....	7
<b>Comment utiliser ce plan alimentaire?</b> .....	9
<b>Semaine 1</b> .....	10
Liste de courses de la semaine 1 .....	11
Proposition de repas-Semaine 1 .....	13
<b>Semaine 2</b> .....	14
Liste de courses de la semaine 2 .....	15
Proposition de repas-Semaine 2 .....	18
<b>Semaine 3</b> .....	19
Liste de courses de la semaine 3 .....	20
Proposition de repas-Semaine 3 .....	23
<b>Semaine 4</b> .....	24
Liste de courses de la semaine 4 .....	25
Proposition de repas-Semaine 4 .....	28
<b>Recettes anti-inflammatoires</b> .....	29
<b>Petit déjeuner</b> .....	30
Porridge myrtille .....	31
Smoothie aux baies .....	33
Omelette tomate-feta .....	35
Pain grillé aux sardines .....	37
Salade courgettes, feta & menthe .....	39
Bircher pomme-myrtilles .....	41
Bol d'avoines aux myrtilles .....	43
Yaourt à la banane .....	45
Œufs brouillés au basilic et épinards .....	47
Bircher Muesli aux fruits .....	49
Smoothie amandes & fraises .....	51
Omelette végétarienne .....	53
Salade tomate-pastèque .....	55
Yaourt au kiwi & graines de chia .....	57
Pain doré au yaourt et myrtilles .....	59
Toast à l'avocat avec graines et aneth .....	61
<b>Déjeuner</b> .....	65
Salade de haricots .....	66
Tortilla végétarien .....	68
Salade de couscous express .....	70
Salade de couscous Tangy .....	72
Salade grecque .....	74
Salade de haricots blancs .....	76
Salade carotte, orange & avocat .....	78
Quinoa & sauté de légumes .....	80
Salade Panzanella .....	82

Soupe de pois chiche marocaine.....	84
Haricots mixtes sur pain grillé .....	86
Omelette aux crevettes et ratatouille .....	88
Boîte à lunch au tofu .....	90
Wrap au maquereau & betterave .....	92
<b>Diner .....</b>	<b>94</b>
<b>Végétarien .....</b>	<b>95</b>
Spaghetti aux épinards .....	96
Soupe aux lentilles rouges.....	98
Aubergines grillées et taboulé.....	100
Omelette de salade grecque.....	102
Salade de haricots, pois chiches et poivrons .....	104
Salade amandes & quinoa épicé.....	106
Pois chiches, poivrons et boulgour épicé.....	108
Salade de carottes rôties et haricots avec feta.....	110
Salade de betterave méditerranéenne épicée .....	112
Légumes grillés avec purée de haricots.....	114
Tranches d'aubergine et houmous .....	116
Poivrons farcis.....	118
Recette aubergine et lentille.....	120
Falafel au taboulé.....	122
Salade de courges & lentilles.....	124
Salade de pâtes grecque .....	126
Soupe aux carottes, patates douces et gingembre .....	128
Œuf cocotte tomate épicé .....	130
Haricots & herbes à l'ail de Malte.....	132
Bol du Bouddha aux légumes épicés.....	134
Œufs au four portugais .....	136
Mhancha marocaine aux patates douces et poivrons.....	138
Salade de lentille & fenouil.....	140
Plat aux courgettes et gnocchis .....	142
<b>Volaille.....</b>	<b>144</b>
Poulet cuit espagnol .....	145
Salade poulet & avocat.....	147
Poulet aux agrumes & couscous .....	149
Fusion poulet & pêche.....	151
Poulet au four & salade de tapenade .....	153
Poulet fumé espagnol aux amandes.....	155
Poulet et jambon avec pommes de terre nouvelles.....	157
Poulet marocain & purée de pomme de terre douce .....	159
Spaghetti à la crème de champignon et poulet.....	161
Casserole au poulet et amandes.....	163
Orzo au poulet épicé méditerranéen .....	165
Poulet au citron et à l'ail.....	167
Paella au poulet.....	169
<b>Viande .....</b>	<b>171</b>
Chorizo espagnol & soupe aux pois chiches .....	172
Moussaka .....	174
Pot au chorizo espagnol .....	176

Bol de riz à l'agneau et aux pignons de pin .....	178
Ragoût d'agneau et betteraves .....	180
Avocat, basilic et jambon fumé.....	182
Porc, beignet de courgette & compote de pomme .....	184
Steak, feta & lentilles vertes.....	186
Risotto aux tomates & boulettes de viande.....	188
Orzo au feta et agneau.....	190
Patatas bravas & chorizo.....	192
<b>Poisson.....</b>	<b>194</b>
Risotto à l'églefin .....	195
Morue & couscous.....	197
Saumon & yaourt à la harissa.....	199
Ciambotta & poisson bar .....	201
Saumon, patates & salade de maïs.....	203
Morue croustillante au pesto & olives.....	205
Salade de haricots verts, pommes de terre et thon .....	207
Curry de morue .....	209
Truite au couscous et aux amandes .....	211
Salade saumon & pois chiche .....	213
Églefin & boulgour épicé .....	215
Sauté de crevettes .....	217
Spaghetti aux crevettes, tomates et pois.....	219
<b>Goûter.....</b>	<b>221</b>
Pommes de terre au four & herbes.....	222
Riz au citron et pois chiche .....	224
Trempelette méditerranéenne.....	226
Parfait à la fraise .....	228
Houmous aux pois et artichauts .....	230
Figues au miel avec yogourt et amandes .....	232
Salade de menthe fraîche.....	234
<b>Que faire par la suite ? .....</b>	<b>236</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>237</b>
<b>Bonus.....</b>	<b>238</b>
<b>Bonus #1 : L'alimentation consciente, ou « Mindful Eating » .....</b>	<b>239</b>
<b>Bonus #2 : Cours spécial- Cuisson au micro-ondes.....</b>	<b>242</b>
Pommes de terre au micro-ondes.....	243
Patates douces au micro-ondes.....	244
Oeuf au micro-ondes.....	245
Légumes et fruits au micro-ondes .....	246
Brocoli au micro-ondes.....	246
Compote de pomme « minute » .....	247
Velouté de Courgette .....	248
Haricots verts à l'ail.....	249
<b>À propos.....</b>	<b>250</b>

## Introduction

Lorsqu'on souffre de douleur, le premier réflexe est de consommer des médicaments, consulter un kiné ou un ostéo, ou encore utiliser diverses crèmes et onguents.

Qu'en est-il de l'alimentation ? Cet élément est trop souvent sous-estimé par plusieurs. Pourtant, ce que vous mettez dans votre assiette y est beaucoup pour votre état de santé. Pourquoi alors ne pas améliorer notre diète pour voir un réel impact sur nos douleurs lombaires et chroniques ?

Justement, l'alimentation anti-inflammatoire permet de diminuer le niveau d'inflammation du corps. En plus de réduire le mal de dos et les douleurs chroniques, cette diète pourra diminuer le risque de nombreuses maladies (comme le diabète ou le cancer), augmenter l'espérance de vie...et vous faire perdre du poids !

Nous vous proposons un plan alimentaire sur 28 jours composés de recettes anti-inflammatoires tirées de la cuisine méditerranéenne. Ce plan vous permettra de choisir les bons aliments au supermarché, d'en faire des recettes simples et rapides, et de bénéficier de tous les bienfaits de l'alimentation anti-inflammatoire.

Préparez-vous à voir des changements drastiques au niveau de votre mal de dos, de votre poids, de votre vitalité et de votre santé en général !

Bon appétit, et bonne guérison!

Amicalement,  
Anas et Aubin

## Pourquoi miser sur l'alimentation anti-inflammatoire ?

Vous devez savoir que l'inflammation est associée à la douleur. Dans le cas du mal de dos, l'inflammation est aussi responsable de la raideur matinale, de la douleur durant la nuit, et des irradiations de douleurs dans la jambe. Certaines conditions comme la spondylarthrite ankylosante et certains types d'arthrite proviennent d'une réaction inflammatoire généralisée.

### Votre mal de dos est-il d'origine inflammatoire? (8 questions)

-  1. VOTRE MAL DE DOS A-T-IL COMMENCÉ LORSQUE VOUS AVIEZ MOINS DE 40 ANS?
-  2. VOTRE MAL DE DOS VOUS RÉVEILLE-T-IL LA NUIT?
-  3. VOTRE MAL DE DOS EST-IL AMÉLIORÉ PAR L'EXERCICE PHYSIQUE ET LE MOUVEMENT?
-  4. VOTRE MAL DE DOS EST-IL AGGRAVÉ PAR LE REPOS, OU LA POSITION ASSISE PROLONGÉE?
-  5. VOTRE MAL DE DOS EST-IL SOULAGÉ PAR LA PRISE D'ANTI-INFLAMMATOIRES?
-  6. VOTRE MAL DE DOS DURE-T-IL DEPUIS PLUS DE 3 MOIS?
-  7. VOTRE DOS EST-IL RAIDE LE MATIN (PENDANT AU MOINS 30 MINUTES)?
-  8. SOUFFREZ-VOUS D'UNE AUTRE CONDITION INFLAMMATOIRE?

**Si vous avez répondu "OUI" à la majorité des questions précédentes, votre mal de dos a possiblement une origine inflammatoire. Consultez votre médecin pour clarifier le diagnostic.**

[www.lombafit.com](http://www.lombafit.com)  @lombafitstudio



Outre le mal de dos, l'inflammation est reliée à plusieurs maladies comme le diabète, les problèmes cardiaques, les troubles hépatiques, la maladie d'Alzheimer, et le cancer. Également, des troubles intestinaux peuvent être reliés à des maladies chroniques inflammatoires de l'intestin (comme la maladie de Crohn).

Vous aurez donc compris qu'il faut éviter l'inflammation chronique autant que possible ! Le problème, c'est qu'une mauvaise alimentation augmente le niveau d'inflammation du corps humain. On peut observer des réactions néfastes comme une résistance à l'insuline, un dommage au niveau des artères, une augmentation des radicaux libres, et bien sûr une augmentation du poids.

Une alimentation anti-inflammatoire utilise des aliments riches en antioxydants (qui diminue les radicaux libres et donc l'inflammation). Elle diminue également les marqueurs d'inflammation du corps humain. De même, l'apport en fibre réduit l'inflammation en plus de réduire ta satiété. Bref, ce type d'alimentation, si elle est bien dosée, apporte les sources de micro et macronutriments nécessaires à une vitalité et une santé optimale.

C'est pour cette raison que nous avons décidé de miser sur une alimentation anti-inflammatoire dans ce plan alimentaire en favorisant des aliments qui combattent l'inflammation. Ceci vous aidera à soulager vos douleurs, ralentir et éviter l'apparition de maladies chroniques, et réduire toute dépendance aux médicaments!

## Comment utiliser ce plan alimentaire?

Voici comment bénéficier au maximum de ce plan alimentaire :

- Avant de commencer la semaine, parcourez la liste des courses et procurez-vous les aliments proposés au supermarché. Ceux-ci sont classés en fonction des repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et en fonction des catégories d'aliments (produits laitiers, boulangerie, viandes et poissons, etc.).
- Une fois que vous vous serez procuré les aliments, une proposition de repas vous est suggérée pour chaque semaine. Ce tableau inclut des recettes pour le petit déjeuner, déjeuner et dîner. En prime, le total calorique de la journée est affiché au cas où vous calculez vos calories quotidiennement.
- Si la recette vous intéresse, vous pouvez cliquer dessus et vous serez dirigé vers la section correspondante.
- Outre le plan alimentaire sur 28 jours, plus de 100 recettes anti-inflammatoires vous sont proposées. Encore une fois, elles sont séparées en repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner, goûter). En prime, le dîner est séparé en plusieurs catégories d'aliments en fonction de vos préférences alimentaires (végétarien, volailles, poissons, viandes, etc.)
- Pour ceux qui désire aller plus loin et bénéficier d'une méthode démontrée scientifiquement et incluant un accompagnement personnalisé, [« La diète anti mal de dos »](#) vous est présentée ici.
- Plusieurs bonus sont proposés vers la fin du plan alimentaire.