

SUPERBOWL



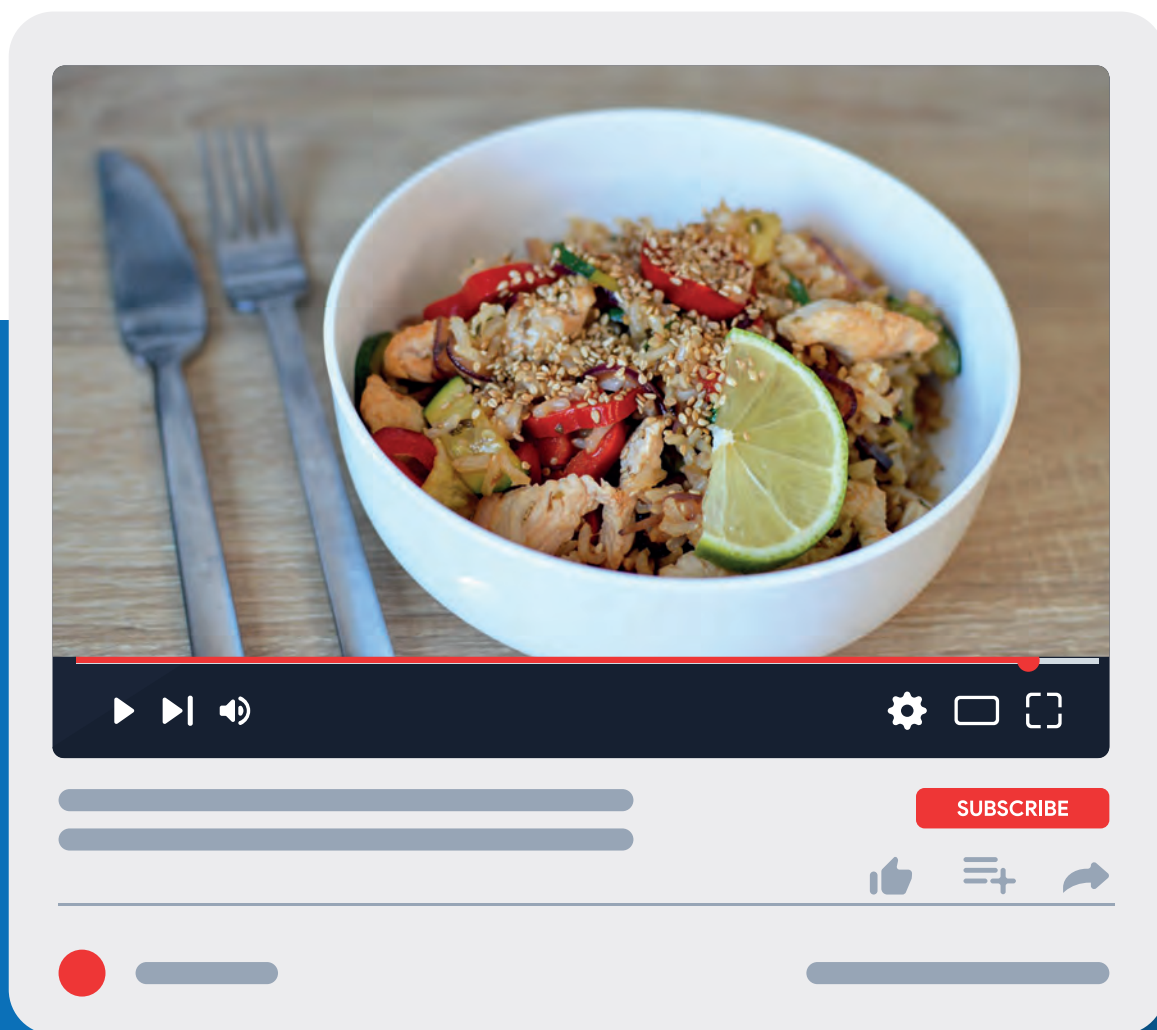
LA MÉTHODE POUR T'AIDER À PRÉPARER
FACILEMENT ET RAPIDEMENT
DE DÉLICIEUX REPAS SAINS, ET ÉQUILIBRÉS
AU QUOTIDIEN.

*Même si tu n'as pas d'idée, si tu manques de temps
ou que tu ne sais pas cuisiner.*



DANS LES LIGNES QUI SUIVENT ...

Je vais te présenter une méthode qui va te permettre de préparer des repas sains toute l'année sans avoir besoin de réfléchir ni d'avoir besoin d'ouvrir le moindre livre de cuisine.



CLIQUEZ SUR LA VIDÉO POUR LA VOIR

Ma technique va t'aider à garder la santé, rester en forme, obtenir un corps mince et fort ainsi que des performances athlétiques pour la vie.

Tu es peut-être concerné toi aussi par ces problèmes :

Tu manques d'idées et tu te casses la tête lorsque vient l'heure de préparer le repas.

Tu as l'impression de tourner en rond avec les mêmes recettes.

Tu te questionne car ne sais pas trop comment équilibrer tes assiettes

Peut-être que c'est difficile pour toi de manger sainement toute l'année parce que tes assiettes ne sortent pas de l'ordinaire et tu finis par te lasser. Peut-être aussi que tu manques de temps et que tu n'es pas motivé pour cuisiner alors tu fais au plus rapide (et ce n'est pas toujours très bon, ni très sain)

Pourtant, tu as peut-être déjà essayé de résoudre ce problème par tous les moyens mais tu reviens toujours au même point.

Si tu veux cuisiner des repas sains, équilibrés qui régaleront pendant des années.

Tu n'as pas besoin de plans de repas, à suivre à la lettre, ni de te mettre constamment à la recherche de recettes. Tu dois pouvoir compter sur une technique beau-coup plus simple, disponible en toutes circonstances.

Le secret pour y arriver ...

C'est de posséder une méthode qui te guide à chaque fois que tu as besoin de préparer à manger et qui t'assure de prendre du plaisir à chaque fois que tu passes à table.

J'utilise cette technique depuis des années maintenant.

Je vais donc t'expliquer comment tu vas pouvoir enfin préparer très rapidement des assiettes qui donnent envie, simplement, avec ce que tu as sous la main.

Des repas sains qui vont t'aider à garder la santé, rester en forme, obtenir un corps mince et fort ainsi que des performances athlétiques pour la vie.





Cette méthode s'appelle : **#SUPERBOWL**

Chez Super7, nous sommes de grands fans de l'utilisation de la méthode #Superbowl pour la préparation des repas quotidiens.

Il s'agit d'une méthode où tu choisis les aliments que tu aimes manger puis tu les combines dans un grand bol pour tes repas.

Dans cet e-book, je t'explique comment utiliser la méthode #Superbowl pour rendre la préparation de tes repas super simples, toujours délicieux et équilibrés !

3 points importants avant de démarrer :

- 1 ► Tout d'abord, le premier conseil est de te munir d'un bon couteau de cuisine à lame lisse d'une longueur d'environ 15 cm et une belle planche à découper en bois d'environ 40 cm.

C'est la base pour faire de la bonne cuisine, simple et rapide, chez soi.
Si tu n'as pas ce matériel, tu vas perdre en efficacité

- 2 ► L'idéal pour obtenir un résultat qui donne envie est d'avoir des grands bols pour servir tes aliments mais tu peux aussi utiliser une assiette creuse ou un récipient en verre si tu dois emporter ton repas.

- 3 ► Et enfin, je te recommande de parcourir le guide : "QUE DOIS-JE MANGER_Le guide pour choisir les meilleurs aliments pour votre corps".

Cliquez ici

Il contient la liste complète des aliments que tu pourras acheter puis cuisiner.

Elle va t'aider à te concentrer sur la garantie que ton repas contienne bien une source de protéines, de légumes, de glucides et de matières grasses.

Lorsque nous mangeons une assiette équilibrée de chaque macronutriment (protéines, glucides et graisses), nous aidons à gérer notre insuline et notre glycémie et à créer un équilibre pour notre corps et notre énergie tout au long de la journée.

LES PROTÉINES sont essentielles à la réparation et à la régénération des tissus et des cellules du corps, au bon fonctionnement du système immunitaire et à la fabrication d'hormones.

LES GLUCIDES sont composés de petites chaînes de sucre que le corps digestif décompose en glucose pour l'utiliser comme principale source d'énergie du corps.

LES GRAISSES sont un élément essentiel d'une alimentation saine. Ils aident à améliorer le développement du cerveau, le fonctionnement général des cellules, à protéger les organes du corps et même à vous aider à absorber les vitamines présentes dans les aliments.

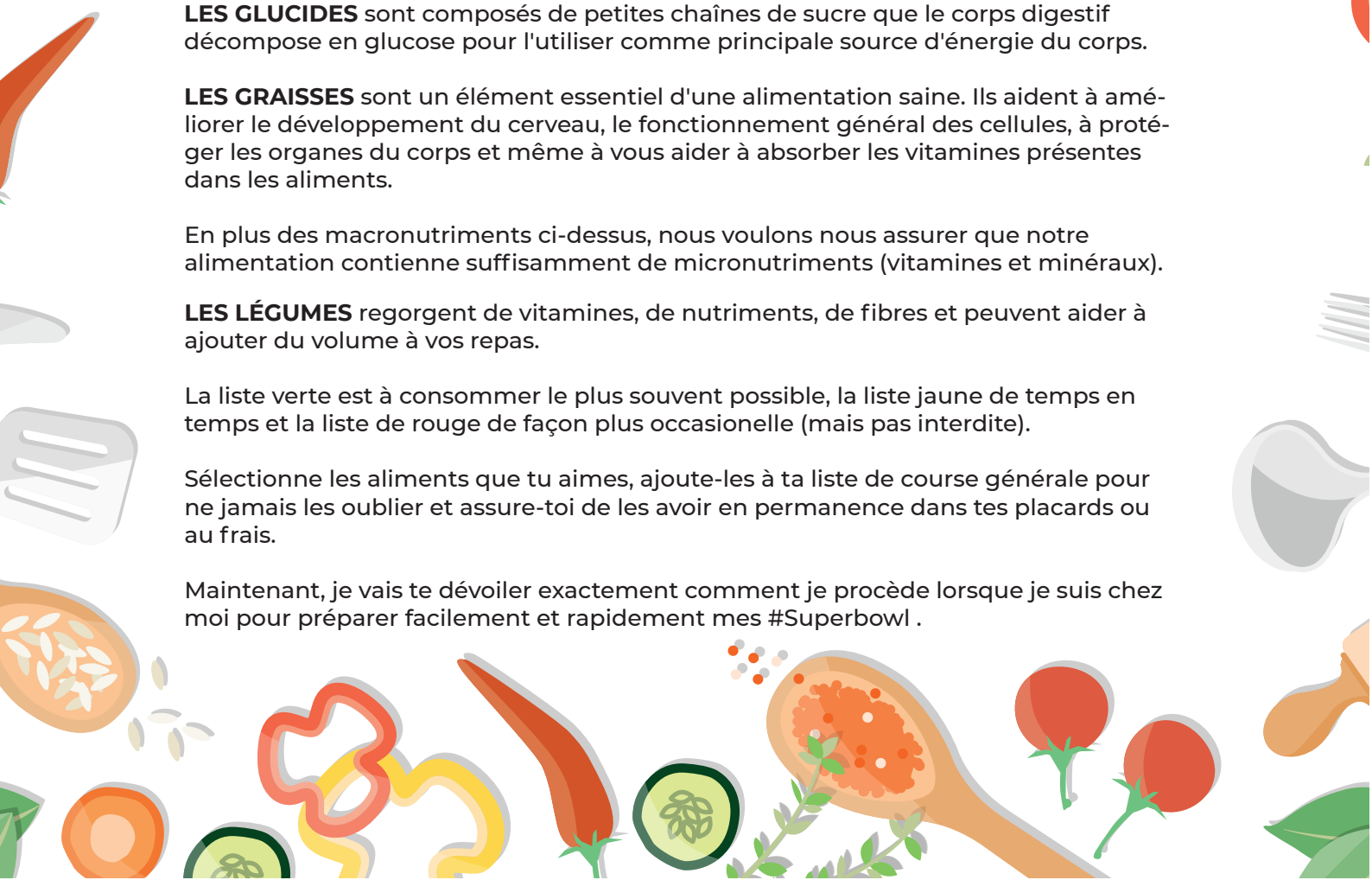
En plus des macronutriments ci-dessus, nous voulons nous assurer que notre alimentation contienne suffisamment de micronutriments (vitamines et minéraux).

LES LÉGUMES regorgent de vitamines, de nutriments, de fibres et peuvent aider à ajouter du volume à vos repas.

La liste verte est à consommer le plus souvent possible, la liste jaune de temps en temps et la liste de rouge de façon plus occasionnelle (mais pas interdite).

Sélectionne les aliments que tu aimes, ajoute-les à ta liste de course générale pour ne jamais les oublier et assure-toi de les avoir en permanence dans tes placards ou au frais.

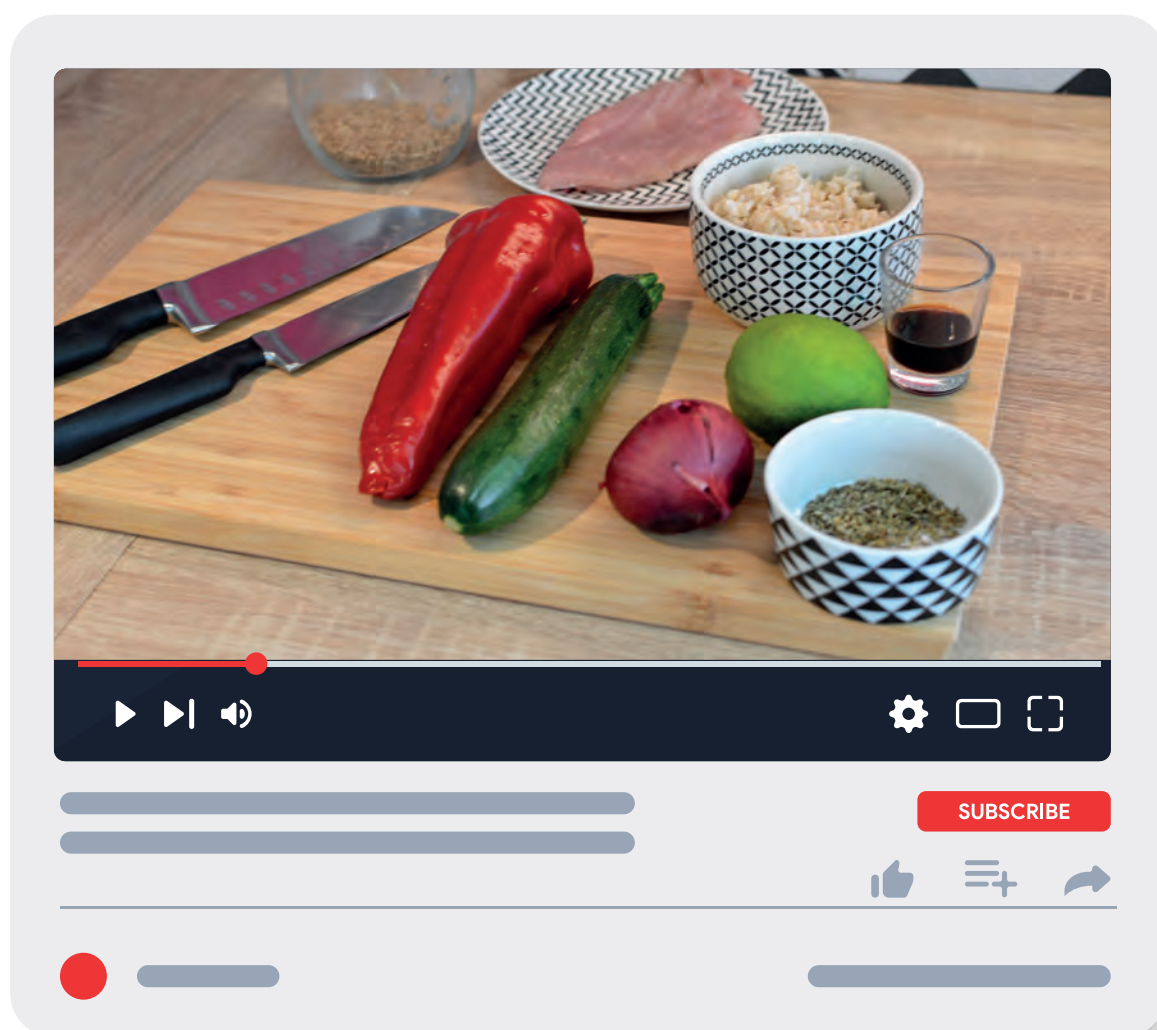
Maintenant, je vais te dévoiler exactement comment je procède lorsque je suis chez moi pour préparer facilement et rapidement mes #Superbowl .



Etape 1 : Réunir les ingrédients :

A cette étape je pourrai simplement t'expliquer de réunir ta source de protéines, glucides et graisses et de légumes mais je vais t'apporter ce petit plus qui va considérablement améliorer la saveur et la texture de tes repas.

Cela garantit que tu restes intéressé par la nourriture que tu prépares pendant des années, cela réduit également le risque de gaspiller de la nourriture parce que tu ne peux pas la manger ou de commander des plats à emporter.



CLIQUEZ SUR LA VIDÉO POUR LA VOIR



- 1 Je réunis d'abord les **ingrédients qui vont donner du goût** en début de préparation. Généralement je prends 1 oignon (ou une échalote), une gousse d'ail, parfois un morceau de gingembre frais ou des champignons frais. Je les coupe finement, je les hache au couteau et je les réserve dans un coin de la planche à découper.
- 2 Je choisis ensuite **une belle portion de légumes** frais, surgelés, en bocal ou déjà cuits : courgette, poivron, champignons, choux rouge, choux de bruxelles, haricots verts, carottes, brocolis, etc. (tu peux en associer plusieurs).
Je les coupe finement au couteau. Cette étape est très importante car c'est ce qui va considérablement améliorer le goût et la sensation en bouche au moment de déguster. Et puis si tu dois ajuster tes apports en fonction de tes besoins, il sera très facile d'ajuster tes proportions.

- 3 Je sélectionne **une source de glucides** (riz, quinoa, patate douce, etc.). Soit tu prends 10 min pour les faire cuire, soit ils sont déjà prêts à être réchauffés. L'idéal est de faire cuire plusieurs portions de glucides à l'avance pour gagner du temps.

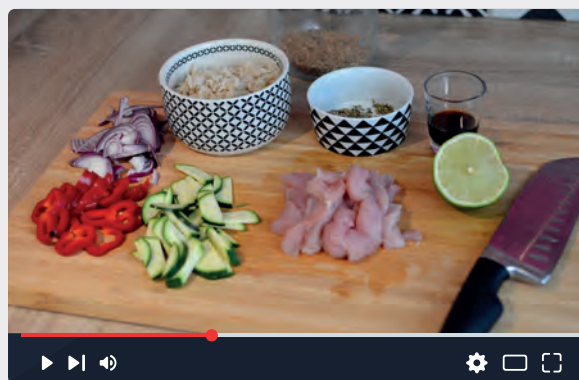
- 4 Je sélectionne **une source de protéines** : viande crue ou cuite, poisson frais ou en conserve, crustacés, œuf, tofu, lentilles cuites ou haricots, etc. (voir tableau des aliments)
Même opération, je coupe en lamelles fines, cette étape va réduire le temps de cuisson et te faire gagner du temps. Tu peux aussi commencer par faire mariner la viande quelques instants dans de la sauce tamari, de la moutarde, etc.

- 5 Je choisis des **épices** (curry, massala, paprika, cumin, etc.) et/ou des **herbes** (origan, herbes de provences, etc.), je sors le sel et le poivre.

- 6 Je réunis des **ingrédients "topping"** que je vais pouvoir disposer sur mon assiette au moment de servir. Ce sont des aliments qui vont apporter une pointe de croquant et de goût. Ils feront la différence entre une assiette banale et une assiette "Waaah".
En général je concasse différentes noix (amandes, cajou, pistaches, etc.) ou graines oléagineuses (sésame, chia, courge, tournesol, etc.), quelques olives, de la tomate séchée, du parmesan, des câpres, des cornichons, des algues séchées, etc. La liste est longue, à toi de composer la tienne mais n'en abuse pas. Deux ou Trois ingrédients "topping" max par repas.

- 7 Et pour terminer, je prépare **l'ingrédient « sauce »** qui sera généralement du lait de coco, du coulis ou concassé de tomate, du jus de citron, le jus d'une orange fraîche, de l'eau et de la moutarde, de la sauce tamari, du vin blanc ou rouge, du rhum (oui du rhum), etc.

A la fin de cette étape, tu auras devant toi tous les aliments nécessaires pour préparer ton repas. Grâce à ce réflexe, tu es certain de ne rien oublier en termes d'équilibre nutritionnel, de saveurs et de textures. Il te reste simplement à faire cuire tout ça !



SUBSCRIBE

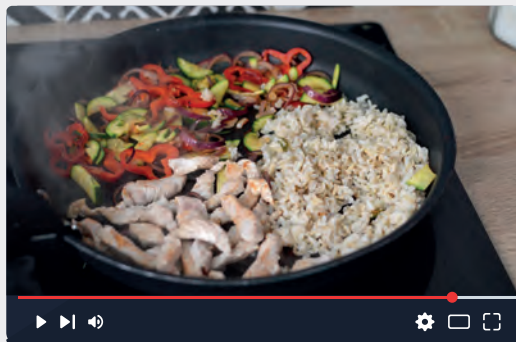
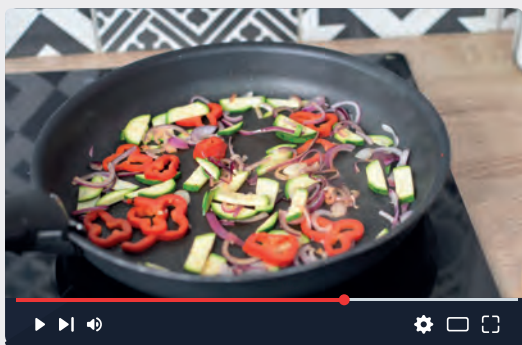
Etape 2 : Préparation

1 ► Je fais revenir **l'aliment qui donne du goût** (oignon, ail, champignon, etc.) dans de l'huile d'olive ou huile de coco au fond d'une poêle (5 min)

2 ► J'ajoute **les légumes** dans la poêle et je les fais revenir 10 min en remuant régulièrement.

3 ► Je fais de la place dans la poêle et je dépose la **source de protéine** en remuant régulièrement jusqu'à la fin de la cuisson.

4 ► Pour les **glucides**, soit je les fais chauffer puis je les dispose dans un coin de mon assiette, soit je les ajoute au reste de la préparation lorsque les légumes et la viande sont cuits. Tu as le choix de tout mélanger ou de laisser les ingrédients séparés.



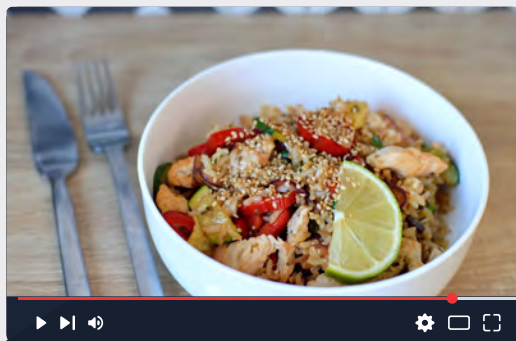
5 ► J'ajoute les **épices et/ou les herbes**, une pincée de sel et du poivre. Je mélange chaque compartiment d'ingrédients ou le tout.

A cette étape tu peux verser **l'ingrédient « sauce »** dans la préparation ou attendre de verser dans ton assiette.

6 ► Je verse les légumes dans la moitié de mon assiette, la source de protéine dans une autre partie, et les glucides également (soit tout le mélange).

7 ► Si ce n'est pas fait, j'ajoute l'ingrédient sauce sur le dessus puis enfin **le topping** au centre.

Et enfin, tu peux savourer ton #Superbowl !
FÉLICITATIONS !



Maintenant avec ma méthode, tu pourras préparer des #Superbowl à l'infini.

TU VAS POUVOIR MANGER SAINEMENT TOUTE L'ANNÉE, SANS TE LASSER ET ATTEINDRE PLUS RAPIDEMENT TES OBJECTIFS.

En plus, si tu connais tes besoins nutritionnels, tu pourras très facilement maîtriser tes apports en légumes, protéines, lipides et glucides (sinon je serai ravi de t'aider).

Inspire toi de ma méthode pour élaborer tes propres recettes, noter les combinaisons qui ont bien fonctionnées et garde les précieusement dans un carnet jusqu'à ce que tu en cumules au moins une dizaine. Ce sera plus facile pour toi d'organiser tes #Superbowl de la semaine et faire les courses.

Si tu souhaites aller plus loin :

Tu peux me contacter sur www.super7.fr pour me parler de tes objectifs.

Lors de notre appel je vais t'aider à clarifier tes objectifs, déterminer ce qui te bloque, établir un plan d'action concret pour que tu puisses atteindre ce qui te semble aujourd'hui impossible.

A l'issue de cet appel, tu auras 2 possibilités : suivre ce plan de ton côté ou faire appel à mes services pour t'accompagner et atteindre plus rapidement et plus facilement tes objectifs.

A bientôt



Marc

Marc est éducateur sportif, entraîneur CrossFit Level-2® et coach Precision Nutrition®

"J'aide les personnes actives qui manquent de temps à améliorer plus rapidement leur forme physique grâce au coaching sportif et nutritionnel."

BONUS



SUPER7 challenge – 15 home workouts accessibles à tous
<http://lp.paris-normandie.fr/super7/>

Cliquez ici

De nombreux 7min workout guidés à réaliser où vous le souhaitez
<https://www.paris-normandie.fr/videos/sante-vous--bien>

Cliquez ici