



Maëlle - Cosy Batch Nutrition

Batch Cooking & Nutrition

GUIDE ET WORKBOOK POUR BIEN DÉBUTER

Table des matières

01

PRÉSENTATION & OBJECTIFS DE CET EBOOK

Qui je suis, pourquoi j'ai créé ce guide et comment il va vous aider à mieux organiser vos repas, gagner du temps en cuisine et adopter une alimentation plus équilibrée et sereine au quotidien.

02

POURQUOI ADOPTER LE BATCH COOKING ?

Découvrez comment le batch cooking peut transformer votre quotidien : gagnez du temps, simplifiez vos repas et adoptez une alimentation plus équilibrée sans stress.

03

COMMENT COMPOSER UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE ?

Apprenez les bases d'une alimentation saine et harmonieuse, avec des repères simples pour composer des repas complets et adaptés à vos besoins nutritionnels.

04

WORK BOOK & SUIVI ALIMENTAIRE SUR 7 JOURS

Prenez le temps de définir vos objectifs et d'écouter vos ressentis alimentaires grâce à des exercices pratiques pour mieux comprendre votre rapport à l'alimentation.

Table des matières

05

MENU DE LA SEMAINE

Des idées de menus équilibrés spécialement conçus pour être préparés en batch cooking, afin de varier vos repas sans passer des heures en cuisine.

06

LISTE DE COURSE POUR 4 PERSONNES

Tous les ingrédients dont vous aurez besoin pour préparer vos repas en toute sérénité, avec une liste optimisée par rayon pour faciliter vos courses.

07

ORGANISATION DU BATCH COOKING

Le déroulé étape par étape pour préparer les repas de la semaine en batch cooking : organisation, découpes, cuissons et astuces pour optimiser vos préparations.

08

CONCLUSION + SURPRISE !

Un message de remerciement pour vous encourager à poursuivre cette belle aventure culinaire... et une surprise exclusive pour célébrer ensemble le lancement imminent de mon site et de mes accompagnements !

01

Présentation & objectifs de cet ebook

Bienvenue !

Je suis tellement heureuse de vous accueillir dans cet ebook !

Je m'appelle Maëlle, et je suis coach en nutrition et experte en batch cooking.

Comme beaucoup, j'ai longtemps cherché un moyen de bien manger sans passer des heures en cuisine chaque soir... et pourtant, j'adore cuisiner ! Mais entre le travail et le quotidien, ce n'était pas toujours évident.

Puis, j'ai découvert le batch cooking, et tout a changé. En planifiant mes repas à l'avance, j'ai pu gagner du temps, manger équilibré et retrouver de l'énergie, le tout sans me stresser !

Et aujourd'hui, en tant que coach en nutrition, ma mission est de vous aider à reprendre confiance en vous et à vous épanouir à travers une alimentation équilibrée.

Je suis là pour vous accompagner avec douceur et bienveillance, dans cette belle aventure !

"Manger devrait être un moment de plaisir et de sérénité. Mon objectif est d'aider chacun à vivre son alimentation avec calme, confiance et bienveillance"

Maëlle



Pourquoi cet ebook ?

J'ai conçu cet ebook pour vous aider à débiter avec le batch cooking, sans pression, de manière simple et accessible. Vous apprendrez à organiser vos repas, à gagner du temps et surtout à nourrir votre corps avec ce qu'il mérite : une alimentation équilibrée, riche et pleine de saveurs, sans culpabilité ni stress.

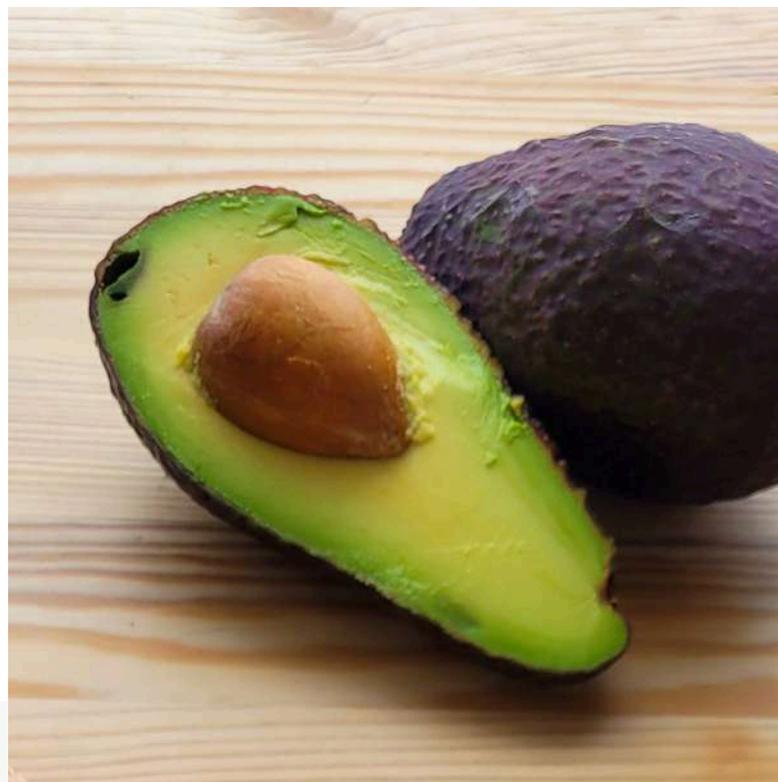
Ce que vous allez apprendre :

- Les bases du batch cooking : Comment l'intégrer facilement dans votre quotidien
- Les principes de la nutrition : Comment composer une assiette équilibrée
- Définir vos objectifs, suivre vos progrès et être à l'écoute de vos sensations alimentaires sur 7 jours.
- Des recettes simples et une liste de courses prête à l'emploi pour vous rendre la vie plus facile et vous donner envie de cuisiner avec plaisir.

Je suis convaincue que ce guide va vous permettre de réorganiser votre cuisine, manger plus sainement et gagner du temps. Peu importe votre niveau de départ, ce guide est là pour vous simplifier la vie.

Si, comme moi, vous cherchez à concilier une alimentation équilibrée et un quotidien bien rempli, vous êtes au bon endroit.

Ce guide est là pour vous simplifier la vie et vous aider à prendre un nouveau départ en cuisine.



02

Pourquoi adopter le Batch Cooking ?

Qu'est-ce que le Batch Cooking ?

Le batch cooking, ou "cuisine en lot", consiste à préparer à l'avance plusieurs repas en une seule fois, généralement le week-end pour la semaine. Cela permet d'optimiser son temps en cuisine et d'éviter de se demander "Mais qu'est-ce qu'on mange ce soir ?".

Plutôt que de cuisiner chaque jour, vous préparez en 2 à 3 heures plusieurs repas équilibrés, que vous n'aurez plus qu'à assembler et réchauffer au moment de les consommer.

Pourquoi adopter le Batch Cooking ?

- ✓ Gain de temps : Moins de cuisine chaque soir, plus de sérénité.
- ✓ Alimentation équilibrée sans prise de tête : Vous composez des repas sains à l'avance pour la semaine.
- ✓ Économies : Moins de gaspillage alimentaire et une liste de courses optimisée, on n'achète que le nécessaire pour la semaine !
- ✓ Moins de stress au quotidien : Plus besoin de réfléchir chaque jour à ce que vous allez manger, tout est déjà prêt !

Un véritable changement de vie

Le Batch Cooking n'est pas une contrainte, c'est une solution pratique et bienveillante pour vous aider à mieux manger sans y passer trop de temps. Essayez, testez, adaptez... et savourez le plaisir d'une alimentation plus sereine et équilibrée !

Comment bien vous organiser en Batch Cooking ?

01

Faites l'inventaire de ce que vous avez dans vos placards, frigo et congélateur.

02

Planifiez vos repas en fonction ! Avant de vous lancer, choisissez 3 à 5 recettes compatibles entre elles (avec des ingrédients en commun), afin de composer différents plats variés et d'éviter de manger la même chose chaque jour !

03

Faites votre liste de course : Notez tous les ingrédients nécessaires, en vérifiant ce que vous avez déjà chez vous pour éviter les doublons.

04

Faites vos courses (je vous conseille le drive, très pratique !)

05

Définissez le moment idéal dans votre semaine : Bloquez 2 à 3 heures pour faire votre batch cooking, choisissez un jour fixe pour vous y tenir chaque semaine et créer une habitude.

06

Organisez votre session de batch cooking en faisant un plan des préparations à réaliser. Commencez par lavez et découpez tous vos légumes puis lancez les cuissons longues en premier (four, mijotage...).

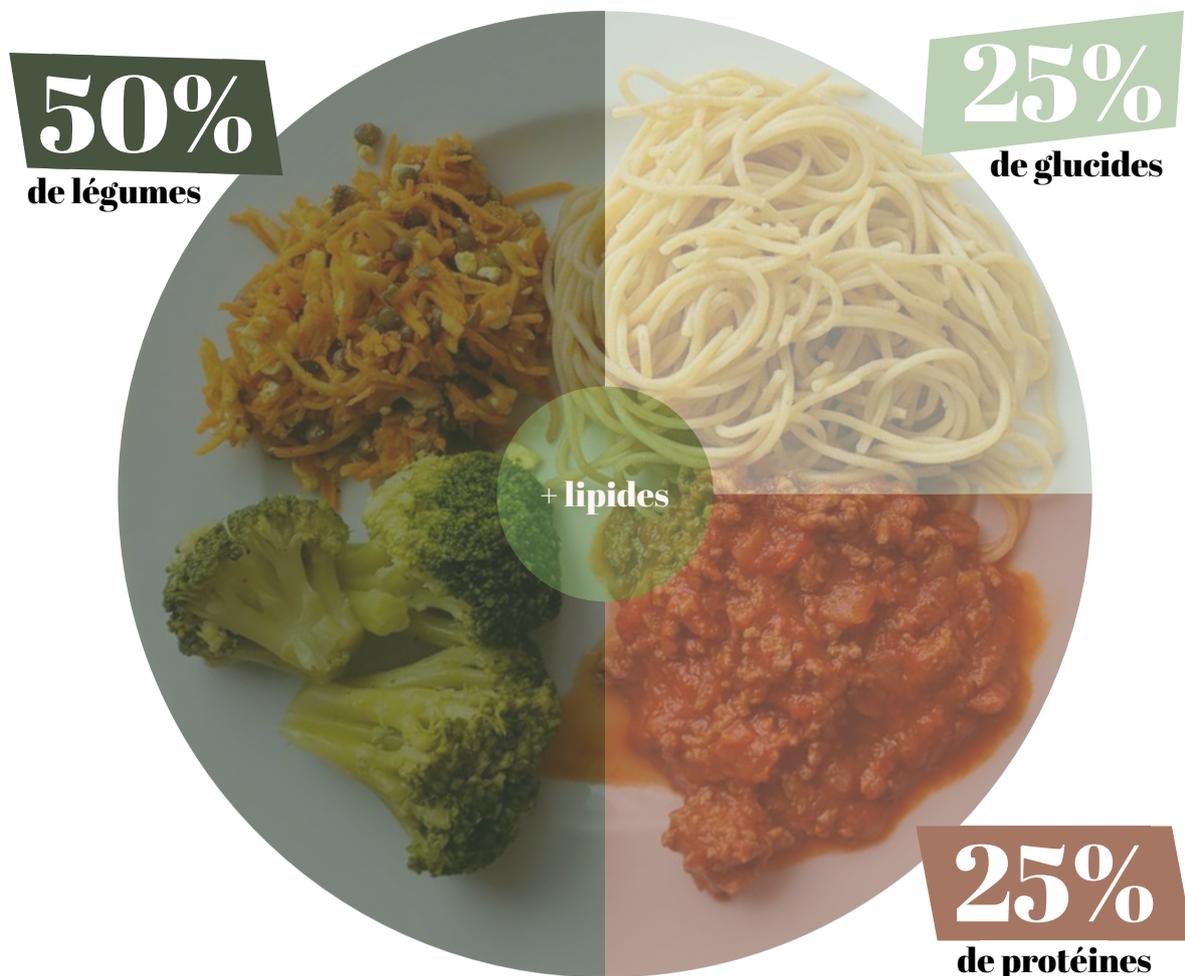
07

Conservation : Assemblez et stockez vos plats dans des contenants hermétiques adaptés au frigo ou au congélateur.

08

Profitez ! Vos repas sont prêts pour la semaine, il ne vous reste plus qu'à les déguster et le tout sans stress !

03 Comment composer une assiette équilibrée ?



La règle du 50/25/25

50 % de légumes : Ils apportent fibres, vitamines et minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

25 % de glucides complets : Riz complet, quinoa, patate douce ou encore pain complet sont d'excellentes sources d'énergie, favorisant un bon équilibre glycémique.

25 % de protéines : Essentielles à la construction musculaire et à la sensation de satiété, les protéines peuvent être animales (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) ou végétales (tofu, légumineuses, tempeh, etc.).

Enfin, l'ajout de bonnes graisses est également primordial : les huiles végétales de qualité (olive, colza, noix), les oléagineux (amandes, noix, noisettes) et les avocats sont des alliés pour votre cerveau et vos hormones.



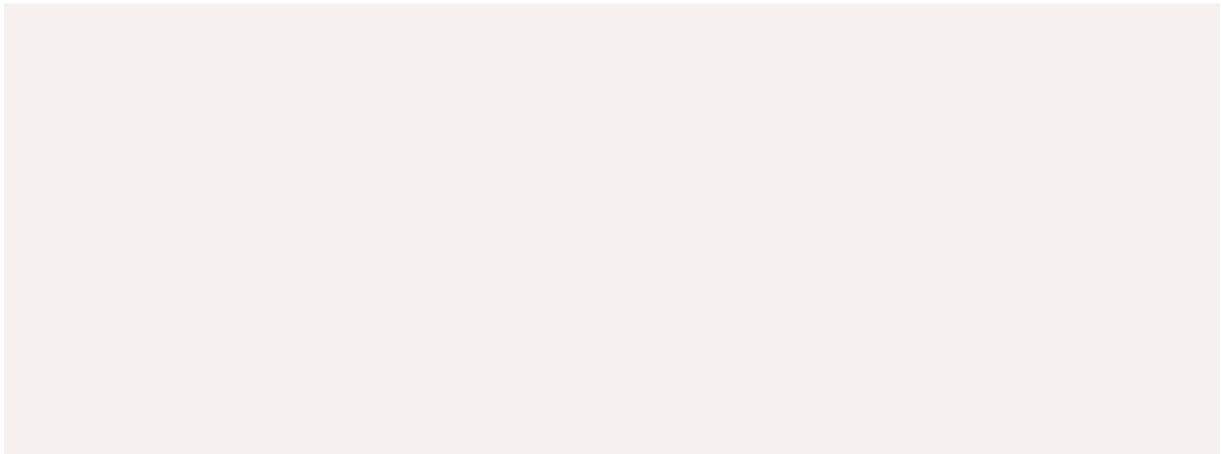
04 **WorkBook & Suivi alimentaire sur 7 jours**

Prenez un instant pour réfléchir à votre démarche.

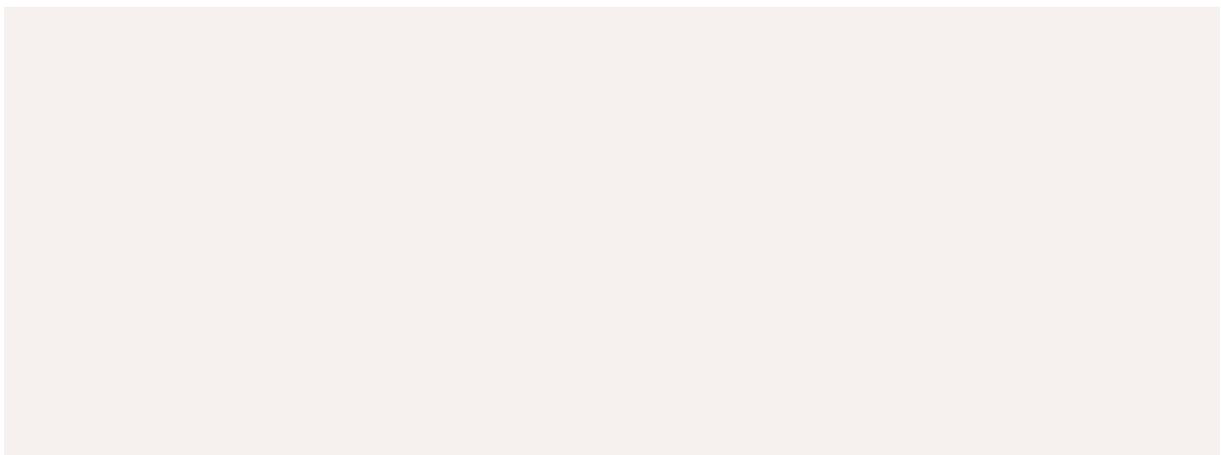
Cet exercice vous aidera à clarifier vos attentes et à mieux organiser votre transition vers une alimentation plus sereine et équilibrée.

Notez vos réponses aux questions suivantes :

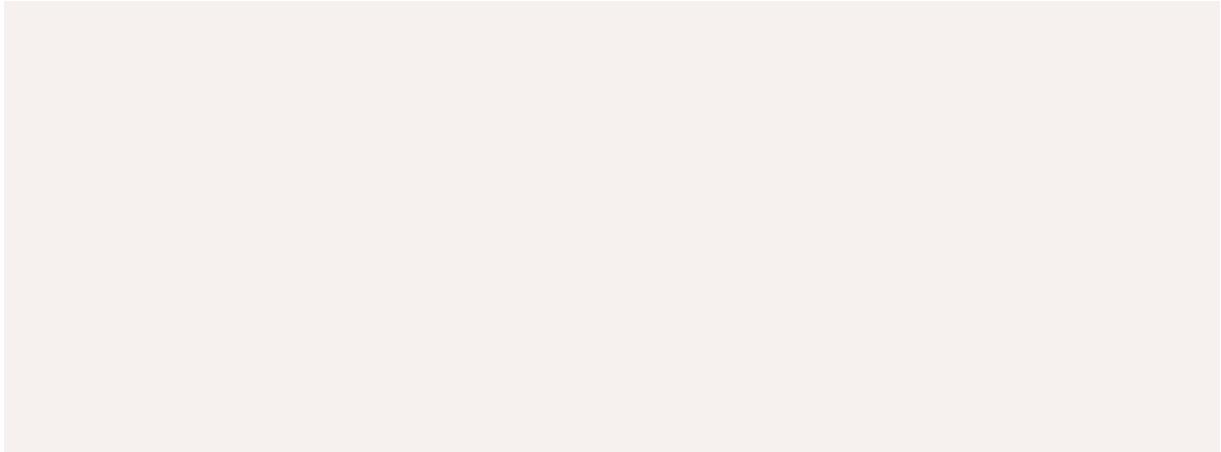
Q1 Quelles sont vos motivations pour adopter le Batch Cooking au quotidien ?



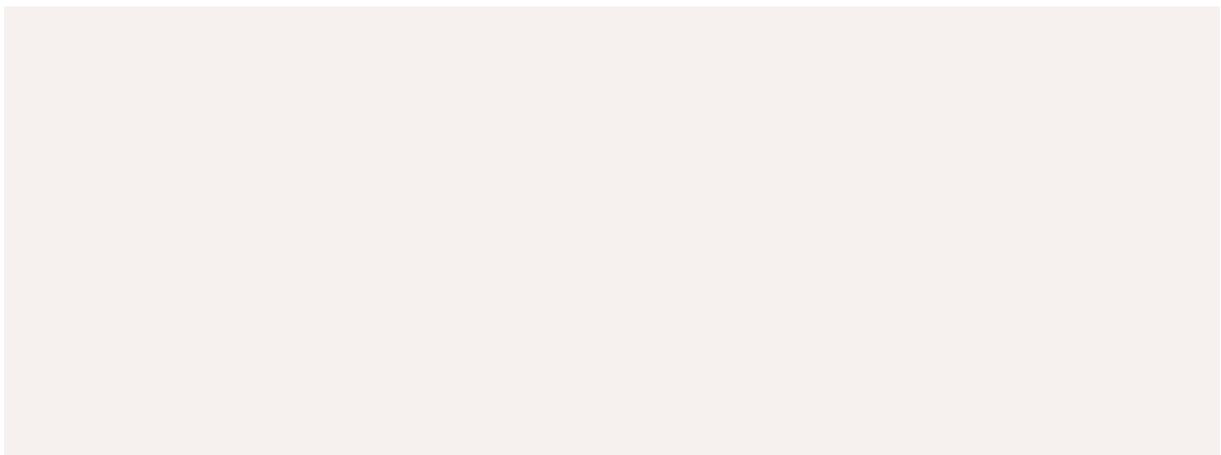
Q2 Combien de temps pouvez-vous consacrer au Batch Cooking ? Et à quel moment de la semaine ?



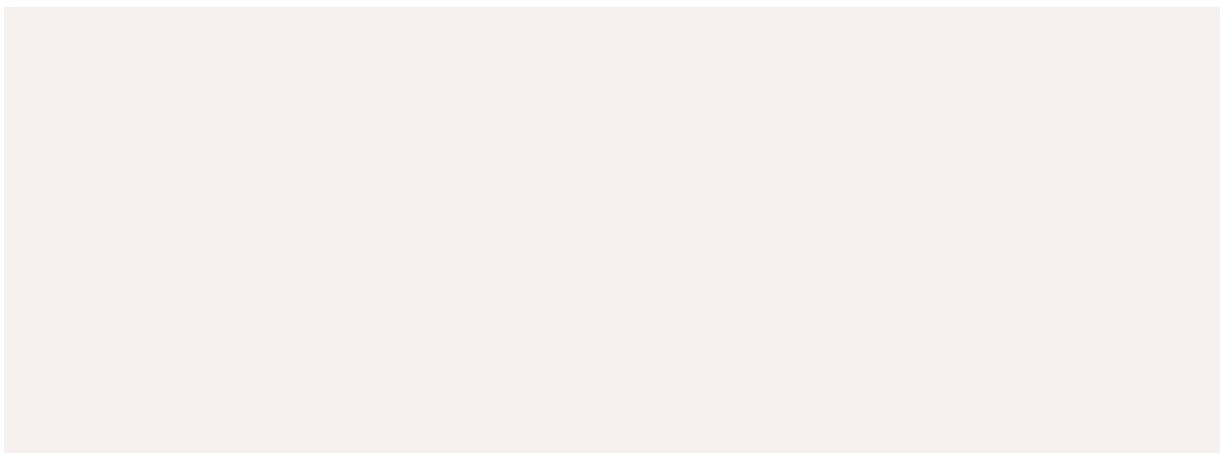
Q3 Quelles sont vos principales difficultés en matière d'alimentation aujourd'hui ?



Q4 Comment votre alimentation influence-t-elle actuellement votre humeur et votre stress ?



Q5 Quels objectifs aimeriez-vous atteindre grâce au batch cooking ?



Suivi alimentaire sur 7 jours

Pourquoi un suivi alimentaire ?

Le suivi quotidien est un excellent moyen de prendre conscience de vos habitudes alimentaires et d'identifier les effets de vos repas sur votre humeur et votre bien-être général. En notant ce que vous mangez et comment vous vous sentez, vous pouvez mieux adapter votre alimentation à vos besoins.

Comment utiliser ce suivi ?

- Notez vos repas chaque jour (petit déjeuner, déjeuner, dîner, et éventuellement les collations).
- Évaluez votre ressenti après chaque repas et à la fin de la journée : Comment vous sentez-vous physiquement et émotionnellement ? Avez-vous de l'énergie ? Vous sentez-vous rassasié ?
- Identifiez les schémas : Peut-être vous sentez-vous plus énergique après certains repas ou plus fatigué après d'autres ? Ce suivi vous aidera à identifier ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Lundi

Petit déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Collation :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dîner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Mardi

Petit déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Collation :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dîner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Mercredi

Petit déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Collation :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dîner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Jeudi

Petit déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Collation :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dîner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Vendredi

Petit déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Collation :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dîner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Samedi

Petit déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Collation :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dîner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dimanche

Petit déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Déjeuner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

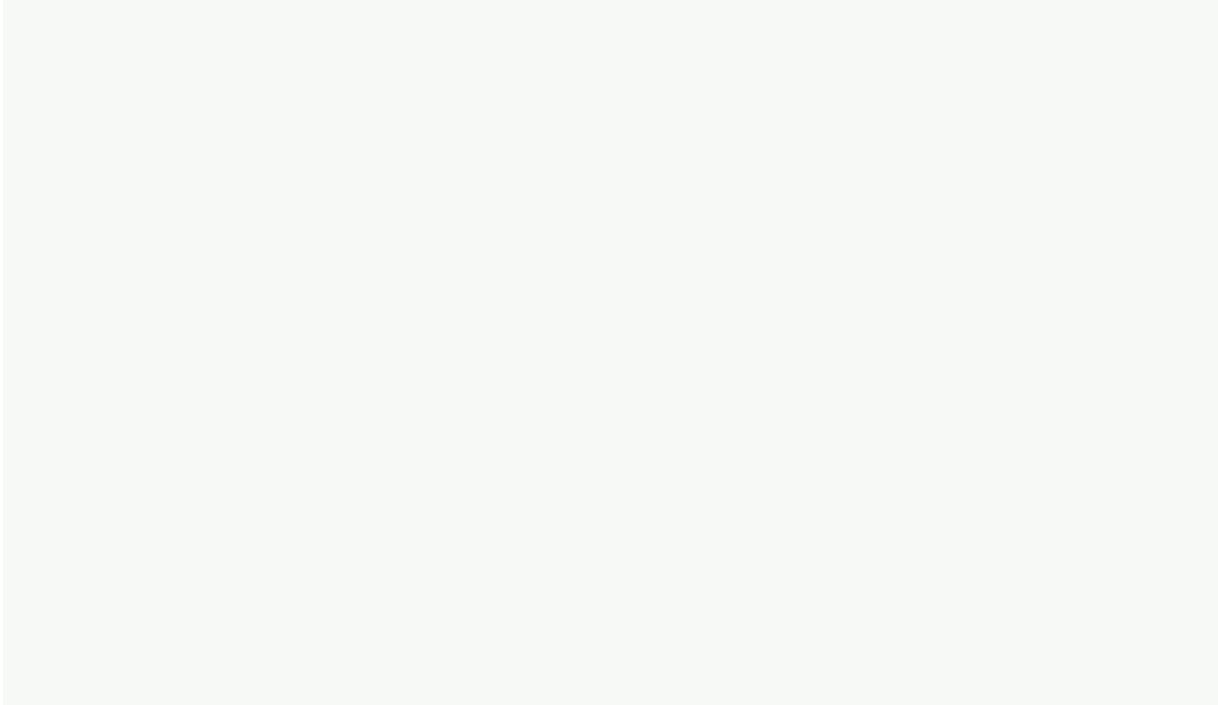
Collation :

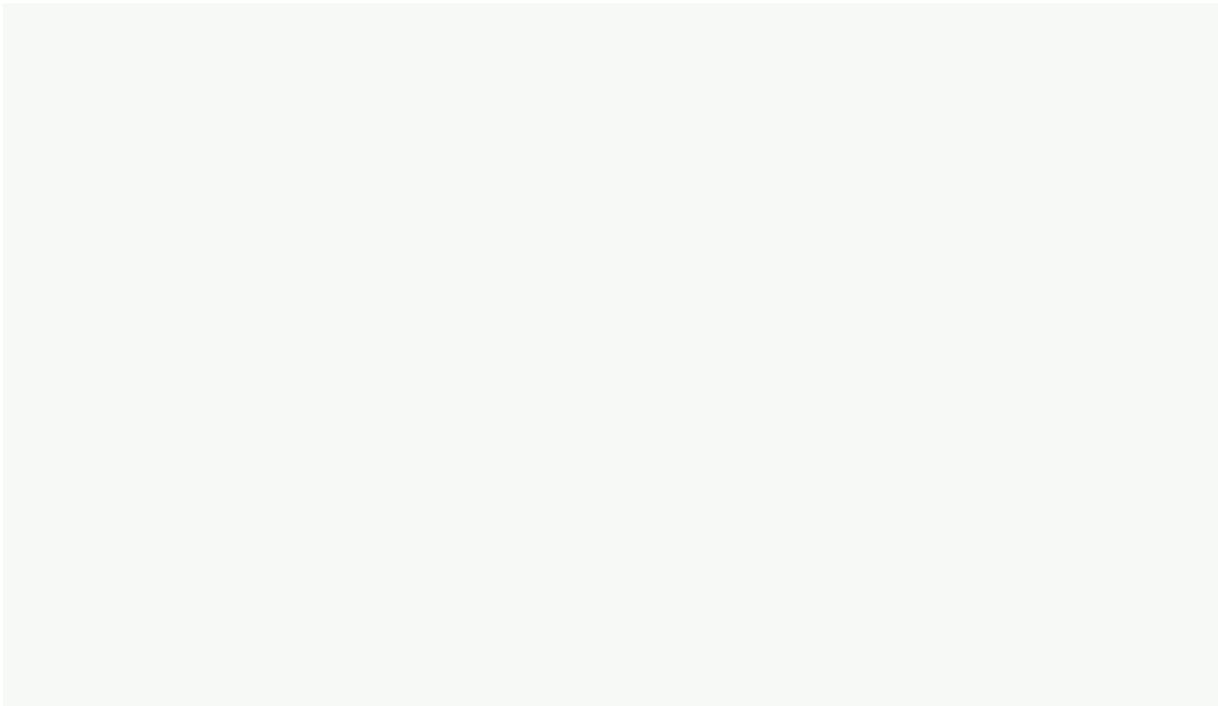
Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Dîner :

Sensations après le repas
(satiété, ballonnements, etc.) :

Bilan de la semaine

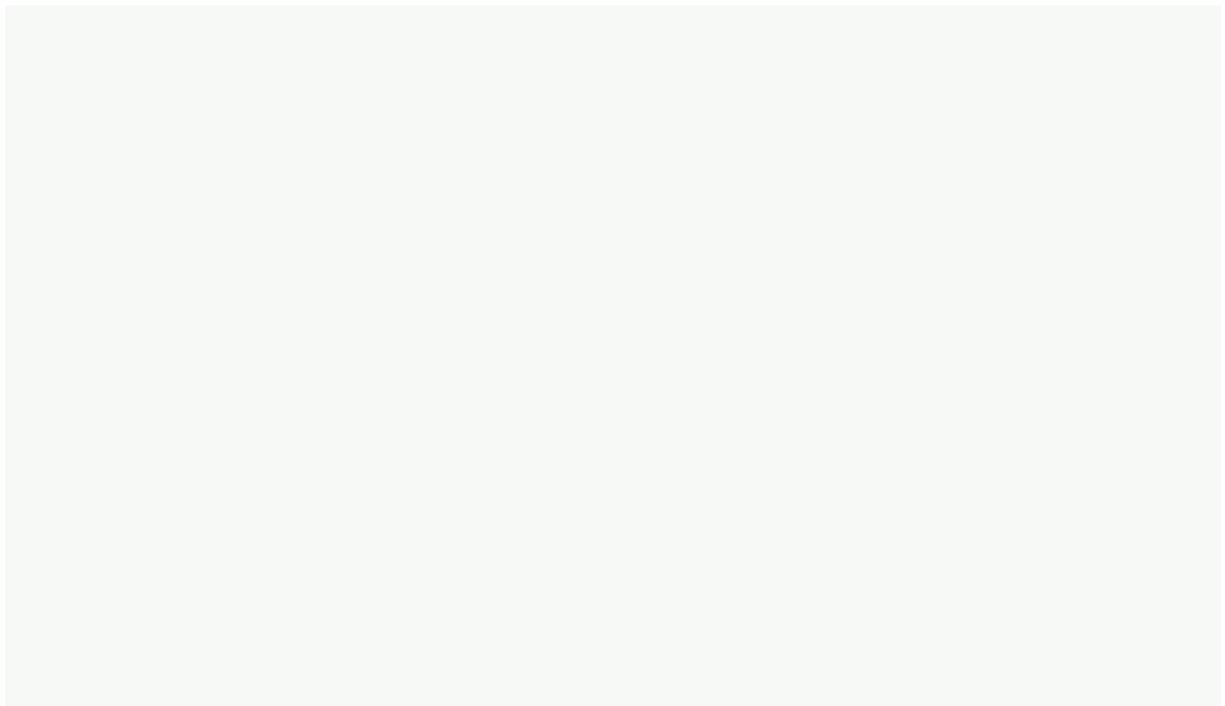
Q3 Comment vous êtes vous senti(e) globalement ? (Bien, fatigué(e), stressé(e), motivé(e)...) 

Q4 Quels plats vous ont apporté le plus de satisfaction ? Avez-vous ressenti des bénéfices après certains repas ? 

Q3 Avez-vous manqué de temps ou rencontré des difficultés à suivre votre organisation ?



Q4 Que souhaitez-vous améliorer ou ajuster pour rendre votre alimentation encore plus agréable et équilibrée ?



Menu de la semaine

**Pâtes complètes,
sauce bolognaise &
brocolis**

**Poulet caramélisé,
trio de riz &
brocolis**

**Wrap au poulet,
avocat, salade &
carottes râpées**

**Pâtes complètes &
sauce au
maquereau**

Menu de la semaine



Organisation du Batch Cooking

Préparations de base :

Légumes :

1. Lavez et essorez la salade verte, puis placez-la dans une boîte de conservation avec une feuille de sopalin au fond pour allonger sa durée de conservation.
2. Faites cuire la totalité du brocolis surgelés (1,6 kg) à la vapeur pendant 15 à 25 minutes, laissez refroidir et mettez-les dans une boîte de conservation.
3. Lavez, épluchez et râpez les 3 carottes. Mettez-les dans une boîte.
4. Hachez l'équivalent d'une carotte pour la sauce bolognaise.
5. Coupez les 480g de cœurs d'artichaut en quatre.
6. Emincez les 200 g d'olives vertes dénoyautées.
7. Épluchez et ciseler les 2 oignons.

Sauces, Bases & Viandes :

1. Préparez la sauce pour les wraps en mélangeant 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, du sel, du poivre et quelques épices de votre choix (paprika, curry etc.).
2. Faites cuire les 200 g de riz dans un cuiseur à riz, laissez refroidir puis mettez-le dans une boîte de conservation.
3. Égouttez et découpez les 4 boîtes de filets de maquereau.
4. Coupez la totalité des filets de poulet (1kg) en morceaux.



Cuisson des plats :

Sauce bolognaise :

1. Dans une sauteuse, faites revenir 1 oignon et la carotte hachée dans un filet d'huile d'olive.
2. Ajoutez les 500g de viande hachée et faites bien cuire.
3. Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence.
4. Versez les 800 g de coulis de tomate et laissez mijoter entre 15 à 30 minutes.
5. Laissez refroidir puis mettez en boîte.

Pâtes au maquereau :

1. Faites revenir 1 oignon dans un filet d'huile d'olive.
2. Ajoutez les filets de maquereau (380 g) découpés, les 200 g d'olives, les 480 g de cœurs d'artichaut coupés en quatre et 800 g de coulis de tomate.
3. Laissez mijoter 10 minutes puis laissez refroidir.
4. Ensuite mettez en boîte.

Poulet caramélisé :

1. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les morceaux de poulet (1 kg) avec les épices de votre choix (paprika, curry, sel, poivre).
2. Une fois bien cuits et grillés, séparez la moitié pour les wraps.
3. Pour la sauce, mélangez 3 cuillères à soupe de miel, 3 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à soupe de vinaigre (de riz ou de cidre).
4. Saupoudrez les morceaux de poulet avec 1 cuillère à soupe de fécule de maïs pour créer une petite couche "panée".
5. Ajoutez la sauce dans la poêle et faites revenir jusqu'à ce que le poulet soit bien nappé.
6. Saupoudrez avec des graines de sésame.
7. Laissez refroidir puis mettez en boîte.

Conservation et réchauffe des plats :

Conservation :

Ces plats peuvent se conserver entre 2 à 3 jours au réfrigérateur. Pour plus de praticité, je vous conseille de les congeler.

Réchauffe des plats :

La veille, placez les plats au réfrigérateur pour une décongélation lente. Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser le micro-ondes ou les réchauffer dans une poêle ou une casserole.



Préparations à faire avant le repas :

Pâtes bolognaise :

1. Faites cuire les 400 g de pâtes.
2. Réchauffez la sauce et les 800 g de brocolis.
3. Servez avec le fromage râpé.

Wraps au poulet :

1. Réchauffez le poulet.
2. Couper l'avocat en lamelles.
3. Assemblez les 4 wraps : mettez la galette au blé complet, ajoutez la sauce au yaourt, la salade, les carottes râpées, le poulet et les oignons frits (optionnel).

Pâtes au maquereau :

1. Faites cuire les 400 g de pâtes.
2. Réchauffez la sauce au maquereau.
3. Ajoutez du fromage râpé.
4. Servez avec une salade verte en entrée.

Poulet caramélisé :

Réchauffez le riz, le poulet caramélisé et les 800 de brocolis.

Astuces supplémentaires :

Organisation :

Pour encore plus de rapidité, vous pouvez cuire les féculents en avance.

Équilibre alimentaire :

Ajoutez une entrée légère (crudités, soupe) et un dessert léger pour un repas équilibré.

Personnalisation :

N'hésitez pas à adapter les épices et les sauces selon vos goûts !

08

Conclusion + SURPRISE

Félicitations ! Vous avez désormais toutes les clés pour bien démarrer en batch cooking !

Vous avez aimé ce guide ? N'hésitez pas à me le dire en DM sur Instagram, vos retours me font toujours plaisir !

Rejoignez-moi sur @cosybatch (<https://www.instagram.com/cosybatch/>) pour des astuces nutrition, des recettes inspirantes et des conseils pour adopter une alimentation équilibrée au quotidien !

Les 5 premiers à rejoindre mes accompagnements dès l'ouverture du site bénéficieront d'une réduction exclusive de 20% sur leur premier bilan. Une belle occasion pour démarrer votre parcours vers une alimentation plus sereine et équilibrée !

Assurez-vous d'être bien inscrit à ma newsletter pour ne rien manquer de ce lancement et être parmi les premiers informés !





Un immense MERCI d'avoir pris le temps de découvrir ce guide !

J'espère sincèrement qu'il vous a apporté des clés pour débuter sereinement votre aventure en Batch Cooking et qu'il vous aidera à créer une alimentation plus équilibrée, tout en prenant soin de vous et de votre bien-être.

Je suis honorée de pouvoir partager mes connaissances avec vous et j'ai hâte de vous accompagner dans cette belle démarche vers une vie plus saine, plus apaisée et pleine de bien-être.

À très vite,

Maïlle