

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 10

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de menus riches en protéines

14 jours de repas calibrés sur tes calories et tes protéines

1 750 kcal

CALORIES CIBLES

120 g

PROTÉINES

25 g

FIBRES

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

06

Comment utiliser ce carnet

Les protéines rassasient et protègent le muscle pendant que tu perds du gras.

Conseils du coach

07

08

Le programme

14 jours de repas calibrés sur tes calories et tes protéines

Compose n'importe quel repas toi-même

09

Menu · jours 1-7

09

Menu · jours 8-14

11

Liste de courses · semaine 1

12

Liste de courses · semaine 2

13

16

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

21

Suivis

Notes

23

Références

25

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

14 jours de repas calibrés sur tes calories et tes protéines

1 750 kcal

CALORIES CIBLES

120 g

PROTÉINES

25 g

FIBRES

198 g

GLUCIDES

53 g

LIPIDES

0,50 kg / semaine

PERTE ATTENDUE

AVANT DE COMMENCER

Ne convient pas pendant la grossesse, aux moins de 18 ans, ni en cas de maladie rénale, de traitement contre le diabète ou d'antécédents de troubles alimentaires sans suivi médical.

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Calories cibles: 1 750 kcal

Protéines: 120 g

Fibres: ≥ 25 g

Glucides: 198 g

Lipides: 53 g

Perte attendue: $\approx 0,50$ kg / semaine

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

01

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Les protéines rassasient et protègent le muscle pendant que
tu perds du gras.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Choisis le menu de n'importe quel jour ; les jours sont interchangeables.
- 02 Utilise la liste de courses le week-end et prépare deux jours à l'avance.
- 03 Pèse-toi 2-3 matins par semaine et regarde la moyenne hebdomadaire.
- 04 Aucun changement après 3 semaines ? Retire une collation ou 20 g de glucides par repas.

“Les fibres des légumes, légumineuses et céréales complètes sont le deuxième levier de satiété.”

CONSEILS DU COACH

- Les protéines rassasient et protègent le muscle pendant que tu perds du gras.
- La musculation deux fois par semaine garantit que le poids perdu est bien du gras.
- Prévois des jours imparfaits ; un repas ne défait pas une semaine.
- Dors moins de 6 heures et la faim augmente le lendemain.
- Une fois ton objectif atteint, ajoute environ 200 kcal et garde les mêmes aliments.

CHAPITRE 03

Le programme

14 jours de repas calibrés sur tes calories et tes protéines

01

Tes objectifs quotidiens

Calories de maintien	2 304 kcal
Calories cibles	1 750 kcal
Protéines	120 g
Fibres	≥ 25 g
Moyenne du menu par jour	1 750 kcal · 130 g P · 39 g

02

Compose n'importe quel repas toi-même

- Une ou deux paumes de protéines : viande, poisson, œufs, yaourt, cottage cheese, tofu ou légumineuses.
- La moitié de l'assiette en légumes ou salade.
- Une main en creux de glucides : riz, boulgour, sarrasin, pommes de terre, pain ou flocons d'avoine.
- Un pouce de matières grasses : huile d'olive, noix ou fromage.

03

Menu · jours 1–7

“Tous les poids sont cuits ou prêts à consommer.
Les légumes peuvent être remplacés librement.
Jours 15–28 : répète les deux semaines.”

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	TOTAL DU JOUR
1	Bol de yaourt: Yaourt à la grecque 0–2 % 300 g, Flocons d'avoine 65 g, Fruits rouges 100 g, Graines de chia 10 g	Bowl poulet-riz: Blanc de poulet, cuit 110 g, Riz, cuit 240 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	Saumon au four: Saumon 150 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 280 g, Légumes variés 200 g	1 750 kcal · 130 g P · 32 g fibres

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	TOTAL DU JOUR
2	Œufs, salade et pain: Œufs × 4, Pain complet 65 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 150 g, Feta ou fromage de brebis 20 g	Salade thon-pommes de terre: Thon (boîte, au naturel) 140 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 370 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 10 g	Soupe de lentilles: Lentilles, cuites 220 g, Pain complet 65 g, Légumes variés 150 g, Yaourt à la grecque 0–2 % 150 g, Huile d'olive 7 g	1 750 kcal · 130 g P · 41 g fibres
3	Tartine au cottage cheese: Cottage cheese 275 g, Pain complet 50 g, Pomme 150 g, Noix et amandes 10 g	Salade pois chiches-feta: Pois chiches, cuits 250 g, Feta ou fromage de brebis 50 g, Pain complet 30 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 7 g	Dinde et boulgour: Blanc de dinde, cuit 120 g, Boulgour, cuit 300 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 7 g	1 750 kcal · 122 g P · 47 g fibres
4	Porridge crémeux: Yaourt à la grecque 0–2 % 250 g, Flocons d'avoine 60 g, Lait 150 g, Banane 80 g	Bœuf et sarrasin: Bœuf maigre, cuit 130 g, Sarrasin, cuit 300 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 5 g	Poulet rôti et pommes de terre: Blanc de poulet, cuit 110 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 360 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	1 730 kcal · 134 g P · 33 g fibres
5	Bol de yaourt: Yaourt à la grecque 0–2 % 300 g, Flocons d'avoine 65 g, Fruits rouges 100 g, Graines de chia 10 g	Bowl lentilles-boulgour: Lentilles, cuites 290 g, Boulgour, cuit 150 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 150 g, Yaourt à la grecque 0–2 % 100 g, Huile d'olive 7 g	Pâtes au poisson: Poisson blanc (cabillaud) 150 g, Pâtes complètes, cuites 220 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	1 740 kcal · 137 g P · 60 g fibres
6	Œufs, salade et pain: Œufs × 4, Pain complet 65 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 150 g, Feta ou fromage de brebis 20 g	Bowl poulet-riz: Blanc de poulet, cuit 110 g, Riz, cuit 240 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	Saumon au four: Saumon 150 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 280 g, Légumes variés 200 g	1 750 kcal · 125 g P · 24 g fibres
7	Tartine au cottage cheese: Cottage cheese 275 g, Pain complet 50 g, Pomme 150 g, Noix et amandes 10 g	Salade thon-pommes de terre: Thon (boîte, au naturel) 140 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 370 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 10 g	Soupe de lentilles: Lentilles, cuites 220 g, Pain complet 65 g, Légumes variés 150 g, Yaourt à la grecque 0–2 % 150 g, Huile d'olive 7 g	1 750 kcal · 131 g P · 43 g fibres

04

Menu · jours 8–14

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	TOTAL DU JOUR
8	Bol de yaourt: Yaourt à la grecque 0–2 % 300 g, Flocons d'avoine 65 g, Fruits rouges 100 g, Graines de chia 10 g	Bowl poulet-riz: Blanc de poulet, cuit 110 g, Riz, cuit 240 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	Pâtes au poisson: Poisson blanc (cabillaud) 150 g, Pâtes complètes, cuites 220 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	1 750 kcal · 140 g P · 36 g fibres
9	Œufs, salade et pain: Œufs × 4, Pain complet 65 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 150 g, Feta ou fromage de brebis 20 g	Salade thon-pommes de terre: Thon (boîte, au naturel) 140 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 370 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 10 g	Saumon au four: Saumon 150 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 280 g, Légumes variés 200 g	1 750 kcal · 126 g P · 26 g fibres
10	Tartine au cottage cheese: Cottage cheese 275 g, Pain complet 50 g, Pomme 150 g, Noix et amandes 10 g	Salade pois chiches-feta: Pois chiches, cuits 250 g, Feta ou fromage de brebis 50 g, Pain complet 30 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 7 g	Soupe de lentilles: Lentilles, cuites 220 g, Pain complet 65 g, Légumes variés 150 g, Yaourt à la grecque 0–2 % 150 g, Huile d'olive 7 g	1 860 kcal · 122 g P · 57 g fibres
11	Porridge crémeux: Yaourt à la grecque 0–2 % 250 g, Flocons d'avoine 60 g, Lait 150 g, Banane 80 g	Bœuf et sarrasin: Bœuf maigre, cuit 130 g, Sarrasin, cuit 300 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 5 g	Dinde et boulgour: Blanc de dinde, cuit 120 g, Boulgour, cuit 300 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 7 g	1 620 kcal · 135 g P · 38 g fibres
12	Bol de yaourt: Yaourt à la grecque 0–2 % 300 g, Flocons d'avoine 65 g, Fruits rouges 100 g, Graines de chia 10 g	Bowl lentilles-boulgour: Lentilles, cuites 290 g, Boulgour, cuit 150 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 150 g, Yaourt à la grecque 0–2 % 100 g, Huile d'olive 7 g	Poulet rôti et pommes de terre: Blanc de poulet, cuit 110 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 360 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	1 750 kcal · 131 g P · 57 g fibres
13	Œufs, salade et pain: Œufs × 4, Pain complet 65 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 150 g, Feta ou fromage de brebis 20 g	Bowl poulet-riz: Blanc de poulet, cuit 110 g, Riz, cuit 240 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	Pâtes au poisson: Poisson blanc (cabillaud) 150 g, Pâtes complètes, cuites 220 g, Légumes variés 200 g, Huile d'olive 7 g	1 740 kcal · 135 g P · 28 g fibres
14	Tartine au cottage cheese: Cottage cheese 275 g, Pain complet 50 g, Pomme 150 g, Noix et amandes 10 g	Salade thon-pommes de terre: Thon (boîte, au naturel) 140 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 370 g, Salade (tomate, concombre, verdure) 200 g, Huile d'olive 10 g	Saumon au four: Saumon 150 g, Pommes de terre, cuites à l'eau 280 g, Légumes variés 200 g	1 750 kcal · 127 g P · 27 g fibres

03

Liste de courses · semaine 1

ARTICLE	QUANTITÉ
Légumes variés	1,7 kg
Pommes de terre, cuites à l'eau	1,7 kg
Yaourt à la grecque 0–2 %	1,3 kg
Salade (tomate, concombre, verdure)	1,3 kg
Lentilles, cuites	750 g
Cottage cheese	550 g
Riz, cuit	500 g
Boulgour, cuit	450 g
Œufs	8 pièces
Pain complet	400 g
Blanc de poulet, cuit	350 g
Saumon	300 g
Pomme	300 g
Sarrasin, cuit	300 g
Thon (boîte, au naturel)	300 g
Pois chiches, cuits	250 g
Pâtes complètes, cuites	200 g
Fruits rouges	200 g
Flocons d'avoine	200 g
Lait	150 g
Poisson blanc (cabillaud)	150 g
Bœuf maigre, cuit	130 g
Blanc de dinde, cuit	120 g
Feta ou fromage de brebis	90 g
Huile d'olive	90 g

ARTICLE	QUANTITÉ
Banane	80 g
Graines de chia	20 g
Noix et amandes	20 g

06

Liste de courses · semaine 2

ARTICLE	QUANTITÉ
Légumes variés	1,8 kg
Pommes de terre, cuites à l'eau	1,7 kg
Salade (tomate, concombre, verdure)	1,3 kg
Yaourt à la grecque 0–2 %	1,1 kg
Cottage cheese	550 g
Lentilles, cuites	500 g
Riz, cuit	500 g
Boulgour, cuit	450 g
Pâtes complètes, cuites	450 g
Œufs	8 pièces
Blanc de poulet, cuit	350 g
Pain complet	350 g
Poisson blanc (cabillaud)	300 g
Saumon	300 g
Pomme	300 g
Sarrasin, cuit	300 g
Thon (boîte, au naturel)	300 g
Pois chiches, cuits	250 g
Fruits rouges	200 g
Flocons d'avoine	200 g

ARTICLE	QUANTITÉ
Lait	150 g
Bœuf maigre, cuit	130 g
Blanc de dinde, cuit	120 g
Feta ou fromage de brebis	90 g
Huile d'olive	90 g
Banane	80 g
Graines de chia	20 g
Noix et amandes	20 g

07

Remplacements

- N'importe quelle viande n'importe quel poisson tofu, au même poids (les protéines restent proches).
- Riz boulgour sarrasin pommes de terre pâtes, au même poids.
- Yaourt à la grecque skyr cottage cheese.
- Mange les repas dans l'ordre que tu veux pendant la journée.
- Tu manges dehors ? Utilise la méthode de l'assiette ci-dessus.

08

Si ça arrive, fais ça

Si tu as faim entre les repas	Alors ajoute des protéines et des fibres à chaque repas, mange plus de légumes et bois de l'eau avant de grignoter
Si la balance ne bouge pas après 3 semaines	Alors vérifie la taille des portions, ce que tu manges le week-end et tes boissons, et baisse tes apports d'environ 100–200 kcal par jour
Si tu n'as pas le temps de cuisiner	Alors cuisine en avance deux fois par semaine, utilise des légumes surgelés et garde des basiques simples comme les œufs et le poisson en conserve
Si tu te sens ballonné	Alors augmente les fibres progressivement, bois plus d'eau, mange plus lentement, et consulte un médecin si ça continue
Si tu as fait un écart pendant une journée	Alors reprends simplement au repas normal suivant ; ne saute pas de repas pour compenser

Si tu te sens fatigué ou manques d'énergie

Alors vérifie que tu ne manges pas trop peu, ajoute des glucides autour de l'entraînement, et consulte un professionnel si la fatigue persiste

09

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. $RIR\ 2 \approx RPE\ 8$.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Apprendre les portions

01

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 120 g
- ☐ Fibres : 25 g ou plus
- ☐ Des légumes à deux repas
- ☐ Eau : 6-8 verres
- ☐ Pas : 7 000 ou plus
- ☐ Objectif : pèse les portions cette semaine pour apprendre à quoi elles ressemblent.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Cuisiner en avance deux fois

02

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 120 g
- ☐ Fibres : 25 g ou plus
- ☐ Des légumes à deux repas
- ☐ Eau : 6-8 verres
- ☐ Pas : 7 000 ou plus
- ☐ Objectif : cuisine les protéines et les féculents en grande quantité deux jours par semaine.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Répéter ce qui marche

03

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 120 g
- ☐ Fibres : 25 g ou plus
- ☐ Des légumes à deux repas
- ☐ Eau : 6-8 verres
- ☐ Pas : 7 000 ou plus
- ☐ Objectif : garde tes trois petits-déjeuners et déjeuners préférés en boucle.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Te l'approprier

04

SEMAINE DU _____

- ☐ Protéines : 120 g
- ☐ Fibres : 25 g ou plus
- ☐ Des légumes à deux repas
- ☐ Eau : 6-8 verres
- ☐ Pas : 7 000 ou plus
- ☐ Objectif : utilise la méthode de l'assiette pour un repas par jour, sans peser.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Suivi des pesées et des habitudes

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

RÉFÉRENCES

1. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Reynolds et al. (2019) Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909/>
4. Morton et al. (2018) Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com