
MON DIMANCHE HORMONAL

Le guide batch cooking Force Calme

Stabilise ta glycémie, Nourris tes hormones, Retrouve ton énergie

@forcecalmenutrition

Méthode Force Calme, Angèle Bodlet

J'ai mis des années à comprendre.

Pendant longtemps, j'ai cru que ma fatigue du mercredi était normale. Que c'était l'accumulation de la semaine, le manque de sommeil, le stress. J'avais couru des marathons. Et pourtant, à 47 ans, quelque chose avait changé.

Ce que j'ai compris bien plus tard : ma fatigue du mercredi commençait le dimanche soir. À chaque semaine improvisée repas décidés au dernier moment, protéines oubliées, graisses supprimées mon corps payait le prix quelques jours après.

En périménopause, tes hormones sont sensibles aux variations de glycémie d'une façon que tu n'as peut-être jamais connue avant. Ce n'est pas dans ta tête. C'est de la biologie.

Ce guide n'est pas un plan de repas. C'est une stratégie hormonale déguisée en organisation.

En 2h le dimanche, tu peux stabiliser ta glycémie pour toute la semaine. Moins de cortisol. Plus d'énergie. Des hormones qui travaillent avec toi, pas contre toi.

Angèle Coach nutrition & mouvement doux, périménopause

Pourquoi le batch cooking est une stratégie hormonale

La plupart des femmes font du batch cooking pour gagner du temps. En périménopause, les bénéfices vont bien plus loin.

- 1 Chaque repas improvisé active le cortisol**

Décider quoi manger au dernier moment est une micro-décision stressante. Le cortisol monte. Et le cortisol en excès favorise le stockage abdominal exactement là où ça se passe après 40 ans.
- 2 La glycémie instable amplifie les symptômes**

Sans protéines ni graisses préparées, tu tends vers les glucides rapides par défaut. La glycémie monte, puis s'effondre. Ce crash déclenche fatigue, irritabilité, fringales et perturbe directement tes oestrogènes et ta progestérone.
- 3 La préparation réduit la charge mentale**

Ton système nerveux en périménopause est déjà sollicité. Chaque décision que tu n'as pas à prendre en semaine est de l'énergie préservée. Le batch cooking, c'est aussi un soin du système nerveux.

10 essentiels hormonaux à toujours avoir

Ces 10 aliments tournent en rotation et couvrent tes 3 familles hormonales.

PROTÉINES stabilité glycémique & muscle

- **Oeufs** source complète, rapide à préparer, cuire à l'avance
- **Poulet / dinde** effiloché au four, tient 4 jours au frigo
- **Lentilles / pois chiches** protéines végétales + fibres = double effet stabilisant
- **Sardines / maquereau** oméga-3 + protéines, aucune préparation

LÉGUMES fibres & anti-inflammation

- **Courgettes, poivrons, aubergines** rôtis au four, index glycémique très bas
- **Brocoli / chou-fleur** soutien hormonal direct sur les oestrogènes
- **Épinards / roquette** magnésium, à ajouter crus en assemblage

GRAISSES carburant hormonal

- **Huile d'olive extra-vierge** base de toutes les vinaigrettes batch
- **Avocat** graisses mono-insaturées, à ajouter frais
- **Oléagineux (noix, amandes)** pré-dosés en petits pots, anti-pic glycémique

2h chrono pour stabiliser ta semaine

L'ordre est important. On lance ce qui prend le plus de temps passif au four en premier, et on optimise en parallèle.

30 min

Protéines

Lance les oeufs durs (10 min), le poulet au four (35 min à 180°C), les lentilles si besoin (20 min). Ces trois éléments se font en parallèle.

45 min

Légumes au four

Coupe en morceaux réguliers courgettes, poivrons, brocoli. Huile d'olive, sel, épices. Four à 200°C. Pendant ce temps : passe à l'étape suivante.

15 min

Bases de graisses

Prépare tes 2-3 vinaigrettes. Dose tes oléagineux dans 5 petits pots. Lave et essore tes feuilles vertes.

30 min

Assemblage

Construis 3 repas complets prêts-à-partir dans des boîtes. Lundi, mardi, mercredi sont couverts. Le reste s'assemble en 5 min.

6 combinaisons, protéine + légume + graisse

Tu prends ce que tu as préparé dimanche et tu combines selon l'envie du moment.

Lundi

Bol lentilles-légumes rôtis

Lentilles tièdes, poivrons et courgettes rôtis, vinaigrette citron-cumin, épinards frais

Mardi

Assiette poulet-brocoli

Poulet effiloché, brocoli rôti, huile d'olive + ail, noix concassées

Mercredi

Oeufs-avocat-feuilles vertes

2 oeufs durs, demi-avocat, roquette, vinaigrette moutarde-olive, graines de courge

Jeudi

Sardines-légumes-oléagineux

Sardines à l'huile d'olive, aubergines rôties, amandes effilées, citron frais

Vendredi

Bol pois chiches-épinards

Pois chiches tièdes, épinards sautés 2 min, huile de sésame, graines de lin moulues

Samedi

Plateau libre

Tout ce qui reste des bases, assembler selon disponibilité, zéro gâchis

3 vinaigrettes à préparer le dimanche

Ces bases tiennent 5-7 jours au frigo et apportent les graisses essentielles à la fabrication de tes hormones.

Vinaigrette citron-cumin

- 4 cs huile d'olive extra-vierge
- 2 cs jus de citron frais
- 1 cc cumin moulu, sel, poivre

Anti-inflammatoire, parfaite sur les lentilles et légumineuses

Vinaigrette moutarde-olive

- 3 cs huile d'olive
- 1 cs vinaigre de cidre
- 1 cc moutarde à l'ancienne, sel

Classique, polyvalente, favorise l'absorption des vitamines liposolubles

Huile sésame-gingembre

- 3 cs huile de sésame
- 1 cc gingembre râpé
- 1 cs tamari, 1 cc miel

Parfaite sur les légumes, les épinards, les pois chiches

5 pièges qui sabotent l'effet hormonal

X **Trop de céréales, pas assez de protéines**

Le riz et les pâtes ne sont pas mauvais. Mais s'ils dominent ton batch, la glycémie monte vite et redescend fort. Règle : la protéine d'abord, les céréales en accompagnement optionnel.

X **Supprimer les graisses 'pour être légère'**

Tes hormones stéroïdiennes sont fabriquées à partir des graisses. Pas de graisses = pas de matières premières. Ce n'est pas une métaphore, c'est de la biochimie.

X **Des légumes bouillis sans saveur**

Tu abandonneras dès la deuxième semaine. Les légumes rôtis caramélisent et leur index glycémique reste bas. Investis dans une bonne huile d'olive et des épices.

X **Préparer trop et se dégoûter**

5 portions identiques = abandon garanti. Varie les assaisonnements d'une même base. Deux vinaigrettes différentes sur les mêmes légumes créent deux expériences distinctes.

X **Oublier les collations protéinées**

Sans collation préparée, les creux de 11h et 16h te pousseront vers le sucre. Dose tes oléagineux le dimanche : 30g dans un petit pot = assurance anti-pic de glycémie.

ET MAINTENANT ?

Le batch cooking, c'est un outil puissant. Mais ce n'est qu'une pièce du puzzle.

En périménopause, la glycémie n'est qu'un des leviers. Il y a aussi : l'équilibre protéines-oméga-3, le soutien du système nerveux, la santé musculaire, et la façon dont tu bouges.

La Méthode Force Calme, c'est les 6 mois où tout s'assemble. Pas un programme générique. Un accompagnement construit autour de toi, de tes symptômes, et de ce que ton corps traverse en ce moment.

La Méthode Force Calme 6 mois

Séance bilan, Sessions mensuelles Bibliothèque de recettes, Guides mouvement doux Suivi
WhatsApp 5j/7

Tu veux en savoir plus ?

Réponds à cet email ou retrouve toutes les infos sur

forcecalmenutrition.com

À très vite,

Angèle @forcecalmenutrition