

Cahier de coaching minceur
***Méthode
Montignac***

Sybille Montignac

Cahier de coaching minceur
Méthode
Montignac

Sybille Montignac

Dominique : « Je suis vraiment **fière** de tous ces kilos perdus, j'ai 42 ans et je me sens revivre. »

André : « J'ai enfin trouvé une méthode qui me convient d'autant que je suis un cuisinier amateur passionné et que j'ai **plaisir** à préparer les menus proposés ainsi qu'à les déguster. »

Sonny : « Je me suis régalé, et n'ai jamais senti de contrainte à suivre ce programme. »

Sonia : « Je suis passée de la taille 48 à la taille 40/42, cela est super génial de pouvoir remettre mes anciens vêtements et voir mon corps **affiné**. »

Soprano : « Je trouve super cette méthode qui est très **équilibrée** et assez riche pour pouvoir la suivre aussi pendant la période d'allaitement où tout régime est proscrit normalement. »

Bob51 : « Ce n'est pas un régime, mais une éducation alimentaire et un **bien-être** personnel. »

Arielle08 : « Ce régime est un vrai **bonheur**, je débute la semaine 15 et déjà 15,7 kilos en moins, sans fatigue sans faim, sans baisse de moral ! »

Anisade : « Je suis passée d'une taille 48 à du 38. J'ai repris goût à faire les magasins. »

Canadienne : « Je me suis fait un cadeau en m'inscrivant sur le site de la méthode Montignac et j'en suis ravie. J'ai 25 kilos de moins et je suis contente du **soutien** que m'offre l'équipe Montignac. »

Serge : « La méthode n'est pas fatigante et les repas possibles sont faciles à suivre et suffisamment **variés** pour ne pas craquer. »

Marie-Odile : « Mes amis sont étonnés de voir tout ce que je mange. Je n'ai jamais faim ! Elle est **géniale** cette méthode ! »

Lilou : « Je suis en **pleine forme**, et depuis ma stabilisation je n'ai pas repris du poids. »

Mariejo : « Je suis **ravie** avec la méthode Montignac et le suivi toutes les semaines, on ne se sent jamais seule. »

Ric92 : « En 34 semaines de la méthode Montignac j'ai perdu 20 kilos. Il m'a suffi de 10 semaines pour perdre les 14 premiers kilos. »

Mcb : « Enfin un régime qui marche et plutôt **facile** à suivre. »

Jocelyne : « Très bien entourée par le personnel coaching et mon entourage, le bilan hebdomadaire était très **instructif**, encore merci car cela m'a redonné confiance en moi. »

Lili : « Le suivi quotidien par mail m'aide énormément, sans cette aide je crois que ce serait plus difficile. »

Carneille : « Non seulement je suis ravie du résultat, mais j'avais depuis de nombreuses années de gros problèmes digestifs dus à un mauvais équilibre alimentaire. Je ne ressens plus aucune douleur depuis que j'ai changé mon alimentation. »

Harmony : « C'est la meilleure des méthodes, **formidable** et variée et en plus on se régale avec les bons petits plats. »

Bouboufilou : « Réapprendre à bien se nourrir, **quel bonheur** ! Perdre ses mauvaises habitudes alimentaires n'est pas si difficile quand on est bien conseillé ! »

Vevertita : « Avec le site Internet, je trouve la méthode Montignac intéressante et plus facile à suivre. »

Cathiechat : « Le forum est aussi d'une grande aide, j'ai rencontré des **amis** virtuels qui me motivent en cas de baisse d'énergie et de "coup de mou" ! »

Catherine : « Je sais maintenant comment manger. »

Pollux63 : « J'ai dû essayer tous les régimes possibles, et pour moi c'est **LE SEUL efficace** ! »

Kiara : « Je trouve cette méthode tout simplement **parfaite**, parce qu'en fait ce n'est pas un régime : ce sont de nouvelles habitudes alimentaires ! »

Delphine2676 : « Jour après jour, je perdais du poids et **même** pendant les fêtes de fin d'année. »

Betty : « Je suis sevrée des sucreries et je mange 3 repas équilibrés par jour maintenant. »

Dominique : « J'ai perdu 14 kilos avec la "méthode" Montignac. Je préfère parler de **méthode** parce que ce n'est pas un régime ! »

Mikouli : « À quelqu'un qui me disait "On voit que tu as maigri, je te félicite" j'ai répondu que je n'avais aucun mérite car je n'ai pas du tout l'impression d'être au régime vu qu'il n'y a **aucune restriction** dans la méthode Montignac. »

Motivezen : « Je vais adopter cette façon de manger toute ma vie car je me sens **super bien** ! »

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com>

Mon pseudo unique :

Mon mot de passe :

Pour toute question sur votre programme,
contactez le service client au **0 800 00 88 30 !**

Sommaire

INTRODUCTION

- 6 VOTRE PROGRAMME MINCEUR, TOUJOURS PLUS PRATIQUE POUR VOUS FACILITER LA VIE !
-

PARTIE 1

- 11 COMMENT UTILISER MON PROGRAMME INTERNET ?
-

PARTIE 2

- 31 MON PROGRAMME PERSONNALISÉ
-

PARTIE 3

- 37 TOUS MES TRUCS INDISPENSABLES POUR BIEN COMMENCER
-

PARTIE 4

- 61 MES RECETTES MINCEUR MONTIGNAC
-

PARTIE 5

- 75 PLACE AUX RÉUSSITES !
-

Votre programme minceur, toujours plus pratique pour vous faciliter la vie !

Je m'appelle **Sybille Montignac**, je suis diététicienne diplômée d'État et fille du créateur de la méthode, Michel Montignac. À partir d'aujourd'hui, je suis votre **coach personnel sur Internet**. Je vais vous accompagner chaque jour en vidéo sur votre espace minceur en ligne pour vous aider à maigrir, retrouver la forme et replacer le bien-être au centre de votre vie.

Ce cahier de coaching va vous aider à gérer votre programme au quotidien : il vous fournira toutes les informations nécessaires pour vous faciliter la vie ! Grâce à lui, vous êtes plus organisé, plus structuré et vous gagnez du temps.

Cependant, ne négligez pas votre espace en ligne. Pourquoi ? Parce que grâce à lui, vous allez pouvoir voir les vidéos que je vous propose à chaque session. Votre programme est **personnalisé** : sessions, plans de repas, listes de courses : tout y est pensé, rien que pour vous ! De plus, vous pouvez bénéficier de tous les **outils minceur** que nous vous proposons : courbe de poids et mensurations, courbe de pas, tchat avec l'équipe diététique, **carnet minceur**.

Ce dernier est particulièrement important, car il nous permet, à vous comme à moi, de suivre vos progrès. Lorsque vous me posez une question en direct, si vous le désirez, je me réfère à votre carnet minceur et à ce que vous y notez. Je peux ainsi vous aider à atteindre votre objectif minceur en vous conseillant et en vous guidant vers les bons réflexes.

À tout moment, **la communauté Montignac** est là pour vous : les outils communautaires comme le blog, les groupes, le forum ou la possibilité de vous faire des amis vous garantissent le soutien de toute la communauté des Montifriendly. C'est un support incroyable pour réussir...

Comme vous le savez, nous allons travailler ensemble sur votre alimentation, votre forme et votre motivation. La méthode Montignac a été validée sur le plan scientifique et surtout, elle a déjà permis à des **millions de personnes à travers le monde de maigrir et de rester minces**. Votre vie va changer de façon positive : vous allez vous forger le corps que vous méritez sans frustration et même... avec plaisir !

Avant de vous lancer, je vous demande de faire 3 choses depuis votre espace personnel. Je vous conseille de suivre ces étapes indispensables pour démarrer dans les meilleures conditions et je compte sur vous pour agir rapidement.

- D'abord, bien vérifier et éventuellement compléter votre profil en ligne pour être sûr que toutes les informations que vous avez entrées correspondent à la réalité et à ce que vous souhaitez. Je vous conseille en particulier d'ajouter votre photo pour marquer encore plus votre implication dans le programme ! Je vous demanderai même de la modifier lorsque vous aurez minci.
- Ensuite, essayez de vous familiariser avec les applications principales de votre espace personnel comme la courbe de poids, le carnet minceur, les recettes ou encore le forum qui vont vous accompagner tout au long de votre programme.
- Enfin, préparez-vous sur le plan alimentaire en allant faire les courses correspondant à la première semaine de repas. De cette façon, vous vous mettrez dans les meilleures conditions pour démarrer.

Si vous avez besoin d'aide, n'oubliez pas que notre **service client** est à votre écoute au **0 800 00 88 30*** !

Je vous conseille aussi de vous inscrire dans la discussion du forum « **Je commence lundi** », ouverte chaque semaine par nos équipes. Vous y retrouverez les participants qui se sont inscrits en même temps que vous ainsi que toute l'aide, les informations et le soutien dont vous avez besoin pour découvrir votre nouveau programme.

Vous pouvez également participer à des formations aux outils communautaires et à des tchats diététiques chaque semaine. Rendez-vous dans votre espace en ligne, à la rubrique **Outils** puis **Aide vidéo en ligne** ou **Tchat diététique vidéo** pour plus d'informations !

Accès direct à cette page : <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/16.asp>



* Numéro gratuit depuis un poste fixe.

Sybille Montignac

La nouvelle solution Aujourd'hui.com pour mieux vivre

Les programmes de coaching pour mieux vivre

Aujourd'hui.com propose à tous ses membres de découvrir sa **nouvelle plateforme de coaching pour mieux vivre**. Elle comprend une collection de programmes d'accompagnement pour vous aider à progresser dans tous les domaines du bien-être : beauté, cuisine, maternité, développement personnel, sexualité, forme et sport, nutrition-santé, bien-être et carrière. Il n'y a que sur Aujourd'hui.com que vous aurez l'opportunité de suivre des programmes de coaching dédiés à votre bien-être.

Retrouvez tous ces programmes sur cette page :

<http://www.aujourdhui.com/coaching/programmes/>



S'initier au relooking avec
Anelor Dabo

<http://www.aujourdhui.com/coaching/anelordabo.asp>



Reprendre le sport avec
Valérie LeSport

<http://www.aujourdhui.com/coaching/valerielesport.asp>



Retrouver confiance en soi
avec Cécile Neuville

<http://www.aujourdhui.com/coaching/cecileneuville.asp>



Cuisiner exotique avec
Delphine Tika

<http://www.aujourdhui.com/coaching/delphinetika.asp>



S'éveiller au plaisir avec
Claudie Caufour

<http://www.aujourdhui.com/coaching/claudiecaufour.asp>



Booster sa vitalité avec
Isabelle Habert

<http://www.aujourdhui.com/coaching/isabellehabert.asp>



Apprendre à masser avec
Cyrille Dabo

<http://www.aujourd'hui.com/coaching/cyrilledabo.asp>



Belle après la grossesse avec
Amandine Flock

<http://www.aujourd'hui.com/coaching/amandineflock.asp>



Parler en public avec
Odette Ponthus

<http://www.aujourd'hui.com/coaching/odetteponthus.asp>



Arrêter de fumer avec Jean-
Michel Gurret

<http://www.aujourd'hui.com/coaching/arreterdefumer.asp>

Et les gratuits pour vous changer la vie !



**Mieux vivre en 5 minutes
par jour**
avec Adrien Lemay

<http://www.aujourd'hui.com/coaching/5minutes.asp>



Trouver le bon régime
avec Delphine Michel

<http://www.aujourd'hui.com/coaching/lebonregime.asp>

Une plateforme unique pour créer votre programme de coaching

Aujourd'hui.com n'est pas seulement un site Internet où vous pouvez profiter de tous les programmes de coaching bien-être que vous souhaitez. C'est aussi une plateforme pour tous les coachs qui souhaitent créer leur propre programme de coaching afin de partager leur expertise à tous les membres d'Aujourd'hui.com. En tant que spécialistes du bien-être vous bénéficierez des meilleurs outils communautaires pour promouvoir votre expertise et vos produits, d'une technologie unique pour suivre votre communauté, l'animer et analyser son engagement en rejoignant les coachs bien-être d'Aujourd'hui.com.

Vous avez un programme à proposer ? Contactez Dominique Rivron : dominique@aujourd'hui.com

*Comment utiliser mon
programme Internet ?*

1

Comment utiliser mon programme Internet ?

1 — Connectez-vous à votre espace minceur

Accédez au site :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com>

Pour accéder à votre espace minceur :

- Entrez votre identifiant
- Entrez votre mot de passe
- Validez en cliquant sur : **connexion**



Vous avez noté ces informations dans les premières pages de votre cahier de coaching, rappelez-vous !

Si vous avez oublié votre mot de passe, veuillez cliquer sur le lien **Mot de passe oublié.**

+ L'astuce :

Vos accès sont rappelés au bas de chaque e-mail de coaching que vous recevez. Toutefois, vous pouvez toujours récupérer en 30 secondes votre mot de passe pour accéder à votre espace minceur en cliquant sur **Mot de passe oublié.**

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/11.asp>

2 — Découvrez votre espace minceur

Depuis votre page d'accueil loggée :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Sur la page d'accueil de votre espace minceur, vous y trouverez :

- Votre avatar¹ (la photo de votre profil)
- Votre menu de gauche² (regroupe tous les liens principaux du site)
- Votre session du jour³ (regroupe la session et la vidéo du jour, ainsi que la liste des courses et le plan de repas de la semaine)
- Votre carnet minceur⁴
- Vos questions diététiques⁵ (pour poser des questions personnelles à votre coach et lire ses réponses)
- Votre courbe de poids⁶ (donne l'évolution de votre poids)
- Vos produits Montignac⁷ (la sélection de votre coach)
- Le coup de cœur⁸ (parmi les produits Montignac)
- Le forum du programme⁹

proposée par **Aujourd'hui.com** 0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe - Disponible de 9-19h du lun. au ven. [Compte](#)



Bravo Ritchie pour cette 52e semaine ! Pensez à mettre votre **courbe de poids** à jour afin de suivre vos progrès et rester motivé !

Méthode Montignac
Accueil Coaching Groupes Communauté Boutique

1

Ritchie
Modifier mon profil

2
COACHING
 Actu Coach
 Sessions
 Repas
 Outils
 Vidéo conférences
 Boutique

GROUPES
 Mes groupes
 Tous les groupes
 Créer un groupe

COMMUNAUTÉ
 Blog
 Forum
 Messages
 Amis
 Parrainage

 Photos
 Témoignages
 Rencontres

3
Session du jour
Votre bilan de la semaine 52


06 - Votre bilan de la semaine

Pour mesurer vos progrès dans le cadre de la méthode Montignac, je vous propose de vous peser chaque samedi matin au réveil, toujours dans les mêmes conditions, et d'entrer votre poids dans la case prévue à cet effet sur votre carnet minceur. [Lire la suite](#)

Toutes les sessions
Plans de repas de la semaine
Liste de courses de la semaine

4
Mon carnet

[Ajouter un nouvel article dans mon carnet minceur](#)
[Consulter le carnet](#)

5
Mes questions diététiques

Il vous reste 4 questions personnelle à poser
[Lire les réponses du coach](#)
[Poser une question diététique](#)

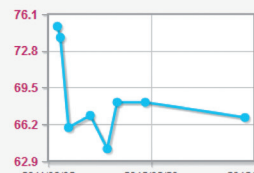
MES PROCHAINS DÉFIS c'est quoi ?

47 points jusqu'au niveau : 

1 - Tortue jaune  2 - Tortue orange 

3  [Regarder Montignac TV](#) (1 point)
 [Ajouter un ami](#) (5 points)
 [Retrouver Valérie et ses exercices](#) (54 points)

[Mes statistiques](#)

6
MA COURBE DE POIDS


Notre conseil : pesez-vous une fois par semaine et mettez ce graphique à jour !
[Entrer votre poids maintenant](#)

7
MES PRODUITS MONTIGNAC


Autorisez-vous une soirée italienne avec les **spaghettis au blé intégral** Montignac à index glycémique bas !
[Je découvre](#)

8
LE COUP DE COEUR

Connectez votre balance à votre programme et suivez les détails de votre composition corporelle depuis votre ordinateur !
[Ca m'intéresse](#)



Mon accompagnement personnalisé 5

 Sybille Montignac
 Claire

Posez votre question, nos diététiciennes vous apportent une réponse personnalisée dans les 48 heures (hors week-end et jours fériés)

[Posez une question](#)

9
MON FORUM

 [parcours sans surprise pour qui respecte régime MM en faisant simple](#) par Nickie_44600 à 22:38

 [questions sur le petit déjeuner](#) par ramona_minceur à 22:20

3 – Découvrez votre session du jour

Une fois sur votre espace minceur, vous pouvez accéder à votre session de coaching en cliquant sur :

- Le lien **Sessions** dans le menu de gauche, puis **Session du jour**

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Et pour accéder aux sessions des jours précédents, cliquez sur :

- Le lien **Sessions** dans le menu de gauche, puis **Toutes les sessions**

1 – Session du jour

Depuis votre session, vous pouvez :

- Faire le bilan de votre journée dans votre carnet minceur en cliquant sur le lien (pour noter vos comportements alimentaires quotidiens, vos activités liées à votre objectif minceur, vos progrès et vos résultats quotidiens).
- Poser une question diététique à votre coach en cliquant sur le lien (pour obtenir des réponses rapides, personnalisées et professionnelles de la part du coach et de son équipe).
- Lire la session du jour.
- Visionner la vidéo du jour en cliquant dessus.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/10.asp>

+ Note :

La vidéo prendra quelques secondes pour se charger et vous pourrez la visionner d'une traite si votre connexion est performante.

+ L'astuce :

Si une vidéo vous pose problème lors de sa lecture, veuillez la mettre sur pause afin qu'elle se charge entièrement. Ainsi, vous pourrez visionner la vidéo en une seule fois.

2 – Toutes les sessions

Pour avoir accès aux autres sessions du programme, cliquez dans le menu à gauche sur **Sessions**, puis sur **Toutes les sessions**.

+ L'astuce :

Vous pouvez accéder à toutes les sessions de coaching déjà publiées grâce aux liens numérotés en haut et en bas de la page.

proposée par [Aujourd'hui.com](#)
0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe - Disponible de 9-19h du lun. au ven.
[Compte](#)



Méthode Montignac
Accueil
Coaching
Groupes
Communauté
Boutique


Ritchie
[Modifier mon profil](#)

COACHING

Actu coach
Sessions

Session du jour
Toutes les sessions
Toutes les vidéos
Exercices physiques
Journées positives
Bilan hebdomadaire

Repas
Outils
Vidéo conférences
Boutique

GROUPES

Mes groupes
Tous les groupes
Créer un groupe

COMMUNAUTÉ

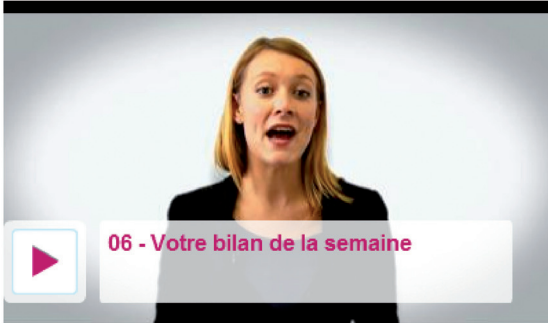
Blog
Forum
Messages
Amis
Parrainage

Photos
Témoignages
Rencontres

[Aujourd'hui.com](#) > [La méthode Montignac](#) > SEMAINE 52 - SESSION DU SAMEDI

 **Session du jour**

SEMAINE 52 - SESSION DU SAMEDI



Liens Pratiques

- Faire le bilan de votre journée
- Poser une question diététique
- Voir les archives
- Voir la suggestion de repas du jour

Dans cette vidéo
Votre bilan de la semaine
Je suis ravie de vous retrouver. Nous sommes samedi, et le samedi c'est le jour de votre bilan de la semaine.

Bonjour Ritchie,

Nous sommes samedi, c'est l'heure de votre bilan de la semaine.

D'abord, pour vérifier si votre courbe de poids s'oriente bien dans la bonne direction, je vous propose de vous peser chaque samedi matin au réveil, dans les mêmes conditions, et d'entrer **vos poids** dans la case prévue à cet effet sur votre carnet minceur.

Pour limiter les erreurs, vous allez utiliser autre chose, c'est-à-dire des mesures corporelles. Chaque samedi, vous allez également prendre les cinq mensurations suivantes pour les reporter sur les différents graphiques de votre courbe de poids :

- votre **tour de taille** en prenant comme repère le nombril et sans serrer le centimètre.
- votre **tour de hanches** au niveau du pubis, sans serrer les fesses, en restant debout les pieds joints.
- votre **tour de poignet**, main ouverte, juste entre la main et la petite protubérance osseuse de l'avant-bras.
- votre **tour de cuisse**, à mi-chemin entre le genou et l'os de la hanche.
- votre **tour de biceps**, au milieu, c'est-à-dire au plus large.

Evidemment quand on maigrit, on a la tentation de monter souvent sur la balance. Mais je vous recommande de **ne vous peser qu'une seule fois par semaine** pour mieux identifier votre perte de poids.

Découvrez [ici](#) les balances Aujourd'hui.com pour suivre vos progrès et mettre à jour votre courbe de poids.

Dans un second temps, je vous invite à faire **vos bilan hebdomadaire** en répondant au bref questionnaire que je vous ai préparé à partir des sessions de la semaine.

Cela vous permet de vérifier si vous avez bien retenu les principales notions de la méthode Montignac vues les jours précédents. Mieux vous répondez, plus vous mettez de **chances de votre côté** pour atteindre votre objectif.

Je vous souhaite un bon week-end !

MON CONSEIL DU JOUR

Pourquoi faut-il se peser une seule fois par semaine ? C'est simple : comme le corps est aux deux tiers composé d'eau, il vous suffit de manger un peu trop salé un jour pour faire un peu de rétention d'eau. Vous pèserez donc plus lourd le lendemain, sans pourtant que cela ait un rapport direct avec votre surcharge pondérale réelle (vos réserves de graisses). Avec des pesées espacées, ce genre d'écueil a moins de chances de se produire. C'est tout bénéfique pour votre moral et la bonne continuation de la méthode !

Sybil Montignac



4 – Consultez vos plans de repas

Qu'allez-vous manger cette semaine ?

Pour consulter vos plans de repas depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Cliquez sur :

- Le lien **Repas** dans le menu de gauche, puis sur **Plans de repas**

+ L'astuce :

Depuis la même page, vous pouvez accéder à votre liste de courses pour la semaine qui vous intéresse et même l'imprimer pour l'emporter facilement avec vous.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/bonus/01.asp>

 **Repas et listes de courses**

Retrouvez ci-dessous les plans de repas que **vous a préparés Sybille Montignac** pour suivre le programme avec un maximum d'efficacité. Vous disposez d'**une semaine d'avance** sur votre programme pour une meilleure organisation ! Vous trouverez également toutes les listes de courses correspondantes à ces plans de repas. Bon appétit !

[Voir les bonus](#)

N'hésitez pas à ajuster vos menus en fonction de vos préférences et de vos goûts personnels. Pour en savoir plus sur les équivalences alimentaires, [cliquez ici](#). Pour découvrir davantage de recettes Montignac, [cliquez ici](#).

▼ Cliquez ici pour voir les repas Montignac de la phase 1 (perte de poids)

	Cliquez sur les liens des semaines qui vous intéressent.	
	Listes de courses 	Plans de repas 
semaine 1	Voir	Voir
semaine 2	Voir	Voir
semaine 3	Voir	Voir
semaine 4	Voir	Voir
semaine 5	Voir	Voir
semaine 6	Voir	Voir

5 – Retrouvez vos recettes facilement

Pour retrouver une recette figurant dans votre plan de repas de la semaine, il vous suffit de cliquer sur le nom de cette recette depuis la page des menus.

Depuis votre page d'accueil :

Cliquez sur le lien **Repas**, puis sur le lien **Recettes Montignac** dans le menu de gauche.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/01.asp>

En fonction de vos goûts, vous pouvez utiliser le moteur de recherche sur votre programme : il renferme plus d'une centaine de recettes délicieuses ! Vous avez également la possibilité de découvrir des recettes inédites à la fin de ce cahier de coaching de la méthode Montignac ! Rendez-vous p. 61.

+ L'astuce :

Pour découvrir quelles recettes sont plébiscitées par la communauté Montignac, rendez-vous sur la page d'accueil des recettes. En haut à droite, vous verrez le lien **Les plus populaires** qui conduit à la page du top 20 des recettes Montignac. Bon appétit !

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/09.asp>

The screenshot displays the 'Recettes Montignac' section of the website. At the top, there's a navigation bar with 'Accueil', 'Coaching', 'Groupes', 'Communauté', and 'Boutique'. Below this, a banner for 'Recettes Montignac' features a search bar and a 'Chercher' button. The main content area is divided into several sections: 'Les plus populaires' (top right), 'Dernières recettes' (middle right), and 'Catégories' (bottom right). The 'Recettes Montignac' section itself is organized into 'Entrées', 'Plats', and 'Desserts'. A featured recipe, 'Brochettes de filet mignon aux abricots secs', is highlighted with a photo and a 'Proposer une recette' button. Below this, there's a 'MON FORUM' section with various posts and comments. The left sidebar contains a 'COACHING' section with links to 'Actu Coach', 'Sessions', 'Repas', 'Plans de repas', 'Liste de courses', 'Recettes Montignac', 'Outils', 'Vidéo conférences', and 'Boutique'. It also includes a 'GROUPE' section with 'Mes groupes', 'Tous les groupes', and 'Créer un groupe'. The 'COMMUNAUTÉ' section at the bottom of the sidebar includes 'Blog', 'Forum', 'Messages', 'Amis', 'Parainage', 'Photos', 'Témoignages', and 'Rencontres'.

6 – Rencontrez les abonnés dans le forum

Pour faire la connaissance des autres participants au programme, chercher de la motivation et discuter de vos efforts et de vos succès pendant le programme minceur, profitez au maximum du forum !

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder au forum, cliquez sur :

- Le lien **Forum** dans le menu de gauche, à la rubrique **Communauté**
- Le lien **Accéder au forum** à droite dans l'encart **Mon forum** de votre page centrale

Pour participer au forum, sélectionnez la catégorie qui vous intéresse en cliquant dessus : vous verrez apparaître toutes les conversations récentes correspondant à ce thème. Le forum est **surveillé et animé** par l'équipe des animateurs et par les diététiciennes du programme.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/05.asp>

LE PROGRAMME		SUJETS	MESSAGES
	Je commence la méthode Montignac Pour rencontrer celles et ceux qui commencent le programme en même temps que vous	185	65026
	Mes premières semaines avec la méthode Montignac Pour prendre le bon départ et commencer à perdre des kilos tout de suite...	791	97112
	Moral, motivation et méthode Montignac Pour faire face aux petites baisses de moral et aux besoins de motivation	377	69905
	Questions sur la méthode Montignac Quand il y a des choses que vous ne comprenez pas bien...	1084	8154
	Outils de Coaching Montignac Vos commentaires sur les e-mails et vidéos que vous envoie Michel Montignac	195	1733
	Recettes Montignac Vos commentaires sur les recettes et les repas de la méthode Montignac	812	7853
	Produits Montignac et Aliments Où trouver et que penser des produits recommandés par Michel Montignac ?	544	3885
	Sport et exercice physique Montignac Tout ce qui concerne les activités physiques du programme	95	22249

+ L'astuce :

Dans la catégorie **Je commence le régime Montignac**, vous retrouverez tous les participants du programme qui ont commencé à la même date que vous. Ce seront sûrement vos premiers amis dans le programme !

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/06.asp>

+ L'astuce :

Adhérer à un groupe de motivation peut être une aide sympathique pour vous ! Vous les retrouverez dans la rubrique **Mes premières semaines avec la méthode Montignac**.

7 – Faites-vous des amis

Vous avez la possibilité sur le programme Montignac de créer votre propre groupe d'amis. Faire des rencontres, cela motive !

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre liste d'amis, cliquez sur :

- Le lien **Amis** dans le menu de gauche, dans la rubrique **Communauté**

The screenshot displays the 'Amis de amélie' page on the 'Méthode Montignac' website. The header includes a navigation bar with 'Accueil', 'Coaching', 'Groupes', 'Communauté', and 'Boutique'. The left sidebar lists various features under 'COACHING', 'GROUPES', and 'COMMUNAUTÉ'. The main content area shows a list of friends, with 'dominique (Nantes, 44)' and 'sebastien (Strasbourg, 67)' visible. The right sidebar contains 'MES PROCHAINS DÉFIS' (challenges) and 'ANNIVERSAIRES' (birthdays).

Vous pouvez :

- Voir l'actualité de vos amis
- Voir la liste de vos amis
- Ajouter des amis
- Envoyer des invitations grâce à **Demandes d'ajout**

8 – Rejoignez un groupe ou créez le vôtre

En groupe, on a huit fois plus de chances d'atteindre son objectif. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on le partage avec d'autres personnes qui ont à la fois la même motivation et la même volonté de réussir. Vous pouvez rejoindre un groupe de votre région, un groupe de personnes qui partagent votre passion (musique, course à pied...) ou encore un groupe de gens qui ont les mêmes pratiques alimentaires que vous (végétariens, allergiques ou intolérants au gluten...). L'important pour progresser, c'est de savoir s'entourer ! Alors utilisez votre groupe comme booster de régime !

Pour rejoindre un groupe, allez dans le menu de gauche, dans la rubrique **Groupes** et cliquez sur **Tous les groupes**. Vous aurez alors le choix, dans la colonne de droite, entre les groupes de vos amis, les groupes les plus populaires du moment ou encore tous les groupes, accessibles via le moteur de recherche. Quand vous avez identifié le groupe qui vous convient, cliquez sur son nom ou son avatar : vous arriverez sur la page des dernières discussions du groupe et vous pourrez alors cliquer sur le bouton **Rejoindre ce groupe** en haut à droite.

The screenshot shows the 'La méthode Montignac' website interface. At the top, there's a header with the site name, a phone number (0800 00 88 30), and a 'Compte' dropdown. Below the header, a navigation bar includes 'Accueil', 'Coaching', 'Groupes', 'Communauté', and 'Boutique'. The main content area is titled 'Groupes de amélie' and features a sidebar on the left with categories like 'COACHING', 'GROUPES', and 'COMMUNAUTÉ'. The central part displays a list of groups, including 'Je commence le lundi 19/09/2011' with 20 members and 'Rencontre Nationale 2011' with 12 members. On the right, there are sections for 'MES PROCHAINS DÉFIS' (challenges) and 'LES GROUPES DE MES AMIS' (groups of friends).

proposée par **Aujourd'hui.com** 0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe - Disponible de 9-19h du lun. au ven. Compte ▾

Bravo Amélie pour cette 52e semaine ! Pensez à mettre votre **courbe de poids** à jour afin de suivre vos progrès et rester motivé !

Méthode Montignac Accueil Coaching Groupes Communauté Boutique

Groupes de amélie aide liste groupes créer un groupe

Vous avez 8 fois plus de chance d'atteindre vos objectifs en groupe que toute seule. [Rechercher un groupe maintenant](#)

groupes 1-2 de 2

Je commence le lundi 19/09/2011
20 membres
[modifier les alertes](#)

Rencontre Nationale 2011
12 membres
[modifier les alertes](#)

MES PROCHAINS DÉFIS c'est quoi ?

points jusqu'au niveau :

Regarder la vidéo du jour (2 points)

Commenter une discussion dans un forum (2 points)

Prendre le podomètre connecté (50 points)

[Mes statistiques](#)

LES GROUPES DE MES AMIS

Vos amis ont rejoint ces groupes

la boxe pour reprendre confiance en soi dominiquerivron et 3 autres membres
[rejoindre ce groupe](#)

Apprendre à utiliser votre programme dominiquerivron et 13 autres membres
[rejoindre ce groupe](#)

LES GROUPES LES + ACTIFS

Alsace
187 membres
62 messages

Je commence le lundi 05/03/2012
183 membres
717 messages

Et si vous ne trouvez aucun groupe qui vous corresponde, créez le vôtre en allant dans le menu de gauche, dans la rubrique **Groupe**s et cliquez sur **Créer un groupe**. Sur la page de création, vous devrez trouver un nom à votre groupe, lui choisir une catégorie et un avatar. Vous devrez enfin le décrire en répondant à quelques questions pour donner envie aux autres d'en faire partie. Vous verrez, c'est très simple et ludique !

+ L'astuce :

Quand vous créez un groupe, vous devez choisir entre les options : **Ouvert** ou **Fermé**. Dans le premier cas, tout le monde peut rejoindre votre groupe. Dans le second, c'est vous qui devez approuver chaque candidature une par une.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/13.asp>

9 – Utilisez votre carnet minceur

Chaque jour, vous êtes invité à remplir votre carnet alimentaire, pour y noter vos activités, vos progrès et vos résultats quotidiens. C'est ce que l'on appelle votre **Carnet minceur**.

Faites ce travail avec assiduité car **c'est est un outil précieux**. Les participants qui notent leurs prises alimentaires chaque jour et leurs progrès plusieurs fois par semaine ont un **taux de réussite trois fois plus élevé** que ceux qui n'écrivent rien.

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre carnet minceur, cliquez sur :

- Le lien **Outils** dans la rubrique **Coaching** du menu de gauche, puis **Carnet minceur**
- Le lien **Consulter le carnet** dans l'encart **Mon carnet**, depuis votre page d'accueil

Pour poster sur votre carnet minceur, entrez les informations suivantes :

- Le titre de votre article
- Le contenu de votre article
- Votre poids actuel
- Le détail de vos repas et de votre activité physique
- N'oubliez pas de valider en cliquant sur : **Je valide**

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/14.asp>

+ *L'astuce :*

Sur votre blog, si l'un de vos billets ne vous satisfait pas, vous avez toujours la possibilité de le modifier, voire de le supprimer.

The screenshot displays the 'Carnet minceur' (Weight Loss Journal) interface. At the top, there's a header with the 'Méthode Montignac' logo and navigation links: Accueil, Coaching, Groupes, Communauté, Boutique. A banner message congratulates 'Amélie' for her 52nd week. The main content area is titled 'Carnet minceur' and explains its purpose: to track impressions, meal plans, water intake, and physical activity. It also mentions that it's a personal tool and that other users don't have access. A sidebar on the left lists various coaching tools and resources. The main post, dated August 31, 2012, shows a user's current mood and weight (60 kg).

10 — Faites votre bilan hebdomadaire et pesez-vous

1 — Votre bilan hebdomadaire

Tous les samedis, votre coach vous invite à répondre à un questionnaire à propos des sessions de la semaine. Ce bilan hebdomadaire vous permet de vérifier si vous avez bien assimilé les points essentiels vus pendant la semaine.

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre bilan hebdomadaire, cliquez sur :

- Le lien **Sessions**, puis **Bilan hebdomadaire** dans le menu de gauche
Pour accéder à votre bilan hebdomadaire, cliquez sur **Répondre au questionnaire**.

2 – Votre courbe de poids

Depuis votre page d'accueil :

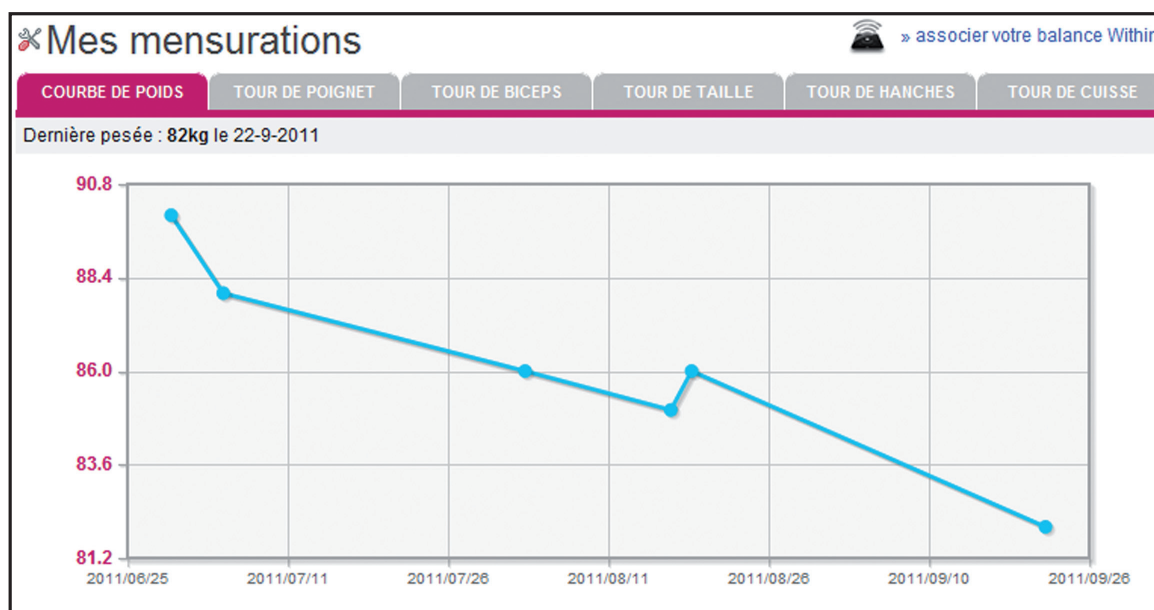
@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Chaque samedi, entrez votre poids dans votre courbe de poids. Pour cela cliquez sur :

- Le lien **Outils** dans le menu de gauche, puis sur **Courbe de poids**
- Le lien **Entrer mon poids maintenant** dans l'encart **Ma courbe de poids** en haut à droite de la page

Veuillez entrer votre poids dans le champ de saisie. En appuyant sur le bouton **Je valide**, vous mettrez automatiquement votre courbe de poids à jour et pourrez ainsi suivre vos progrès.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/04.asp>



+ L'astuce :

Vous pouvez également connecter automatiquement votre balance wifi à votre espace personnel !

11 – Posez une question diététique à votre coach

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour poser une question personnelle, cliquez sur :

- Le lien **Outils** dans le menu de gauche, puis **Questions diététiques**
- Le lien **Poser une question diététique** depuis l'encart **Mes questions diététiques** en bas de page de votre espace personnel

1 – Votre question

Pour poser une question, veuillez composer votre message dans l'espace prévu à cet effet. Veuillez entrer :

- Le type de question
- Le contenu de votre question
- Validez en cliquant sur : **Je valide**

proposée par **Aujourd'hui.com** 0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe - Disponible de 9-19h du lun. au ven. **Compte** ▼

Bravo Ritchie pour cette 52e semaine ! Pensez à mettre votre **courbe de poids** à jour afin de suivre vos progrès et rester motivé !

Méthode Montignac Accueil Coaching Groupes Communauté Boutique

Ritch
Modifier mon profil

COACHING

- Actu coach
- Sessions
- Repas
- Outils
- Questions diététiques**
- Carnet minceur
- Courbe de poids
- Courbe de pas
- Bonus
- Index glycémiques
- Produits recommandés
- Glossaire
- Montignac TV
- Vidéo conférences
- Boutique

GROUPES

- Mes groupes
- Tous les groupes
- Créer un groupe

COMMUNAUTÉ

- Blog
- Forum
- Messages
- Amis

Aujourd'hui.com > La méthode Montignac > Questions diététiques

Questions diététiques

La rubrique **Questions diététiques** vous permet de **poser vos questions** à notre équipe de diététiciennes, nutritionnistes. Vous obtiendrez une réponse personnalisée sous 48 heures (sauf week-end et jours fériés).

[Lire les réponses du coach](#)

Type de question

Contenu [450 maximum]

Formulez ici votre question...

Vous avez déjà reçu 0 réponses dans votre programme. Vous pouvez encore poser 4 questions.

Il vous reste **450** caractères. Attention: Nous vous invitons à être précis et concis pour faciliter l'intervention de votre coach. Seuls les 450 premiers caractères de votre message lui seront envoyés. Merci de votre compréhension.

Je valide

@ <http://methode-montignac.aujourdhui.com/programme/03.asp>

Vous recevrez une réponse de votre coach sous 48 heures.

+ L'astuce :

Assurez-vous d'être concis et précis pour assurer une réponse rapide de votre équipe de spécialistes (le nombre de caractères étant limité à 450).

2 – Votre réponse

Pour accéder à votre réponse depuis votre page d'accueil, veuillez cliquer sur le lien : [Lire les réponses du coach](#).

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Dans la partie [Archives des questions diététiques](#), vous trouverez :

- La réponse de votre coach
- Le rappel de votre question

+ L'astuce :

Vous avez la possibilité de poser **4 questions par mois** à votre coach, donc n'hésitez pas à le contacter dès que vous avez besoin d'un conseil. Avant, vérifiez toutefois que votre question ne se trouve pas déjà dans la partie FAQ (foire aux questions).

12 – Calculez vos pas quotidiens

1 – Votre courbe de pas

Il n'y a pas que la balance pour mesurer vos progrès ! Tout ce que vous faites au quotidien en direction de votre objectif compte aussi beaucoup !

C'est pourquoi nous avons mis en place un tout nouvel outil dans votre programme Montignac : il s'agit de [la courbe de pas](#).

Elle mesure les distances que vous parcourez chaque jour pour aller au travail, faire vos courses, sortir avec vos amis, ou tout simplement vous balader en famille.

Surveillez tous les jours vos efforts et les kilomètres parcourus en mettant à jour votre courbe de pas.

Depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Vous pouvez consulter toutes vos données directement sur votre courbe de pas. Pour cela cliquez sur :

- Le lien [Outils](#) dans le menu de gauche, puis sur [Courbe de pas](#)

Si vous possédez un podomètre connecté, branchez-le à votre ordinateur chaque jour et vos pas ainsi que vos kilomètres parcourus seront instantanément comptabilisés. Vous pouvez aussi entrer le nombre de pas que vous réalisez chaque jour à la main.

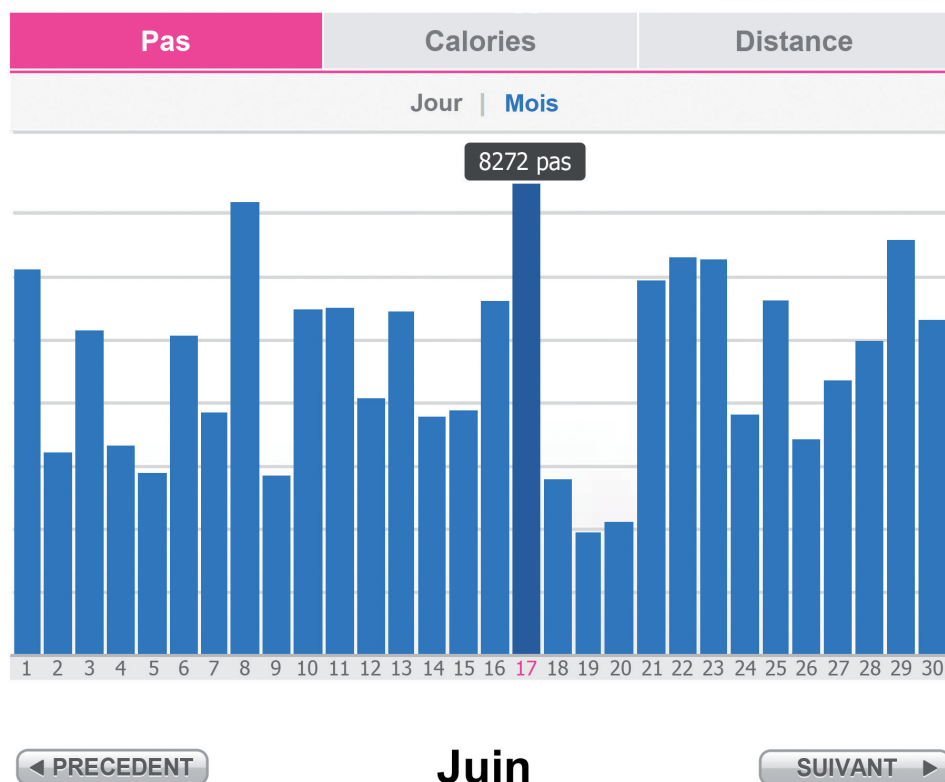
@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/15.asp>

Courbe de pas

[Classement](#) | [Aide](#)

Vous avez déjà fait **140695 pas**, brûlé **6715 calories** et parcouru **138,25 kilomètres** ce mois-ci !

 **METTRE A JOUR**



2 — *Votre podomètre connecté*

Vous pourrez grâce à la méthode Montignac vous procurer un podomètre intelligent vendu dans la boutique VIP aujourd'hui.com. C'est un compagnon minceur idéal qui ne vous quittera plus !

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/boutique/02.asp>

3 — *Comment connecter votre compteur de pas à votre espace personnel ?*

1. Cliquez sur « Activer mon podomètre » sur la page de votre courbe de pas

Ceci reliera votre Fitbug à votre compte Montignac. Votre courbe de pas et les distances que vous avez parcourues s'afficheront dans votre profil.

2. Téléchargez et installez le programme d'installation

Téléchargez le programme d'installation (pour ordinateur Windows ou pour Mac), double-cliquez sur le fichier pour démarrer son installation, et suivez les instructions à l'écran. Il suffit de quelques secondes. Cela vous permettra de lier votre podomètre à votre profil.

3. Branchez votre podomètre

Utilisez le câble fourni pour raccorder votre podomètre à votre ordinateur. Le programme s'exécutera automatiquement.

4. Entrez votre identifiant et votre mot de passe Aujourd'hui.com

Pseudo : ritch **Mot de passe :** XXX

Lors du premier raccordement, le programme d'installation vous demandera vos identifiants du programme Montignac. C'est important pour garantir la sécurité et la confidentialité de vos données. Votre identifiant et votre mot de passe Aujourd'hui.com sont rappelés ci-dessus.

5. Ça y est ! N'oubliez pas de brancher votre podomètre tous les jours

L'installation est terminée. Il vous suffit à présent de raccorder chaque jour votre podomètre à l'ordinateur pour que les données soient transmises automatiquement à votre profil. Vous pouvez consulter toutes vos données directement sur votre **courbe de pas**.

13 — Contactez-nous pour vos demandes spécifiques

1 — Je n'ai pas reçu mes codes d'accès au programme

Dans 99 % des cas, vos codes d'accès au programme (et à votre espace minceur) vous sont transmis dans les 24 heures suivant la validation de votre paiement. Toutefois, il y a deux raisons pour lesquelles il peut arriver que vos codes d'accès ne vous parviennent pas quand :

- L'adresse e-mail déclarée lors du paiement est erronée (ex : **sylviane@hotmail.com**).
- Les e-mails que nous vous envoyons arrivent directement dans votre boîte de courrier indésirable (spam) : vérifiez tout de suite si c'est le cas, le premier message que nous vous envoyons s'intitule « Message de bienvenue : Bienvenue et félicitations ! » et vous est envoyé par Sybille Montignac.

Dans tous les cas, vous pouvez réagir très vite en contactant notre **Support client** comme expliqué ci-dessous (vérifiez bien l'adresse e-mail que vous entrez dans le formulaire). Vous recevrez vos codes d'accès au programme sous 24 heures.

+ L'astuce :

Pour être sûr de ne pas recevoir les messages de votre coach dans votre boîte de courrier indésirable, ajoutez son e-mail montignac@aujourd'hui.com à votre carnet d'adresse (dans Outlook, Hotmail, Yahoo Mail, Gmail, etc...).
Pour nous contacter, depuis votre page d'accueil :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Cliquez sur le lien **Contact** tout en bas de la page.

Contactez-nous

Pour nous faire part d'un **problème technique**, de vos **propositions** ou si vous avez une question, rien de plus simple. Il vous suffit de remplir le formulaire ci-dessous. Nous nous engageons à vous répondre le plus rapidement possible.

À savoir : Avez-vous pensé à consulter notre [page d'aide](#) ? Bien que notre service client vous réponde sous 24h, sachez que 85% des questions y trouvent leur réponse en quelques minutes !

Prénom :

E-mail :

Numéro de téléphone fixe :

Numéro de téléphone portable
(pour vous contacter rapidement)

Raison de votre e-mail

Description :

+ Note :

Vous pouvez également vous rendre directement à l'adresse :

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/02.asp>

Ensuite, remplissez le formulaire suivant que vous trouverez sur la page **Contact** :

- Raison de votre e-mail
- Votre numéro de téléphone fixe
- Votre numéro de téléphone portable
- Description

Pour envoyer votre message, cliquez sur le bouton **Je valide**.

Vous pouvez également contacter notre service client au **0 800 00 88 30** (appel gratuit depuis un poste fixe) disponible du lundi au vendredi de 9 h à 19 h.

2 – Je veux changer mon adresse e-mail

Il peut arriver que vous souhaitiez changer l'adresse e-mail à laquelle vous recevez les messages du programme, par exemple si vous avez changé de fournisseur d'accès Internet.

Dans votre espace minceur, vous n'avez pas la possibilité de modifier votre adresse e-mail par vous-même. En revanche, il vous suffit d'envoyer un message à **Contact** (voir ci-dessus) en précisant votre demande, comme sur l'exemple ci-dessous : « Lors de mon inscription, j'ai utilisé cet e-mail **sylviane@orange.fr** et je souhaiterais à présent utiliser **sylviane@yahoo.fr** »

3 – Je veux repousser le début de mon programme

Si vous partez en vacances ou si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt pour commencer, il peut arriver que vous souhaitiez repousser le début de votre programme minceur. Il vous suffit alors d'envoyer un message à **Contact** (voir ci-dessus) : « Je souhaite changer la date de début de mon programme au lundi 10 août 2009. »

+ L'astuce :

Anticipez bien les dates où vous désirez recommencer car votre programme Montignac avec Sybille Montignac doit impérativement débiter un lundi.

2

*Mon programme
personnalisé*

Comment utiliser mon programme personnalisé ?

1 — Remplissez votre questionnaire de personnalisation

Lorsque vous vous êtes abonné à votre programme, on vous a proposé de remplir votre questionnaire de personnalisation. Vous l'avez déjà fait si vous avez passé votre bilan minceur gratuit. Si ce n'est pas votre cas, je vous encourage à le faire, en cliquant sur le lien **Modifier mon profil** à côté de votre avatar, en haut du menu de gauche, puis sur l'onglet **Préférences**. Vous pourrez alors personnaliser vos plans de repas et votre coaching.

De même, vous pouvez le refaire à tout moment, modifier vos préférences, apporter de nouvelles informations.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de répondre scrupuleusement à ce questionnaire : il va nous permettre de faire un bilan complet de vos habitudes alimentaires afin de cibler parmi toutes les **possibilités de personnalisation** qui vous sont offertes, celle qui est la plus adaptée à vos besoins. C'est capital pour votre réussite ! Vous allez suivre un programme de coaching révolutionnaire et qui vous correspond en tous points : menus, vidéos, coaching.

Le grand avantage d'un programme de coaching personnalisé, c'est de tenir compte de vos faiblesses mais aussi de vos forces. Grâce à ce questionnaire, vous définissez votre profil et vos objectifs. Vous aurez ensuite accès à un suivi personnalisé et vous serez mieux conseillé par votre coach et par nos diététiciennes diplômées d'État, à travers les **questions diététiques** et votre **carnet minceur**.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/17.asp>

2 — Bénéficiez d'un suivi personnalisé

Nous sommes tous différents et d'ailleurs les goûts et les couleurs ne se discutent pas !

C'est pourquoi nous avons construit pour vous un programme personnalisé à l'envie : il vous appartient pleinement, c'est la clé de votre succès à court comme à long terme. **La magie d'Internet** - plus qu'une valeur ajoutée ! - permet de prendre en

compte vos particularités et vos attentes. Nous allons de cette façon mieux comprendre vos besoins spécifiques et donc mieux y répondre.

Cela va consister **sur le plan alimentaire**, à vous donner la possibilité d'écarter les aliments que vous n'aimez pas (ce qui constitue une base dans un régime).

Côté coaching quotidien, nous avons fait également en sorte de répondre à vos besoins : vous êtes parfois en déplacement, vous déjeunez souvent au restaurant ? Nous vous aiderons à mincir tout en faisant des repas d'affaire et nous vous donnerons toutes les astuces pour gérer vos repas en faisant les bons choix alimentaires ! Vous êtes un homme et n'avez pas les mêmes goûts ni les mêmes envies qu'une femme ! Vous n'avez pas pour objectif d'avoir des cuisses fuselées, non... ce qui vous préoccupe c'est cette petite bouée inesthétique autour du ventre. Qu'à cela ne tienne ! Nous vous proposerons des solutions ciblées et des trucs pour manger normalement et à votre faim, sans vous serrer pour autant la ceinture !

C'est pourquoi nous avons tout fait pour vous fournir un coaching personnalisé efficace et qui vous parle !

1 – Des sessions et des vidéos sur mesure

La méthode Montignac vous apporte des informations, du soutien et des vidéos spécifiques à vos besoins et à vos objectifs. Car cela reste VOTRE méthode, vous en êtes le principal artisan. Vous devez donc pouvoir vous l'approprier et l'intégrer facilement dans votre quotidien.

C'est pour cette raison que selon votre sexe, votre mode de vie, votre situation ou vos capacités physiques, vous avez le choix entre un **coaching** :

- Classique pour les femmes
- Classique pour les hommes
- Pour les personnes ayant une hypothyroïdie
- Pour les personnes diabétiques
- Pour les personnes sortant d'un régime restrictif
- Pour les femmes ou hommes d'affaire

Grâce à l'étude approfondie de nos abonnés sur ces dernières années, nous nous sommes rendu compte que certains « profils » types étaient récurrents. Ils mettent l'accent sur des situations de vie, des problématiques de circonstances. Vous pouvez ainsi facilement vous retrouver dans l'une de ces familles.

2 – Des menus adaptés

Mais la personnalisation de votre programme va encore plus loin. Avec la méthode Montignac, vous profitez d'un régime équilibré, pratique et efficace dans la durée, mais surtout placé sous le signe du « plaisir » pour l'intégrer agréablement dans la vie de tous les jours. Il est adapté aux besoins, au rythme et aux possibilités de chacun.

En fonction de vos habitudes alimentaires, de vos goûts, de vos préférences ou de vos intolérances, vous pouvez choisir entre différents choix de **plans de repas** :

- Classique
- Végétarien
- Sans soja
- Sans viande de porc
- Hypocholestérolémiant

Et pour aller encore plus loin dans la personnalisation, l'équipe diététique est présente pour vous au quotidien. Vous n'aimez pas vos plans de repas, quelque chose vous tracasse dans votre régime ? Les questions diététiques, votre carnet minceur et même le service client pour toutes les questions fonctionnelles, sont autant d'outils que je vous exhorte à utiliser régulièrement ! Nous sommes là pour vous.

3 – Modifiez votre profil (pseudo, mot de passe, photo...)

Toujours dans cette logique de personnalisation, je vous conseille d'apporter des informations à votre espace personnel et de vous l'approprier. Dans votre programme, il existe une page pour changer votre pseudo, vos photos ou encore vos informations personnelles... C'est la page du profil : votre carte d'identité dans la méthode Montignac. Cette page est visible par l'ensemble de la communauté.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

proposée par **aujourd'hui.com** 0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe - Disponible de 9-19h du lun. au ven. [Compte](#)

Bravo Ritchie pour cette 52e semaine ! Pensez à mettre votre **courbe de poids** à jour afin de suivre vos progrès et rester motivé !

Méthode Montignac Accueil Coaching Groupes Communauté Boutique

Ritch
Modifier mon profil

COACHING
Actu coach
Sessions
Repas
Outils
Vidéo conférences
Boutique

GROUPES
Mes groupes
Tous les groupes
Créer un groupe

COMMUNAUTÉ
Blog
Forum
Messages
Amis
Parrainage
Photos
Témoignages
Rencontres

Ritch
Infos Activités Préférences

▼ **Infos générales**

pseudo :

prénom :

nom :

date de naissance :
faire apparaître dans mon profil
ma date de naissance sans l'année

sexe : ☒ H ☐ F

relation actuelle :

code postal :

ville :

pays de résidence :

photo [modifier](#)

[enregistrer les modifications](#)

► Description
► Infos personnelles
► Infos professionnelles

► **MES PROCHAINS DÉFIS** c'est quoi ?

points jusqu'au niveau :

Imprimer ses plans de repas (1 points)
Commenter une discussion dans un groupe (2 points)
Retrouver Valérie et ses exercices (54 points)

Mes statistiques

► **SES STATISTIQUES**

membre depuis 27 mai 2011
dernière connexion 19 septembre 2012

Occupez-vous le job de votre vie ?
Découvrez quel métier est fait pour vous
[Cliquez ici](#)

Pour accéder à votre profil, cliquez sur :

- Le lien **Modifier mon profil** en haut du menu de gauche
- L'onglet **Compte** en haut à droite de la page, puis sur **Paramètres du compte**

+ L'astuce :

Vous pouvez aussi accéder à votre profil en cliquant sur votre avatar en haut à gauche.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/08.asp>

Depuis votre profil, vous avez la possibilité de modifier vos informations en cliquant sur le lien **Modifier les infos**, situé en haut à droite sous l'onglet **Préférences**.

Cliquez sur l'une des catégories **Infos**, **Activités**, **Préférences**. Remplissez les champs de saisie et validez en cliquant sur le bouton **Enregistrer les modifications**.

Vous pouvez même charger votre photo personnelle pour vous présenter aux autres participants. La photo que vous souhaitez utiliser doit se trouver dans un dossier de votre ordinateur. Pour cela, cliquez sur le lien **Photo** puis **Modifier**.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/07.asp>

Grâce au bouton **Choisissez un fichier**, localisez sur votre ordinateur le dossier où se trouve la photo et choisissez le fichier de la photo, celui-ci doit être obligatoirement en format JPG ou JPEG (c'est le cas de la plupart des photos en format numérique).

Pour configurer les paramètres de votre compte, cliquez sur l'onglet **Préférences**.

proposée par **aujourd'hui.com** 0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe - Disponible de 9-19h du lun. au ven. Compte ▾

Bravo Amélie pour cette 52e semaine ! Pensez à mettre votre **courbe de poids** à jour afin de suivre vos progrès et rester motivé !

Méthode Montignac Accueil Coaching Groupes Communauté Boutique

amelie [Modifier mon profil](#)

COACHING

- Actu coach
- Sessions
- Repas
- Outils
- Vidéo conférences
- Boutique

GROUPES

- Mes groupes
- Tous les groupes
- Créer un groupe

COMMUNAUTÉ

- Blog
- Forum
- Messages
- Amis
- Parrainage
- Photos
- Témoignages

amelie

Infos Activités **Préférences**

Programme

programme suivi : Méthode Montignac

coaching : **Hommes ou femmes d'affaire**

plan de repas : **Classique**

Si vous le souhaitez, repassez votre questionnaire de personnalisation.

[Accédez au contrat d'engagement Aujourd'hui.com](#)

mensurations : [modifier](#)

abonnement : [modifier](#)

[Je veux recommencer mon programme lundi](#)

Alertes

newsletter aujourd'hui.com : **abonné | désabonné**

forum : [modifier](#)

groupes : [modifier](#)

recettes : [modifier](#)

MES PROCHAINS DÉFIS [c'est quoi ?](#)

21 points jusqu'au niveau :

6 - Coccinelle jaune 7 - Coccinelle orange

- [Changer votre avatar \(10 points\)](#)
- [Créer un groupe de motivation \(5 points\)](#)
- [Mettre à jour votre courbe de pas \(5 points\)](#)

[Mes statistiques](#)

MES STATISTIQUES

membre depuis **24 mai 2011**

dernière connexion **12 octobre 2012**

1 discussions forum

MES DISCUSSIONS FORUM

Vous pouvez modifier votre mot de passe en cliquant sur le lien **Mot de passe** puis **Modifier**. Vous pouvez également gérer vos alertes forums ou encore sélectionner votre type de plan de repas.

+ L'astuce :

Dans votre profil, après avoir chargé votre photo personnelle, cochez **Photo téléchargée** pour la faire apparaître. Validez votre nouveau profil en cliquant sur le bouton : **Je valide**.

*Tous mes trucs
indispensables
pour bien
commencer*

3

Les 10 règles d'or qui assurent votre réussite !

Chaque mercredi, je vous propose une session de rappel pour vous encourager à bien respecter les **10 grands principes de la méthode Montignac**. Ces règles sont essentielles pour votre réussite sur le long terme. Dans ce cahier – vous pouvez y revenir quand vous voulez – retrouvez-les et relisez-les aussi souvent que vous le désirez afin de vous familiariser avec celles-ci ! Vous allez voir, vos progrès seront spectaculaires. Je compte sur vous pour les adopter toutes au fur et à mesure...

N'hésitez pas à utiliser ce cahier pour prendre des notes. Faites votre liste d'objectifs et mettez-la à jour aussi souvent que possible.

[illegible]

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/session/01.asp>

1

Découvrez un outil fondamental pour maigrir : le tableau des **index glycémiques** ! Ils permettent de faire les bons choix alimentaires en orientant l'énergie des aliments consommés vers le brûlage, au détriment du stockage. Donc consultez-le dès que vous le souhaitez !

6

Rappelez-vous que pendant 2 mois minimum, ou davantage selon vos besoins, vous êtes en **phase I**, qui est la phase d'amai-grissement. Ensuite, quand vous le désirez et si vous avez atteint vos objectifs, vous passerez en **phase II**.

2

Retenez bien que la méthode Montignac n'est pas un régime au sens classique du terme, c'est une nouvelle **façon de vous nourrir** pour le reste de votre vie !

7

La phase II, qui est la phase de stabilisation, doit être suivie à vie, car elle vous permettra de devenir totalement **autonome** et de garder vos nouvelles **bonnes habitudes**.

3

Il ne s'agit pas de manger moins, mais de **manger mieux** !

8

Soyez **actif** ! Cela entretient votre forme et votre santé.

4

Mangez à satiété des quantités normales, sans abus. Veillez à manger **lentement** et dans le calme.

9

Partagez votre succès et votre expérience avec les autres participants sur le **forum**. Posez-leur des questions, échangez vos trucs et astuces. Vous verrez que c'est beaucoup plus sympa et motivant d'être entouré de tous les **Montifriendly** !

5

Souvenez-vous que le petit déjeuner et le dîner seront majoritairement de type **glucido-protidique**. Le déjeuner sera, quant à lui, majoritairement de type **protido-lipidique**.

10

N'hésitez pas à nous poser vos **questions personnelles**. Avec mon équipe, nous sommes toujours ravis d'y répondre.

Le contrat d'engagement Aujourd'hui.com

Voici la solution qui va vous garantir de bien rentrer dans votre programme. C'est très simple. Et cela va vous permettre de tripler vos chances de réussite. Il suffit pour commencer de répondre à une simple question : avez-vous 5 minutes par jour à consacrer à votre bien-être ?

Pendant ces 5 minutes, je vais vous demander de faire 3 choses très simples :

- 1.** Ouvrir votre e-mail quotidien envoyé par votre coach et bien lire la session,
- 2.** Regarder la vidéo de votre coach qui résume les points essentiels de la session,
- 3.** Ensuite imprimer vos plans de repas et vous assurer que vous avez bien tous les ingrédients pour faire vos recettes.

Enfin, si vous n'avez pas compris quelque chose n'hésitez pas à demander des précisions à votre coach via **les questions diététiques**.

Alors, quand pouvez-vous prendre ces 5 minutes dans votre journée ?

Notez-le ici : ----- h -----

+ L'astuce :

Voici votre code : MIEUX-VIVRE ! Rentrez-le à cette adresse

www.aujourdhui.com/grandchallenge/ et gagnez 100 points aux Défis Aujourd'hui.com.

La méthode Montignac : le programme en détail

Vous allez le constater la méthode Montignac est simple. Elle consiste essentiellement à effectuer les bon choix alimentaires, notamment grâce au critère des index glycémiques.

Des études ont montré que le surpoids est directement lié à la sécrétion excessive d'une hormone, l'insuline, au cours de la digestion. C'est cet excès d'insuline qui favorise le stockage des graisses de réserve. La méthode Montignac est donc efficace et logique. Elle vous pousse à privilégier certains aliments plutôt que d'autres et vous apporte la meilleure composition de repas. Tout cela vous apportera une moindre sécrétion d'insuline, pour favoriser le brulage des graisses au détriment du stockage.

Le programme que je vous propose se déroule en 2 phases :

- D'abord **la phase 1**, qui a pour objectif de vous faire perdre du poids, en effectuant les bons choix alimentaires. Au cours de cette phase, vous apprendrez à composer des repas en équilibrant vos besoins nutritionnels et en optant pour des aliments à IG bas.
- Ensuite, **la phase 2**, c'est-à-dire la phase de stabilisation, qui vous permettra de stabiliser votre poids en adoptant définitivement de bonnes habitudes alimentaires. Durant cette phase 2, vous pourrez réintroduire occasionnellement certains aliments auxquels vous n'aurez pas eu accès en phase 1.

Une fois que vous aurez compris les grands principes, vous verrez que la méthode Montignac est facile et surtout agréable à suivre car elle n'est pas restrictive en quantité. Vous mangerez toujours à votre faim !

Sachez surtout, et c'est ce qui compte pour vous, que grâce à la méthode Montignac vous serez mince et pour toujours !

Chaque samedi, faites votre bilan et pesez-vous !

Tous les samedis, c'est le jour de votre bilan de la semaine. Alors je vais vous demander de faire deux choses :

D'abord, pour vérifier si votre courbe de poids s'oriente bien dans la bonne direction, je vous propose de vous peser chaque samedi matin au réveil, dans les mêmes conditions, et après être passé aux toilettes. Utilisez toujours la même balance. Et rendez-vous ensuite sur votre espace personnel pour entrer votre poids dans la case prévue à cet effet.

Pour visualiser davantage vos résultats, je vous conseille de prendre aussi, chaque samedi, vos mensurations et de les reporter sur les différents graphiques de votre courbe de poids. Vous pourrez ainsi mieux contrôler vos progrès. Mesurez :

- votre tour de taille en prenant comme repère le nombril et sans serrer le centimètre.
- votre tour de hanches au niveau du pubis, sans serrer les fesses, en restant debout les pieds joints.
- votre tour de poignet, main ouverte, juste entre la main et la petite protubérance osseuse de l'avant-bras.
- votre tour de cuisse, à mi-chemin entre le genou et l'os de la hanche.
- votre tour de biceps, au milieu, c'est-à-dire au plus large.

Évidemment, quand on maigrit, je sais qu'on peut être tenté de monter souvent sur la balance. Mais je vous recommande de ne vous peser qu'une seule fois par semaine pour mieux vous rendre compte de votre perte de poids. Vous vous demandez pourquoi ? Eh bien parce que les variations de poids sont en général assez faibles d'un jour à l'autre, de quelques centaines de grammes au maximum. Mais si un jour, vous avez bu beaucoup d'eau et mangé trop salé par exemple, votre poids peut augmenter sur la balance le lendemain. Or, il ne s'agit là que d'une rétention d'eau passagère. C'est pourquoi je vous recommande une pesée hebdomadaire, car la variation de poids est beaucoup plus visible d'une semaine sur l'autre.

Dans un second temps, je vous invite à faire votre bilan hebdomadaire en répondant au bref questionnaire que je vous ai préparé à partir des sessions de la semaine.

Pensez aussi à mettre votre carnet minceur à jour.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/programme/12.asp>

Les deux types de repas dans la méthode Montignac

La méthode Montignac est un mode alimentaire parfaitement équilibré. Car contrairement aux autres régimes, elle ne supprime aucune catégorie alimentaire. Il s'agit simplement, dans chacune des trois catégories – glucides, lipides et protéines – de faire le bon choix des aliments.

1) Le repas glucido-protidique (GP)

- Glucides IG $\leq$ 50
- Protéines issues de ces glucides
- Protéines non associées à des graisses

Théoriquement, ce type de repas ne contient pas de graisse sauf exceptionnellement celles du poisson (oméga-3) et les acides gras monoinsaturés (huile d'olive, amandes, avocat...).

Le petit déjeuner est la plupart du temps GP sans graisse. On choisit des glucides à IG bas et très bas (pain intégral, céréales intégrales, confiture sans sucre, fruits...) sans graisses (beurre, margarine) et des protéines sans graisses et/ou du poisson (laitage 0 %, jambon de blanc de poulet /dinde, viande des Grisons, blanc d'œufs).

Le dîner est souvent GP sans graisse, composé de glucides à IG bas et très bas (spaghetti, riz basmati, quinoa, légumineuses, crudités, légumes, fruits...), de protéines sans graisses et/ou de poisson.

2) Le repas protido-lipidique (PL)

- Protéines associées ou non à des graisses (lipides)
- Lipides rajoutés (en cuisson ou en assaisonnement)
- Glucides IG $\leq$ 35

Le **déjeuner** est souvent PL : crudités + vinaigrette (IG < 35 + lipide), viande/poisson/œufs (protéine + lipide), légume/légumineuse (IG < 35), laitage/fromage (protéine + lipide), fruit (IG < 35).

Quand **le dîner** est PL, il faudra le composer et réduire les apports lipidiques et préférer le poisson aux viandes. Gardez des portions normales, voire inférieures et ne dépassez pas deux dîners protido-lipidiques par semaine.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/bonus/02.asp>

Le tableau des équivalences

Entrées protido-lipidiques

- Carottes râpées citronnées (125-150 g)
- Concombres (125-150 g) au yaourt de soja (30 g) (soja + moutarde)
- Salade d'endives (1-2) aux noix (vinaigre et huile d'olive)
- Salade frisée aux lardons (50-60 g)
- Poireaux vinaigrette (vinaigre et huile d'olive)
- Salade tomates Feta (30-60 g) (vinaigrette)
- Salade verte avec pignons de pin, 1 cuillère à soupe de vinaigrette
- Cœur de palmier (vinaigre et huile d'olive)
- Salade tomates et mozzarella (30-60 g) (Vinaigrette)
- Céleri rémoulade (125-150 g) (sauce soja et moutarde)
- ½ avocat (vinaigrette et huile d'olive)
- Salade mixte au chèvre chaud
- Saumon fumé (2-3 tranches)
- Pousses de soja ou d'épinards
- Tapas (houmous, carottes, pain essène, sardine)
- Soupe de poisson Montignac
- Roquette et noisettes
- Toutes les salades vertes
- Tomates provençales
- Aubergines + quinoa
- Courgettes au parmesan
- Salade + lentilles + tahin
- Concombre vapeur sauce soja
- Salade pois chiches épinards
- Poire au roquefort et noix
- Soupe glacée petits pois menthe
- Carottes au cumin + chorizo
- Maquereaux au vin blanc
- ½ avocat aux crevettes roses
- Pointes d'asperges vertes
- Sardines à l'huile d'olive

Plats protido-lipidiques

Viandes et poissons protido-lipidiques

- Crevettes sautées à l'ail
- Filets de dinde panés à la farine de pois chiches
- Bœuf bourguignon (sans carottes et sans farine)
- Boulettes de veau sauce tomate
- Andouillette au vin blanc
- Tartare de bœuf
- Saucisses grillées
- Wok de bœuf sauce aux huîtres
- Aiguillettes de canard au curry
- Tresse de viande grillée sauce Worcestershire
- Gambas à l'anis
- Moules marinière
- Saint jacques poêlées à la vanille
- Thon au naturel
- Omelette aux champignons
- Dos de cabillaud
- Entrecôte
- Filet de saumon
- Côte de porc
- Magret de canard grillé
- Cuisse de poulet grillé
- Foie de veau
- Raie aux câpres
- Truite aux amandes
- Escalope de veau au jambon de Parme
- Émincé de dinde au Paprika

Accompagnements protido-lipidiques

- Tous les légumes verts
- Pois chiches et houmous
- Pois chiches au naturel
- Haricots coco ou haricots blancs
- Haricots blancs au naturel
- Lentilles
- Graines d'amarante
- Quinoa
- Crêpes à la farine de lentilles
- Aubergines à la tomate
- Socca
- Riz sauvage
- Flageolet
- Lentilles au naturel
- Pois cassés
- Pois chiches
- Haricots rouges et azukis
- Spaghetti IG 10
- Orge mondé
- Lentilles vertes
- Vermicelles de soja
- Ratatouille

Fromages et desserts protido-lipidiques

- 1 poire pochée
- 1 fromage Blanc faisselle (confiture sans sucre Montignac ou fructose)
- Fruits rouges (150-200 g) : fraises/ framboises, etc.
- Fromage de chèvre frais (30-50 g) + coulis de fruits sans sucre
- 1 yaourt au soja
- Poire pochée au chocolat
- Tous les chocolats Montignac (2-3 carrés)
- Fromage de chèvre (30-50 g)
- Fromage Manchego (30-50 g)
- Fromage de Hollande (Vieux) (30-50 g) comme la mimolette, le gouda, l'édam
- Fromage Comté (30-50 g)
- Fruits de saison (150-200 g)
- Desserts de type protido-lipidique (recettes Montignac) (30-50 g)

Petits déjeuners glucido-protidiques

- Pain intégral Montignac
- Flocons de quinoa
- Muesli Montignac
- Pain noir allemand
- Pain de seigle
- Flocons d'avoine
- Toutes les spécialités aux fruits Montignac (confitures)
- Pain essence

Plats glucido-protidiques

Viandes et poissons glucido-protidiques

- Cabillaud poché (150-200 g)
- Jambon de poulet ou de dinde
- Viandes des Grisons ou bresaola (4-6 tranches)
- 2 blancs d'œufs pochés
- Thon au naturel (125 g)
- Saumon fumé (2-3 tranches)
- Jambon blanc découenné dégraissé
- Maquereau au vin blanc (160 g)
- Tofu
- Thon rouge
- Tous les poissons (même gras)
- Toléré : toutes les volailles sans graisse ni peau

Accompagnements glucido-protidiques

- Soupe de légumes (150-200 g de légumes)
- Spaghetti (100-150 g poids sec) (5 mn de cuisson) à la sauce aux aubergines
- Patates douces (cuites vapeur) (150-200 g)
- Haricots blancs au naturel
- Riz Basmati + lentilles vertes (80 g + 80 g)
- Pois chiches au naturel
- Spaghetti (100-150 g poids sec) (5 mn de cuisson) au coulis de tomate, basilic, ail
- Lentilles au naturel
- Riz basmati complet
- Riz complet brun aux champignons et à la crème de soja
- Pois chiches
- Velouté de tomates
- Quinoa
- Couscous complet
- Taboulé de quinoa
- Riz Basmati (80-120 g poids cru) au coulis de tomate, basilic, ail
- Tagliatelles au blé intégral
- Lentilles vertes (80-120 g poids cru) oignons et tofu
- Coquillettes au blé intégral
- Spaghetti (100-150 g poids sec) (5 mn de cuisson) à la Duxelles de champignons
- Spaghetti au blé intégral
- Pâtes au blé complet al dente
- Spaghetti IG 10
- Riz bicolore
- Lentilles vertes
- Macaronis - Pilpil - Ebly Semoule complète ou intégrale
- Topinambour Fèves crues
- Orge mondé

Desserts glucido-protidiques

- 1 yaourt nature à 0 %
- 1 compote de pomme
- Barre maxi fruits Montignac (1)
- ½ pamplemousse
- 1 yaourt au soja nature
- 5-6 pruneaux
- Compote de figue au yaourt de soja
- 1 pomme au four à la cannelle
- 1 poire pochée
- Sablés graines de lin et citron Montignac (4-5)
- Faisselle 0 % + spécialité aux fruits Montignac
- Fruits rouges
- Fruits de saison à IG bas
- Sablés nature Montignac (4-5)

En-cas

- Sablés nature Montignac (5-6)
- Tous les chocolats Montignac (3-4 carrés)
- 1 fruit (1 pomme)
- Sablés graines de lin et citron Montignac (5-6)
- 1 dizaine d'amandes nature
- 4-5 fruits secs (abricots, figues, pruneaux)

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/bonus/03.asp>

L'intolérance au gluten

De plus en plus de personnes déclarent être intolérantes au gluten. Mais il faut distinguer deux types de personnes intolérantes :

- Les intolérants sévères : qui souffrent en réalité d'une très sérieuse maladie chronique appelée la maladie cœliaque. C'est une véritable allergie en termes de réaction inappropriée du système immunitaire au niveau intestinal. Cette maladie se traduit par une malabsorption intestinale du gluten, une protéine très répandue dans les céréales courantes : le blé, l'avoine, l'orge et le seigle.

Les symptômes de la maladie cœliaque sont bien caractéristiques : diarrhées chroniques, ballonnements abdominaux douloureux, grosses fatigues, tétanie, mais aussi manque d'appétit et amaigrissement.

Pour ces personnes, la suppression du gluten est impérative afin d'obtenir une rémission des symptômes.

- Les intolérants légers : ce sont des personnes qui souffrent plus ou moins des mêmes symptômes mais à un moindre degré et pas d'une manière chronique. Contrairement aux cœliaques, ils gardent un appétit normal, ce qui, du fait de leur mauvais choix alimentaires habituels les a amené à développer une éventuelle surcharge pondérale. Ils ont pour la plupart décrété eux-mêmes (voire avec l'aide d'un naturopathe) qu'ils étaient intolérants au gluten par le seul constat que la réduction, voire la suppression de la consommation de cette protéine dans leur alimentation, leur apportait un meilleur confort digestif et une meilleure qualité de vie.

C'est donc plutôt aux seconds qu'au premiers que nous nous adressons ici dans la mesure où les vrais cœliaques ont rarement de problèmes de surcharge pondérale et qu'ils nécessitent une prise en charge médicale soutenue et circonstanciée.

Mise en pratique de la méthode Montignac pour les intolérants au gluten

Supprimez de votre alimentation les céréales contenant du gluten :

- le blé, ainsi que l'épeautre, le petit épeautre et le kamut,
- l'avoine,
- l'orge,

- le seigle,
- mais aussi tous les produits qui contiennent ces céréales : pain, pâtes, pizza, gâteaux, biscuits, chapelures, couscous... certaines charcuteries, et tous les plats cuisinés industriels qui contiennent des amidons modifiés.

Remplacez-les par des céréales qui ne contiennent pas de gluten et dont l'index glycémique est bas et très bas :

- le sarrasin,
- le quinoa,
- la farine de pois chiches,
- la farine de noix de coco,
- la farine de souchet,
- la farine d'amarante,
- la farine d'amande,
- le riz basmati.

Je vous recommande donc de vous confectionner des aliments glucidiques à partir des farines sans gluten et notamment :

- La recette de la Crêpe de sarrasin (IG= 45) pour un repas glucido-protidique ;

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/12.asp>

- La recette de la Crêpe de pois chiches (Socca) (IG = 30) pour un repas protido-lipidique.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/13.asp>

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/bonus/05.asp>



Les bons choix au restaurant

Si vous mangez au restaurant, cela n'est pas un problème !

En effet, si vous prenez connaissance des principes de base de la méthode Montignac, vous serez conscient que tout est une question de choix. Au restaurant, il y a toujours le choix. Même si les accompagnements sont souvent à base de pommes de terre, il est rare que le serveur refuse de vous servir des haricots verts ou de la salade à la place.

De plus, si vous considérez que vous êtes en repas de type PL (autorisé le midi et 2 fois par semaine maximum le soir), vous pourrez choisir la protéine de votre choix (viande, poisson, œuf) et même un bout de fromage en dessert à condition que vous ne consommiez pas un glucide dont l'IG est > 35 .

Vous pouvez également boire une coupe de champagne ou un verre de vin rouge durant le repas. La seule règle sera de toujours commencer à manger avant. Vous l'avez donc compris, manger au restaurant est tout à fait autorisé à condition de sélectionner les bons aliments offerts par la carte.

Dans un restaurant français

— Sur la carte je choisis

- Une salade composée (sans croutons et sans maïs) avec un assaisonnement à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- La protéine de votre choix : viande, poisson, œufs, de préférence sans sauce.
- Un accompagnement comme les légumes verts, la salade ou encore les légumineuses (lentilles, flageolets).
- Une assiette de fromage (de préférence chèvre/brebis ou des pâtes dures) et/ou une salade de fruits frais à condition qu'il n'y ait pas de sucre dans l'assaisonnement.



— Ce que je fuis absolument

La corbeille de pain, les accompagnements tels que les pommes de terre, le riz blanc et les pâtes, les desserts riches en mauvais sucres et en mauvaises graisses, les digestifs.

Astuce

Si vous prenez un verre de vin ou une coupe de champagne pour apéritif, il est préférable de demander des cacahuètes ou mieux, des olives pour ne pas commencer à boire le ventre vide. Privilégiez tous les fruits de mer et les crustacés.

Dans une crêperie

— Sur la carte je choisis

- Une salade composée (sans croutons et sans maïs) avec un assaisonnement sans huile.
- Une galette de sarrasin (l'idéal serait que la farine soit du sarrasin à 100 %). Considérant que l'on se trouve dans un repas GP, choisissez une garniture sans œufs, sans fromage et sans crème. Optez pour du saumon, du jambon blanc, des champignons et les autres légumes de votre choix.
- Une salade de fruits frais sans sucres ajoutés en dessert ou une galette avec des fruits frais.
- 1 bolée de cidre brut que je commence à boire vers le milieu du repas.



— Ce que je fuis absolument

Les crêpes de froment qui ont un IG trop élevé. Toutes les pâtes à tartiner.

Astuce

Mangez la salade verte et les crudités avant la galette pour améliorer la résultante glycémique du repas.

Dans un restaurant savoyard

— Sur la carte je choisis

- Une salade verte avec un assaisonnement à base d'huile d'olive.
- Une pierrade ou une raclette avec de la charcuterie plutôt maigre (jambon blanc, viande des grisons, jambon de pays découenné, bresaola).



— Ce que je fuis absolument

Les pommes de terre, les fondues savoyarde car au restaurant, on ne vous proposera pas de légumes en remplacement du pain blanc. Les sauces industrielles avec la pierrade.

Astuce

Limitez-vous en fromage (4 tranches) si vous consommez une raclette au dîner. En dessert, contentez-vous d'une salade de fruits frais sans sucres ou sirop.

Dans un restaurant japonais

— Sur la carte je choisis

- Une soupe miso.



- Des sashimis, des brochettes (au poisson de préférence) avec une salade de chou.
- Des litchis si vous avez opté pour les sashimis.

— ***Ce que je fuis absolument***

Le riz blanc collant qui a un IG trop élevé et également les sushis et makis qui en contiennent. Les perles coco et la sauce soja sucrée.

Astuce

Demandez de la sauce soja salée pour vos brochettes. Le wasabi est également autorisé pour relever vos plats.

Dans un restaurant chinois

— ***Sur la carte je choisis***

- Un potage sans vermicelles de riz ou une salade sans nems, beignets, croquettes ou raviolis vapeur.
- Crustacés (crevettes, gambas) grillés à l'ail sans panure. Fondue de fruits de mer.
- Salade de fruits chinois sans sucres ajoutés et sans sirop.



— ***Ce que je fuis absolument***

Le riz blanc collant qui a un IG trop élevé, les nouilles, les beignets, toutes les préparations à base de farine de riz (raviolis, bouchées vapeur, rouleaux de printemps, nems...), les panures, les préparations à base de sauces sucrées. Les chips de crevettes, le saké.

Astuce

Choisissez les préparations les plus simples possibles et demandez au serveur le détail des plats.

Dans un restaurant italien

— ***Sur la carte je choisis***

- Des antipasti.
- Une viande (veau par exemple) non panée.
- Une salade de fruits frais sans sucres ajoutés.



— ***Ce que je fuis absolument***

Les pizzas à cause de la pâte, les plats de pâtes (ravioli, tortellini), les risottos, les gressins.

Astuce

Si vous optez pour un plat de spaghetti, demandez une cuisson al dente et choisissez-les sans crème, sans viande et sans fromage. Préférez des spaghetti aux légumes et/ou au poisson et fruits de mer avec éventuellement, un filet d'huile d'olive.

Dans un restaurant espagnol (tapas)

— Sur la carte je choisis

- Le gaspacho.
- Le jambon ibéricó, Serrano, les fruits de mer, les anchois.
- Les poivrons marinés, les olives.
- Le fromage manchego.



— Ce que je fuis absolument

Les beignets de calamars, les croquetas, les pommes de terre bravas, la tortilla aux pommes de terre, le pain à la tomate. Le turrón. La sangria.

Astuce

Considérez que vous êtes dans un repas PL et comme ça, vous pouvez vous faire plaisir avec de la bonne charcuterie et du fromage espagnol. Commencez le repas par le gaspacho.

Dans un restaurant marocain

— Sur la carte je choisis

- Salade de poivrons grillés ou zaâlouk (caviar d'aubergines).
- Un tajine ou un couscous sans manger la semoule et les raisins secs.
- Une salade de fruits frais et/ou de fruits secs à IG bas (abricots, figues) ou une salade d'oranges à la cannelle.



— Ce que je fuis absolument

Les briouattes (feuilletés), les pastillas, la semoule de blé. La pâtisserie marocaine et le thé à la menthe très sucré.

Astuce

Pour ne pas être tenté, la meilleure option reste le tajine de poulet ou de poisson aux légumes.

Dans un restaurant indien

— Sur la carte je choisis

- Gambas tandoori.
- Poulet korma.
- Mélange de légumes ou Dal (traditionnelle purée de lentilles Indiennes).



— Ce que je fuis absolument

Les samoussas, les pommes de terre et les desserts. Le nan et les beignets de légumes et de crevettes.

Astuce

Il est préférable d'éviter le riz basmati puisque ce repas s'apparentera plus à un repas de type PL.

Dans un restaurant mexicain

— Sur la carte je choisis

- Salade de crudités et guacamole.
- Un chili con carne.
- Une salade de fruits frais.



— Ce que je fuis absolument

Les galettes de maïs (tortilla, tacos) sous toutes leurs formes. Les beignets.

Astuce

Si vous êtes en phase I, ne consommez pas de riz avec le chili con carne. Vous pouvez également, si le restaurant le propose, choisir du poulet ou du bœuf grillé accompagné de légumes ou d'une salade verte.

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/bonus/06.asp>

Rattraper les petits écarts

Comment rattraper les écarts ?

Pour amorcer l'amaigrissement, ce qui est l'objet de la phase I, il convient, à travers le choix des aliments, d'induire des mécanismes métaboliques conduisant à orienter l'énergie du repas vers le brûlage, au détriment du stockage.

D'abord, comment et pourquoi grossit-on ?

Si vous mangez un glucide à IG élevé, il va entraîner une forte glycémie (glucose dans le sang) qui elle-même entraîne une sécrétion excessive d'insuline. Et c'est cet excès d'insuline qui ouvre la porte au stockage. En d'autres termes, quand l'organisme a de l'insuline résiduelle à sa disposition, il fait des économies en se constituant des réserves.

Inversement, si on mange un glucide à IG bas (pour une même quantité), la glycémie induite sera normale et la réponse insulinaire parfaitement proportionnée. Il n'y aura donc pas d'insuline résiduelle. L'énergie du repas sera donc systématiquement orientée vers le déstockage. Donc on ne grossira pas ! Mais en plus, en l'absence d'insuline résiduelle, l'organisme devient dépensier et va ainsi aller chercher de l'énergie supplémentaire dans ses réserves pour l'utiliser. C'est comme cela que l'on maigrit.

L'objectif de la phase I, c'est donc de parvenir, par un choix judicieux des aliments, à une résultante glycémique du repas qui soit la plus basse possible, car moins on aura d'insuline résiduelle à la fin de la digestion, plus on perdra de poids.

Si vous faites un écart, cela veut dire que vous allez manger un glucide à IG élevé (pain blanc, gâteau sucré, pizza, Coca, pomme de terre...). Vous allez donc interrompre le processus d'amaigrissement.

Mais si l'IG de votre écart est très élevé et que la quantité consommée est de surcroît substantielle (un énorme plat de frites par exemple), vous risquez fort, du fait de la sécrétion d'insuline qui sera ainsi produite, d'ouvrir en grand les portes du stockage et de reconstituer quelques réserves.

Le principe, c'est évidemment de ne pas faire d'écarts.
Mais il est des situations où il est difficilement évitable, si l'on est invité chez des amis, par exemple, ou à un repas en famille.

Mais dans tous les cas de figure, vous ne devez jamais vous laisser aller en disant : perdu pour perdu, profitons-en ! Car toutes les situations sont gérables.

Si on vous sert une pomme de terre en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, personne ne vous oblige à la manger. Vous pouvez faire comme les petites mangeuses qui de toute manière laissent de côté plus de la moitié de ce qu'elles ont dans leur assiette. De la même manière, personne ne vous oblige à manger le pain blanc qui traîne sur la table, ni les chips de l'apéritif. Si vous savez qu'il y a un gâteau pour clore ce repas festif, reprenez plutôt deux fois de la salade en guise de compensation préalable. Encore mieux, proposez d'apporter le gâteau et réalisez une délicieuse recette Montignac.

C'est cela le secret de la gestion des écarts !

Si pour des raisons diverses vous avez fait un gros écart à un repas, il ne vous reste plus, au cours des 3 ou 4 repas suivants qu'à faire en sorte de vous retrouver avec des résultantes glycémiques de fin de repas très basses, en ne consommant que des glucides à IG très bas (crudités, légumes, fruits et légumineuses).

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les repas festifs ne sont pas les plus redoutables quand on suit les principes de la méthode Montignac. D'ailleurs, le premier best-seller de Michel Montignac avait pour titre *Comment maigrir en faisant des repas d'affaires*. Il démontrait en effet dans ce livre, destiné principalement « aux » managers qui ont l'obligation professionnelle de faire des repas d'affaires, qu'ils pouvaient maigrir tout en mangeant des aliments festifs (crustacés, foie gras, chocolat...).

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/bonus/07.asp>

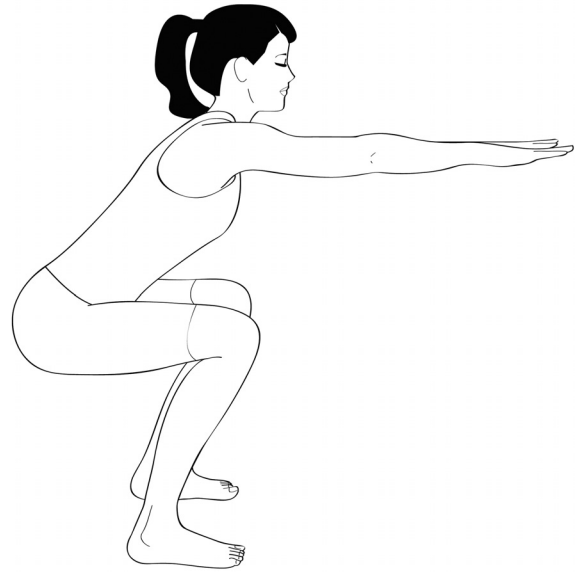
Vos exercices physiques

Exercice 1 : Les squats

Debout, les pieds écartés de la même largeur que les épaules, dos bien droit et abdominaux contractés, fléchissez les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Remontez.

Alternez des séries rapides et des séries lentes ainsi que des séries de grande et de petite amplitude.

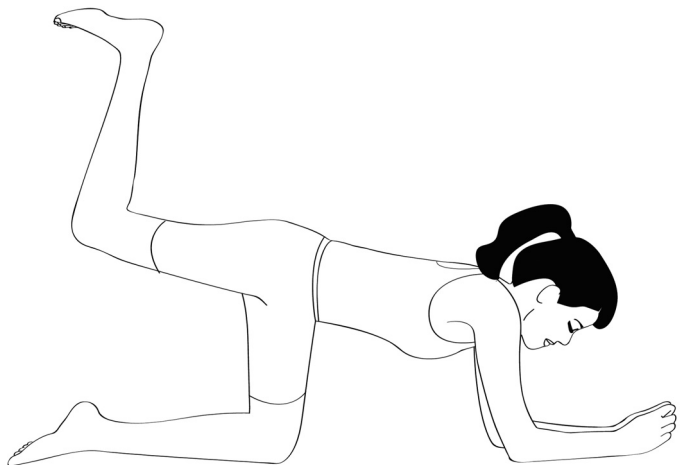
Faites 4 séries de 20 à 30 répétitions.



Exercice 2 : Les coups de talon

Au sol, en appui sur les genoux et sur les avant-bras, tête relâchée, levez la jambe droite de sorte qu'elle soit en alignement avec votre buste. Pliez la jambe à 90° et levez le talon vers le plafond puis ramenez en position initiale. Alternez des séries rapides et des séries lentes ainsi que des séries de grande et de petite amplitude.

Effectuez 3 à 4 séries de 20 à 30 répétitions. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

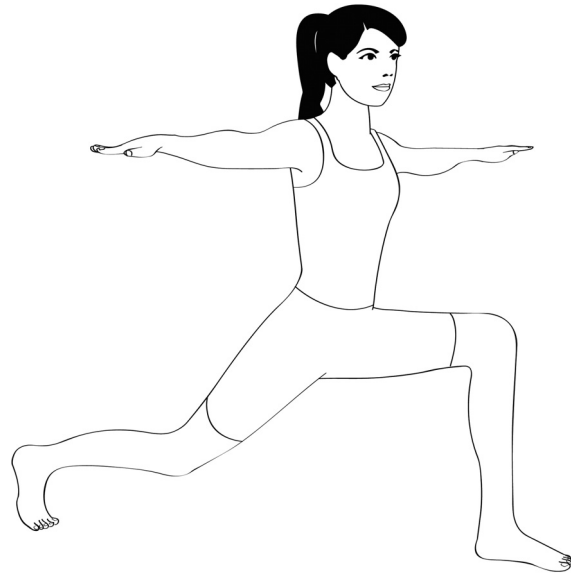


Exercice 3 : Les fentes arrières

Les pieds écartés de la même largeur que les épaules, les bras le long du corps, le dos droit et les abdominaux toniques, faites un pas en arrière avec la jambe droite. Descendez le genou arrière au sol sans jamais le toucher. Puis revenez à la position initiale.

Alternez des séries rapides et des séries lentes ainsi que des séries de grande et de petite amplitude.

Effectuez 4 séries de 20 à 30 répétitions. En position basse, maintenez 10 à 15 secondes à la fin de chaque série. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

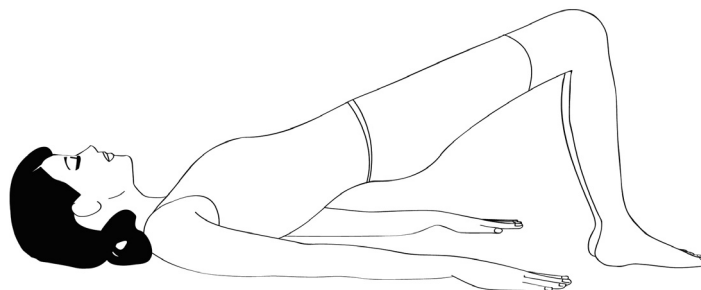


Exercice 4 : Le décollé du bassin

Allongé sur le dos, les jambes fléchies et de la même largeur que les épaules et les bras le long du corps, soulevez le bassin en contractant volontairement les fessiers. Le mouvement doit être contrôlé.

Alternez des séries rapides et des séries lentes ainsi que des séries de grande et de petite amplitude.

Effectuez 4 séries de 20 à 30 répétitions. En position basse, maintenez 30 à 40 secondes à la fin de chaque série.



Exercice 5 : La relaxation

Assis sur les talons, les genoux pliés, les paumes des mains posées sur le sol avec les bras tendus, faites glisser les mains vers l'avant le plus loin possible tout en gardant les fessiers posés sur les talons. Ne décollez pas les fessiers des talons.

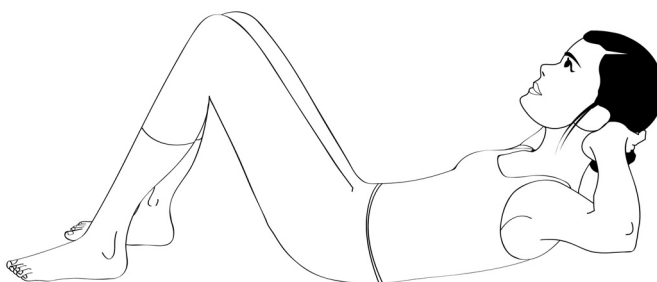
Inspirez profondément et expirez lentement. Maintenez la position pendant 2 minutes.



Exercice 6 : La musculation de vos abdominaux

Simple à effectuer, cet exercice est très efficace. Allongez-vous sur le dos en laissant vos jambes repliées. Puis, relevez votre buste sans l'aide de vos mains et allez attraper vos genoux en maintenant les pieds au sol.

Vous pouvez varier les plaisirs en relevant le buste avec les mains jointes derrière la tête. C'est plus difficile mais encore plus payant !



Votre compagnon de marche : le podomètre

Saviez-vous que marcher 1 heure par jour permet de prendre soin de votre capital-santé et a un effet relaxant ?

C'est pour cela que je vous recommande vivement d'adopter une activité physique régulière. Cela vous permettra de mettre toutes les chances de votre côté en suivant la méthode Montignac !

La pratique de la marche à pied va vous permettre de :

- préserver votre santé, vous sentir plus en forme et mieux dans votre corps,
- accompagner votre perte de poids, sculpter et stabiliser votre nouvelle silhouette,
- vous sentir mieux dans votre tête, car faire du sport permet au cerveau de sécréter davantage d'endorphines, les fameuses hormones du bien-être !

Alors voici une activité physique simple, plaisante et à la portée de tous : la marche !

Votre parfait compagnon qu'est le podomètre va vous assister fidèlement dans votre action !

Vous pourrez, sur le programme en ligne, suivre votre courbe de pas et apprécier tous les progrès effectués durant votre semaine. Prenez-vous au jeu, vous verrez c'est très ludique et pratique. Lancez-vous des challenges entre amis !

Avec la méthode Montignac, marcher va devenir un vrai plaisir !

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/boutique/02.asp>



*Mes recettes
minceur
Montignac*

4

Les « classiques » Montignac

Retrouvez les ingrédients utiles à ces recettes sur la boutique VIP Aujourd'hui.com ! Flocons d'avoine, agar-agar... Mais aussi tous les produits recommandés dans le cadre de la méthode Montignac. Profitez-en, vous êtes VIP !

@ <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/boutique/01.asp>

The screenshot shows the 'Aujourd'hui.com Shopping VIP' website. At the top, there's a pink header with the site logo, a 'Shopping VIP' badge, and contact information: 'Passez commande au 0800 00 88 30 appel gratuit depuis un poste fixe'. A 'mon panier' button shows '0 article(s)'. Below the header is a navigation bar with categories: LA SÉLECTION DES COACHS, LIVRES, PHYTHOTHÉRAPIE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, NUTRITION, BIEN-ÊTRE, PRODUITS CONNECTÉS, and ÉVÉNEMENTS. The main content area features a large advertisement for 'Podomètre connecté Fitbug' with a list of benefits: connecting a pedometer, comparing results with friends, and participating in a challenge. Below this is a 'Meilleures ventes' section displaying various products like 'Pain intégral Montignac', 'Sauce tomate provençale', '100 recettes pour mincir sans effort', 'Spiruline', 'Spécialité aux cerises griottes bio', '100 recettes pour alléger nos plats', 'Spécialité aux myrtilles bio', and 'Spécialité aux oranges amères bio'. On the right side, there's a search bar, a section for 'Aujourd'hui.com s'engage' with icons for secure payment, satisfaction guarantee, and delivery, and a 'Top 10 Recherches' list. At the bottom right, there's a Facebook social plugin showing 5,395 likes and several user avatars.

Podomètre connecté Fitbug

- ✓ Connectez votre podomètre et suivez vos progrès
- ✓ Comparez vos résultats à ceux de vos amis
- ✓ Participez à notre Grand Challenge sur Aujourd'hui.com

Tonifiez votre corps tout en perdant du poids avec le podomètre connecté Fitbug !

Meilleures ventes

- Pain intégral Montignac longue conservation
- Sauce tomate provençale
- 100 recettes pour mincir sans effort
- Spiruline
- Spécialité aux cerises griottes bio
- 100 recettes pour alléger nos plats
- Spécialité aux myrtilles bio
- Spécialité aux oranges amères bio

Top 10 Recherches

1. 100 recettes et menu
2. quinoa
3. pain
4. confitures
5. jean-michel cohen
6. spiruline
7. spaghettis
8. calorless
9. pain intégral
10. withings

Facebook social plugin

5,395 people like aujourd'hui.com.

Pauline, Carine, Catherine, Estelle, Emmanuelle, Marionne, Chantal, Marie-Hélène, Carole, Yvonne

En passant commande au 0 800 00 88 30, vous serez livré entre 24 et 48 heures !



Entrées



Poivrons farcis au fromage de brebis (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

4 poivrons rouges
4 petites tomates
3 échalotes émincées
4 c. à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail émincées
100 g d'olives vertes dénoyautées
100 g d'olives noires dénoyautées
300 g de fromage de brebis frais
1 c. à soupe de persil haché
1 c. à café de thym frais
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
- Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur et nettoyez bien l'intérieur.
- Ébouillantez les tomates 30 secondes. Passez-les sous l'eau froide puis pelez-les, épépinez-les et détaillez la chair en petits morceaux.
- Dans une casserole, faites revenir les échalotes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail en fin de cuisson.
- Hachez les olives vertes et noires.
- Dans un bol, écrasez à la fourchette le fromage avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Incorporez les tomates, les échalotes, l'ail, les olives, le persil et le thym. Salez, poivrez.
- Garnissez les poivrons.
- Enduisez d'huile d'olive un plat à gratin, placez les poivrons et enfournez 35 minutes, voire plus pour des poivrons plus tendres.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/02.asp>



Saumon mariné à l'aneth (PL et GP)

À savoir :

Cette recette est à préparer l'avant-veille.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de marinade : 36 heures

Ingrédients pour 4 personnes :

1 filet de saumon de 600 g environ avec la peau
Le jus de ½ citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel & poivre

Pour la marinade :

4 c. à soupe de sel
2 c. à soupe de fructose
2 c. à café de poivre blanc du moulin
1 à 2 gros bouquets d'aneth hachés (8 c. à soupe)

Marche à suivre :

- Préparez le filet sans arêtes.
- Pour la marinade, mélangez le sel, le fructose et le poivre. Répartissez uniformément cette marinade sèche sur le saumon, côté chair seulement. Massez avec les doigts pour bien faire pénétrer. Ajoutez une bonne couche d'aneth sur l'ensemble.
- Filmez serré avec plusieurs couches. Laissez le saumon mariner pendant 36 heures au réfrigérateur.
- Grattez la surface du saumon pour en enlever les épices, puis détaillez de fines tranches.
- Préparez une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Tapissez les assiettes individuelles de fines tranches de saumon, puis badigeonnez-les de sauce à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez d'aneth.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/03.asp>

Laurence « Je savoure ce plat avec plaisir à chaque fois. »

Taboulé de quinoa **(PL et GP)**

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de quinoa
 1 gros citron
 4 c. à soupe d'huile d'olive
 3 tomates
 1 concombre
 1 poivron rouge
 1 bouquet de persil plat
 1 vingtaine de feuilles de menthe
 Sel & poivre

Marche à suivre :

- Lavez le quinoa à grande eau dans une passoire. Égouttez-le et mettez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau. Salez. Portez à ébullition.
- Laissez cuire à couvert pendant 3 minutes.
- Coupez le feu et laissez gonfler environ 10 minutes. Chaque grain doit avoir au moins doublé de volume.
- Dans un saladier, versez le jus du citron. Faites-y dissoudre un peu de sel. Émulsionnez avec l'huile d'olive. Ajoutez le quinoa bien égoutté et mélangez.
- Laissez reposer pendant 15 minutes.
- Coupez les tomates, le concombre et le poivron en tous petits dés, puis ajoutez au quinoa en remuant bien. Ajoutez également le persil et la menthe préalablement ciselés.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/04.asp>

Plats

Gratinée de crevettes (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de crevettes moyennes crues
 Le jus d'1 citron
 4 tomates bien mûres
 3 oignons nouveaux
 3 gousses d'ail
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 10 cl de vin blanc sec
 150 g de fêta
 1 c. à soupe d'aneth finement haché
 Sel & poivre

Marche à suivre :

- Décortiquez les crevettes en ne gardant que les queues. Rincez-les puis laissez-les égoutter dans une passoire. Salez, poivrez et arrosez de jus de citron. Réservez.
- Ébouillantez les tomates 40 secondes. Passez-les sous l'eau froide, pelez-les et épépinez-les. Détaillez la chair en dés.
- Éliminez les racines des oignons et l'extrémité des tiges. Lavez-les et hachez-les. Coupez les gousses d'ail en fines lamelles.
- Dans une sauteuse, chauffez l'huile d'olive. Faites-y revenir les crevettes 1 à 2 minutes en remuant bien afin qu'elles soient saisies sur toute la surface. Retirez-les et réservez.
- Dans la même huile, faites ensuite blondir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez les tomates puis le vin blanc sec. Laissez mijoter la sauce 10 à 15 minutes à feu doux à découvert. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
- Répartissez les crevettes dans un plat allant au four. Nappez de sauce tomate puis émiettez la fêta sur le dessus. Enfournez et laissez fondre le fromage pendant 10 à 12 minutes.
- Saupoudrez d'aneth avant de servir.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/05.asp>



Filet de poulet au curry (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de poulet
3 oignons
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de champignons de Paris émincés (400 g)
1 noix de graisse d'oie
1 c. à soupe de curry en poudre
25 cl de crème de soja
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Émincez les oignons et faites-les revenir dans une cocotte à feu doux avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent très tendres. Coupez le feu et réservez.
- Égouttez les champignons dans une passoire.
- Coupez les filets de poulet en morceaux de 2 à 3 cm.
- Laissez fondre la graisse d'oie dans une poêle et faites-y revenir pendant quelques minutes les morceaux de blancs de poulet à feu très doux en les retournant pour qu'ils soient saisis de chaque côté. Salez, poivrez. Saupoudrez la moitié du curry sur la viande. Mélangez et versez dans la cocotte.
- Ajoutez les oignons, les champignons, la crème et le reste de curry. Mélangez le tout et faites cuire à couvert 3 minutes puis à découvert pendant 3 ou 4 autres minutes pour épaissir la sauce.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/06.asp>

Sophie « J'ai fait cette recette à midi, et ma famille l'a appréciée, je pourrai la refaire lorsque j'aurai du monde. »



Quiche aux poireaux (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

5 œufs
500 g de blancs de poireaux
200 g de petits lardons non fumés
30 cl de crème allégée
200 g de gruyère râpé
1 gros oignon émincé
Huile d'olive
Sel & poivre, noix de muscade

Marche à suivre :

- Lavez les poireaux, coupez-les en morceaux de 1 à 2 cm d'épaisseur. Cuisez-les à la vapeur pendant 20 minutes. Réservez en les laissant égoutter.
- Faites revenir les lardons dans une poêle à petit feu. Faites-leur perdre un maximum de graisse. Évitez de les faire griller. Réservez sur du papier absorbant.
- Faites revenir l'oignon émincé dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les poireaux égouttés et arrêtez la cuisson dès qu'ils sont tendres.
- Préchauffez le four à 160 °C (th. 5).
- Cassez les œufs dans une jatte. Battez-les en omelette avec la crème. Salez très légèrement, poivrez et mettez un peu de noix de muscade fraîchement râpée. Ajoutez le gruyère râpé. Mélangez bien puis ajoutez les petits lardons, les oignons et les poireaux recueillis avec l'écumoire afin d'éviter le jus de cuisson. Mélangez bien.
- Versez la préparation dans un plat à gratin huilé. Enfournez et cuisez pendant 40 à 45 minutes. Une cuisson au bain-marie est préférable mais non nécessaire.
- Servez tiède avec une bonne salade verte ou une salade composée.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/07.asp>



Croque aubergine (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

2 grosses aubergines
 1 boîte (1 kg) de tomates pelées
 8 à 10 tranches de fromage à sandwich
 8 tranches de jambon de Parme
 Huile d'olive
 Herbes de Provence
 Basilic frais
 Sel & poivre

Marche à suivre :

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
- Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en tranches de 1 cm d'épaisseur. Faites-les dégorger pendant 30 minutes en les salant de chaque côté pour leur faire rendre leur eau. Faites-les revenir des deux côtés dans une poêle généreusement graissée à l'huile d'olive. Salez et poivrez très légèrement.
- Passez les tranches de jambon de Parme pendant quelques secondes dans la poêle.
- Mettez les tranches d'aubergine sur le fond d'un plat à gratin. Recouvrez de tomates pelées et répartissez le jambon de Parme sur le dessus.
- Complétez le croque en disposant les tranches de fromage à sandwich sur le dessus.
- Saupoudrez d'herbes de Provence.
- Enfourniez pendant 10/15 minutes, le temps de faire fondre le fromage.
- Servez en décorant de feuilles de basilic.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/08.asp>

Dalila « J'y ai mis des tranches de saumon fumé à la place ; un délice !!!! »

Desserts



Mousse au chocolat (PL)

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

400 g (2 plaques) de chocolat amer 70 % de cacao minimum
 8 œufs
 1 c. à soupe de rhum
 4 c. à café de café soluble
 1 pincée de sel

Marche à suivre :

- Coupez le chocolat en morceaux et mettez-les dans la casserole.
- Faites une demi-tasse d'un café très fort et versez-la dans la casserole, ainsi que le rhum.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie tout en remuant avec une spatule.
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes et montez-les en neige bien ferme avec une pincée de sel.
- Faites tiédir le chocolat dans un saladier et ajoutez-y les jaunes en remuant rapidement.
- Ajoutez délicatement les blancs en neige un à un.
- Mélangez avec précaution jusqu'à obtenir une mousse homogène.
- Laissez-la prendre au réfrigérateur au moins 5 heures avant de servir.

Suggestion :

Pour parfumer davantage la mousse on peut ajouter un zeste d'orange.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/09.asp>

Sylvie « Très bon. »



Soufflé de pommes flambées au calvados (PL)

Ingrédients pour 6 personnes :

14 pommes
6 jaunes d'œufs
6 c. à soupe de fructose
25 cl de crème fleurette
1,5 c. à café d'extrait de vanille
6 cl de calvados

Marche à suivre :

- Pelez les pommes, coupez-les en 4 et retirez le trognon.
- Répartissez-les dans un plat allant au four légèrement huilé et saupoudrez de 2 cuillères à soupe de fructose.
- Faites cuire à four chaud 230 °C (th. 7/8) pendant 25 minutes. Réservez.
- Dans un grand bol, battez les jaunes d'œufs avec 2 cuillères à soupe de fructose jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- Montez la crème fleurette en chantilly très ferme et rajoutez 1 cuillère à soupe de fructose.
- Mélangez les pommes (après avoir jeté l'eau qu'elles ont rendue), les œufs battus, la chantilly, l'extrait de vanille.
- Versez dans un plat allant au four et faites cuire à température basse 120 °C (th. 3) pendant 35 à 40 minutes.
- Sortez du four et flambez au calvados.
- Servez ainsi ou laissez refroidir et repassez sous le grill (2 à 3 minutes) pour faire légèrement gratiner.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/10.asp>

Cheesecake léger aux fraises (PL)

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour un moule à charnière de 25 cm de diamètre

Pour la couche biscuitée :

6 Wasa® fibres
6 c. à soupe de sirop d'agave
6 c. à soupe d'eau

Pour la couche fromagée :

900 g de fromage frais à moins de 10 % MG (type Saint Morêt®)

150 g de fructose

4-6 œufs

Pour la couche de fruits : 250 g de fraises

Marche à suivre :

- Préparez la couche biscuitée : mixez les Wasa® en poudre, ajoutez le sirop d'agave et l'eau puis mélangez bien.
- Tapissez le fond d'un moule à charnière de papier sulfurisé (pour faciliter le démoulage).
- Disposez la couche biscuitée en l'aplatissant bien, si besoin à l'aide d'un fond de verre. Réservez au frais.
- Préparez la couche fromagée : dans un saladier, détendez le Saint Morêt®, ajoutez le fructose et les œufs et mélangez bien.
- Lavez les fraises, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et disposez-les sur la couche biscuitée. Recouvrez du mélange de fromage.
- Enfournez pendant 50 minutes à 125 °C. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez le cheesecake dans le four fermé éteint pendant environ 2 heures puis placez-le au réfrigérateur. Dégustez uniquement le lendemain, bien frais.

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/recette/11.asp>

Delphine « Cette recette me donne faim !! »

10 recettes inédites Montignac

*En exclusivité, dans votre cahier de coaching,
voici des recettes inédites !*

*Les proportions des recettes suivantes ont été élaborées
pour 4 personnes à titre indicatif, mais vous pouvez
aisément les diviser ou les multiplier selon vos envies.*

*Toutes ces recettes sont adaptées dès la phase 1
du programme, sauf lorsqu'il est mentionné phase 2.*



Verrine d'été au saumon (phase 1)



À croquer

Bruschetta (PL et GP)

Ingédients pour 4 personnes :

4 tranches de pain intégral Montignac
2 gousses d'ail coupées en deux dans le sens
de la largeur

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Sel & poivre

Bruschetta col pomodoro :

Ajoutez 2 tomates

Bruschetta col basilico :

Ajoutez 4 feuilles de basilic

Bruschetta col salmone :

Ajoutez 100 g de saumon fumé

2 ciboules ou 2 oignons verts émincés

Marche à suivre :

- Faites griller le pain au four sous le grill quelques minutes de sorte à ce qu'il soit croquant. Vous pouvez aussi le faire griller sur le barbecue pour encore plus de saveurs.
- Frottez chaque tranche de pain avec une demi-gousse d'ail et versez un filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez.
- Servez aussitôt accompagné d'une salade verte.

w

- Lavez les tomates et faites-les blanchir 1 minute à l'eau bouillante. Égouttez et enlevez la peau.
- Taillez chaque tomate en petits dés puis déposez-les sur le pain grillé et aillé.
- Versez l'huile d'olive.
- Salez et poivrez.
- Servez immédiatement avec une salade verte.

Version « col basilico » :

- Ciselez le basilic finement au ciseau et déposez-le sur le pain grillé et aillé ou sur les tomates selon la version choisie.
- Versez l'huile d'olive.
- Salez et poivrez.
- Servez immédiatement accompagné d'une salade verte.

Version « col salmone » :

- Déposez quelques lanières de saumon fumé sur le pain grillé et aillé.
- Saupoudrez de quelques morceaux d'oignons émincés finement ou de ciboule.
- Versez l'huile d'olive.
- Salez et poivrez.
- Servez immédiatement avec une salade verte.



Fraîcheur d'ailleurs



Gaspacho andalou (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

4 tomates
1 poivron rouge
1 poivron vert
150 g de concombre
1 oignon
2 gousses d'ail
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de câpres
1 brin de thym frais
2 c. à soupe de vinaigre
10 feuilles d'estragon
1 citron
3 c. à soupe d'huile d'olive

Marche à suivre :

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y les tomates entières dont vous aurez incisé la peau d'une croix. Faites-les blanchir pendant 30 secondes, pelez et épépinez-les puis taillez-les en dés.
- Faites la même chose avec les poivrons.
- Épluchez et épépinez le concombre, taillez-le en dés. Épluchez et hachez l'oignon ainsi que l'ail.
- Versez tous ces légumes dans le bol de votre blender. Ajoutez le concentré de tomate, les câpres égouttées, le thym effeuillé et le vinaigre.
- Versez 500 ml d'eau froide et mixez finement jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Ajoutez au gaspacho l'huile d'olive, l'estragon que vous aurez ciselé ainsi que le citron que vous aurez pressé.
- Versez dans de grands verres à cocktail et placez le gaspacho au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Servez bien frais.

Recette tendance



Mousse concombre-quinoa au chèvre (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

30 g de quinoa
4 tomates
1 oignon
1 concombre, 1 citron
40 g de fromage frais
100 g de chèvre frais
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café d'ail en poudre
Ciboulette fraîche, piment de Cayenne moulu
Sel & poivre

Marche à suivre :

- Faites cuire le quinoa dans une casserole remplie d'eau bouillante de sorte à ce qu'il soit encore croquant.
- Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante. Pelez et épépinez-les puis découpez-les en petits dés.
- Hachez l'oignon et la ciboulette finement.
- Dans un saladier, mélangez les tomates, l'oignon haché et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive.
- Remuez le tout délicatement et réservez au frais.
- Épluchez et épépinez le concombre puis coupez-le et mixez-le avec du sel et du poivre.
- Incorporez les différents fromages et mixez de nouveau.
- Incorporez le quinoa dans la mousse de chèvre et de concombre.
- Déposez 1 à 2 cuillères à soupe de mousse dans 4 verrines.
- Ajoutez une couche de tartare de tomates et recouvrez à nouveau de 1 à 2 cuillères de mousse de concombre. Terminez par une couche de tartare de tomates.
- Parsemez d'un soupçon de piment.
- Couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais pendant 1 heure.



Évasion dans le Sud-Ouest

Magrets de canard aux pommes fondantes (PL et GP)

Ingrédients pour 4 personnes :

4 magrets de canard
320 g de pommes Golden
1 citron
2 c. à soupe de sirop d'agave
Poivre au moulin
Fleur de sel

Marche à suivre :

- Pelez les pommes à l'aide d'un couteau économe et enlevez le cœur avec un vide-pomme.
- Pressez quelques gouttes de citron dans un saladier garni d'eau.
- Coupez les pommes en quartiers et réservez-les dans l'eau citronnée.
- Quadrillez les magrets côté peau en faisant des losanges à l'aide d'un couteau de cuisine.
- Faites cuire les magrets de canard côté peau pendant 6 minutes environ dans une poêle sans matière grasse. Poivrez à votre convenance.
- Poursuivez la cuisson côté chair pendant environ 5 minutes.
- Enlevez au fur et à mesure la graisse de la poêle avec une cuillère à soupe et réservez-la.
- Salez en fin de cuisson.
- Réservez au chaud.
- Épongez les pommes avec du papier absorbant et faites-les revenir dans une poêle avec 4 cuillères à soupe de graisse de canard.
- Lorsque les pommes sont cuites, ajoutez le sirop d'agave et réduisez le feu.
- Pendant ce temps, coupez les magrets en tranches puis faites-les revenir rapidement dans la poêle.
- Servez à l'assiette avec une belle salade : alternez en rond les tranches de magret et les tranches de pomme.

Tentation

Galettes de sarrasin au saumon fumé (GP)

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la galette :

200 g de farine de sarrasin
3 blancs d'œuf
1 yaourt au soja nature
20 à 25 cl de lait de soja (ou d'amande ou de l'eau)
Sel

Pour la garniture :

4 à 6 tranches de saumon fumé
2 belles tomates
Mâche
10 cl de crème de soja
Poivre, citron

Marche à suivre :

Préparation de la galette :

- Dans un saladier, versez la farine de sarrasin et faites un puits. Ajoutez les blancs d'œufs, le yaourt et le lait de soja. Salez légèrement. Et mélangez sans faire de grumeaux.
- Faites cuire ensuite chaque galette dans une poêle antiadhésive.
- Réservez au chaud.

Préparation de la garniture :

- Découpez les tranches de saumon fumé en petits morceaux.
- Ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en dés.
- Mélangez la mâche avec le saumon fumé ainsi que les tomates. Ajoutez un filet de citron, la crème de soja et poivrez à votre convenance.

Montage :

- Dans chaque grande assiette, disposez une galette de sarrasin puis étalez la garniture au centre.
- Refermez la galette en rabattant les bords.



Sucré-salé

Riz basmati des îles (phase 2, GP)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 verre à whisky de riz basmati
- 1 oignon
- 1 ananas Victoria
- 1 c. à café de curcuma
- 1 grosse pincée de curry
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Marche à suivre :

- Épluchez l'oignon et émincez-le finement.
- Pelez l'ananas et enlevez les parties dures. Coupez-le en tranches puis en morceaux de taille moyenne.
- Dans une petite poêle, faites revenir doucement les dés d'ananas et laissez caraméliser un petit peu.
- Pendant ce temps, dans une casserole à fond épais, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olives. Ajoutez l'oignon émincé, salez et poivrez. Laissez fondre à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajoutez alors les épices et mélangez délicatement.
- Versez le riz et faites-le revenir à son tour jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez 2 verres d'eau de même mesure que le riz et les morceaux d'ananas bien dorés.
- Couvrez et laissez cuire à feu très doux une dizaine de minutes.
- Servez aussitôt.

Près de la mer

Médaillons de sole aux tagliatelles de courgettes (PL)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 médaillons de sole, 2 courgettes
- 1 oignon, 25 cl de crème fraîche légère
- 1 bonne c. à soupe de curry indien, 1 citron vert
- Sauce de soja salée sans sucres ajoutés
- Persil, herbes de Provence
- 2 c. à café d'huile d'olive, sel & poivre

Marche à suivre :

Préparation des médaillons de sole au curry :

- Dans une sauteuse ou dans un wok, faites revenir l'oignon émincé dans une cuillère à café d'huile d'olive. Déposez délicatement les médaillons de sole dans la sauteuse et faites-les revenir.
- Une fois les médaillons légèrement dorés, ajoutez la crème fraîche légère, le jus de la moitié du citron et le curry. Salez et poivrez. Ajoutez du persil et mélangez soigneusement afin de garder les médaillons intacts. Laissez mijoter 30 à 40 minutes en remuant de temps à autre pour éviter que la sauce accroche.

Préparation des tagliatelles de courgettes :

- Épluchez les courgettes et émincez-les en tagliatelles avec un économe. Dans une casserole, faites-les revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive. Mélangez et laissez réduire les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez ensuite quelques gouttes de sauce de soja. Mélangez et assaisonnez d'herbes de Provence.
- Servez les médaillons de sole accompagnés des tagliatelles de courgettes.
- Parfumez au dernier moment avec le reste du jus de citron vert.



Retour en enfance

Riz au lait vanillé (GP)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de riz basmati
- 1 litre de lait de soja
- 1 c. à soupe de fructose
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille

Marche à suivre :

- Versez le lait dans une casserole et montez très doucement à ébullition. Dès les premiers frémissements, versez le riz en pluie. Ajoutez la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur.
- Portez de nouveau à ébullition et baissez aussitôt le feu de sorte que le lait bouillonne très doucement.
- Couvrez tout en laissant une petite ouverture de la largeur d'une cuillère en bois.
- Laissez cuire pendant 40 minutes et mélangez délicatement toutes les 10 minutes environ.
- Grattez la gousse de vanille pour en extraire le maximum de grains et mélangez de nouveau.
- Ajoutez le fructose ainsi qu'un peu de sirop d'agave.
- Versez dans des ramequins individuels et couvrez au contact de la surface avec du film plastique.
- Laissez refroidir à température ambiante puis placez au frais un bon quart d'heure.

À chacun le sien



Petits pots de crème chocolatés (PL et GP)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 ml de lait d'amande
- 4 c. à soupe de cacao dégraissé sans sucre ajouté
- 2 c. à soupe de fructose
- 40 g de chocolat noir à 70 % de cacao minimum
- 1 c. à café d'agar-agar

Marche à suivre :

- Dans un petit verre, diluez l'agar-agar dans un peu de lait.
- Versez le reste du lait dans une casserole puis ajoutez le cacao, l'agar-agar ainsi que le fructose.
- Montez doucement à ébullition en remuant régulièrement. Laissez bouillir 20 bonnes secondes puis baissez le feu. Ajoutez le chocolat noir que vous aurez cassé en gros morceaux et laissez-le fondre. Mélangez délicatement pour homogénéiser la préparation puis répartissez le lait chocolaté dans des petits pots en verre.
- Laissez-les refroidir à température ambiante avant de les placer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures pour faire prendre les crèmes.

Une envie soudaine de réaliser ces délicieuses recettes minceur ? Faites vos courses en un clin d'œil et réalisez la recette de votre choix, où que vous soyez : toutes les infos sont sur votre mobile grâce à l'application iPhone – iPad et Android Méthode Montignac !



5

Place aux réussites !

Christine : « Je ne pensais pas arriver aussi loin ! »

Poids départ : 145 kilos

Poids actuel : 65 kilos

« La méthode Montignac a tout simplement changé ma manière de voir la vie et également la manière dont les gens me regardent. J'ai perdu 80 kilos en l'espace de 15 mois et j'invite toutes les personnes qui souhaitent **retrouver confiance** en elles et **réapprendre à aimer** leur corps à essayer la méthode Montignac le plus tôt possible : -) »

Luiza : « Je suis une heureuse gagnante de la méthode Montignac »

Poids départ : 107 kilos

Poids actuel : 67 kilos

« La première fois que j'ai lu un témoignage je me suis dit "j'aimerais bien un jour faire partie des heureuses gagnantes" alors je me suis fait la promesse d'être en jour en haut de l'affiche ! Eh bien voilà c'est fait :-)) je suis partie de 107 kilos pour 1 m 78, oui j'étais "obèse", maintenant après 6 mois je ne pèse plus que 70 kilos, je me plais à porter de jolis vêtements qui moulent mon corps, je marche d'un air fier dans la rue.

Je vais aller jusqu'à mon premier objectif qui était de 67 kilos, il me reste encore 3 kilos à perdre mais **la méthode Montignac n'est pas un régime c'est une autre façon de voir la vie** alors un grand Merci à M. Montignac qui m'a rendu ma dignité grâce à sa méthode !

Mon ulcère est parti, **je me sens en bonne santé**, pas besoin d'investir trop d'argent, je fais même des économies car mon alimentation ne change pas, j'accorde juste les bons aliments ensemble... »

Alan : « - 26 kg avec la méthode Montignac, c'est une belle victoire ! »

Poids départ : 111,6 kilos

Poids actuel : 85,2 kilos

« Après 15 semaines de régime Montignac je suis arrivé à perdre 26 kilos ! Belle victoire ! J'avais un objectif d'une perte de 20 kilos mais la méthode étant tellement agréable, j'ai poussé mon objectif à - 30 kilos ! **Manger sans se priver, c'est un véritable bonheur !** Je trouve que cette méthode n'est pas qu'un régime ! C'est plutôt un apprentissage à une **alimentation saine et équilibrée** ! Pas de frustration, pas de fatigue, Pas de sensation de faim ! C'est la première méthode que je trouve aussi sympathique ! Maintenant ma plus grosse victoire sera de stabiliser d'ici quelques semaines mon poids ! Bravo pour cette méthode sensationnelle ! Je la conseille à toutes les personnes souhaitant perdre du poids ! MERCI à tous les acteurs de cette méthode, et petit clin d'œil et hommage à Michel Montignac ! »

Jacques a perdu 24 kilos !

Poids départ : 110 kilos

Poids actuel : 86 kilos

« Voilà, ma vingtième semaine de perte de poids touche à sa fin. Quel bonheur ! J'ai 58 ans, le 3 janvier 2011 je faisais 110 kilos et aujourd'hui je pèse 86 kilos. **J'ai tout simplement suivi les repas recommandés.** Je ne pensais pas perdre tout ce poids en 5 mois. J'ai ainsi repris des activités sportives que je ne faisais plus (marche, vélo, course à pied, monter et descendre les escaliers). **Quel bonheur** de retrouver le poids de ses 25 ans ! Depuis, je conseille à mes amis la méthode Montignac. »

Muriel : « 24 kilos perdus, car la méthode Montignac me va comme une seconde peau ! »

Poids départ : 85,8 kilos

Poids actuel : 60,7 kilos

« Voici une longue histoire qui se termine comme un conte de fées : 24 kilos perdus ! Dur ? Pas du tout. Pourquoi ? Parce que la méthode Montignac me va comme une seconde peau : avoir ses menus chaque semaine du matin au soir est pour moi l'idéal ! Sans parler des listes des équivalences, du tableau des index glycémiques et des listes de courses... Si une semaine on ne perd rien, même si on reprend un peu, cela ne pose aucun problème car tous les témoignages, le soutien et les commentaires sont là ! **Un doute, une question, le coach y répond.** Et puis ce ne sont pas des "obsédés" chez Montignac : on se pèse et on prend ses mensurations qu'une fois par semaine ! La méthode Montignac est vraiment totale (dans le sens où en-dehors de Mme Pomme-de-terre et de Monsieur Beurre vous mangez de tout).

C'est une manière saine de manger, à la française (par opposition à d'autres méthodes) et qui, prouve à l'appui, porte ses fruits sans fatigue et sans manque. Aussi, en un mot comme en cent : merci et bravo (petit clin d'œil au créateur de la méthode !). »

Anne-Marie a perdu 16,2 kilos grâce à la méthode Montignac

Poids départ : 97,2 kilos

Poids actuel : 81 kilos

« J'arrive à la fin de mon programme avec la méthode Montignac et j'ai perdu 16,2 kilos. Je vous félicite Sybille ainsi que toute votre équipe, car c'est la première fois de ma vie que je réussis à maigrir **sans privation et sans frustration** grâce à votre aide et vos conseils.

Je parle beaucoup de vous à mes amis et à mes connaissances qui sont scotchés de me voir si radieuse avec mes kilos en moins, je peux même vous dire que je fais des envieux.

J'ai changé ma façon de m'habiller et ma façon de voir la vie ! C'est magnifique et je ne pourrais jamais assez vous remercier. Pendant cette année, vous faisiez partie de ma vie car tous les jours je me connectais pour lire vos sessions et autres. J'ai téléchargé des recettes, les index glycémiques et les repas proposés.

Merci encore mille fois car c'est grâce à vous si je suis redevenue une femme épanouie. »

Aujourd'hui.com Shopping vip Passez commande au 0800 00 88 30 appel gratuit depuis un poste fixe

mon panier 0 article(s)

LA SÉLECTION DES COACHS LIVRES PHYTOTHÉRAPIE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NUTRITION BIEN-ÊTRE PRODUITS CONNECTÉS ÉVÉNEMENTS

COSMÉTIQUES

Podomètre connecté Fitbug

- ✓ Connectez votre podomètre et suivez vos progrès
- ✓ Comparez vos résultats à ceux de vos amis
- ✓ Participez à notre Grand Challenge sur Aujourd'hui.com

Tonifiez votre corps tout en perdant du poids avec le podomètre connecté Fitbug !

Meilleures ventes

- Pain intégral Montignac longue conservation
- Sauce tomate provençale
- 100 recettes pour mincir sans effort
- Spiruline
- Spécialité aux cerises grillées bio
- 100 recettes pour alléger nos plats
- Spécialité aux myrtilles bio
- Spécialité aux oranges amères bio

Aujourd'hui.com s'engage

- Paiement Sécurisé
- Satisfait ou remboursé
- Livraison en 48 heures
- Livraison gratuite dès 65€ d'achats

Top 10 Recherches

- 100 recettes et menus
- quinoa
- pain
- confitures
- Jean-michel cohen
- spiraline
- spaghettis
- calorless
- pain intégral
- withings

aujourd'hui.com on Facebook

5,395 people like aujourd'hui.com.

Pauline, Céline, Catherine, Estelle, Emmanuelle, Marion, Chanel, Marie-Sophie, Cindy, Yvan

*Retrouvez les meilleurs produits
pour booster votre programme de coaching
sur la boutique VIP Aujourd'hui.com*

<http://methode-montignac.aujourd'hui.com/boutique/01.asp>

1. Uniquement des produits sélectionnés par votre coach pour Aujourd'hui.com
2. **10 %** de réduction **à vie** et sur tous les produits (5 % sur les livres)
3. Livraison en 24 h par Chronopost pour 5,90 € seulement, c'est imbattable !
Et livraison gratuite **dès 65 €** d'achat.
4. Passez commande par téléphone au **0 800 00 88 30** (du lundi au vendredi, 9 h-19 h, appel gratuit depuis un poste fixe) ou remplissez le bon de commande joint à ce cahier.

Votre bon de commande

Pour bénéficier de vos avantages

- 1 - Choisissez vos produits sur le site <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/boutique/01.asp>
- 2 - Commandez en remplissant le bon de commande ci-dessous et renvoyez-le par courrier ou contactez le service client au 0 800 00 88 30 (appel gratuit depuis un poste fixe, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h)

Vous pouvez, bien sûr, commander directement sur le site si vous le souhaitez !

Vos coordonnées

Votre pseudo unique

Votre programme de coaching

Mme Mlle M. Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Port.

Date de naissance

E-mail

[illegible]

Exemple : Agar-agar

3.17

2

6.34

TOTAL de mes achats	
Frais de port	
France métropolitaine, par Chronopost sous 2 jours. Mes frais seront facturés 5,90 euros	
Livraison gratuite à partir de 65 euros d'achats	
MONTANT à payer	

Choisissez votre mode de paiement

☐ Chèque bancaire ☐ Carte bancaire (logos)

N° : Date d'expiration :

Cryptogramme :

(les 3 derniers chiffres du numéro au dos de votre carte bancaire) Date et signature

Comment nous contacter?

Par Internet : www.aujourd'hui.com (7 jours sur 7, 24 heures sur 24)

Par téléphone : 0 800 00 88 30 (tous les jours de 9 h à 19 h, numéro gratuit depuis un poste fixe)

Par courrier : Aujourd'hui.com - Bât Le Séranne, hall B 140 - quai Flora Tristan - 34070 Montpellier

Toute l'équipe aujourd'hui.com vous remercie pour votre commande et espère qu'elle vous apportera toute satisfaction. Pour toute question ou commande un conseiller bien-être est à votre écoute, n'hésitez pas à le contacter.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

La société ANXA Europe (UK) Limited (ci-après dénommée ANXA), dont le siège social est situé au 40 Craven street, London, WC2N 5NG, United Kingdom, possède le numéro d'enregistrement 4419133. Son numéro de Siret étant le 449 431 048 000 15. Elle édite et administre le site de commerce électronique <http://shopping.aujourd'hui.com> (ci-après dénommé le « Site »).

ANXA adhère au Code professionnel de la Fédération des Entreprises de Vente à Distance (FEVAD) et s'engage à le respecter. Le Site est la propriété de ANXA en sa totalité, ainsi que l'ensemble des droits y afférents. Toute reproduction, intégrale ou partielle, est systématiquement soumise à l'autorisation des propriétaires. Toutefois, les liaisons du type hypertextes vers le Site sont autorisées sans demande spécifique.

Il est ouvert à tout utilisateur de ce réseau (ci-après « Utilisateur »). Tout Utilisateur ayant validé une commande est dénommé « Acheteur ». Les droits et obligations de l'Utilisateur s'appliquent nécessairement à l'Acheteur. L'Utilisateur et ANXA sont ci-après dénommés « les Parties ».

Le Site permet à ANXA de proposer à la vente des compléments alimentaires et accessoires fabriqués par et/ou pour ANXA ou ses éventuels partenaires commerciaux (ci-après les « Produits ») à l'Utilisateur.

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent aux ventes de produits et de services effectuées sur le Site. Elles précisent notamment les conditions de commande, de paiement, de livraison et de gestion des éventuels retours des produits commandés par l'Acheteur.

Les services proposés par ANXA sont exclusivement réservés aux personnes majeures ou aux personnes mineures titulaires d'une autorisation express de leur représentant légal leur permettant d'effectuer une commande sur le Site, à l'exception des produits de la gamme compléments alimentaires qui eux sont strictement réservés aux personnes majeures. ANXA se réserve le droit à tout moment de demander à l'Acheteur un justificatif d'identité attestant de son âge et/ou de l'autorisation du représentant légal. ANXA se réserve le droit de ne pas répondre à une commande ou d'exclure de sa base de données, un utilisateur/acheteur qui n'aurait pas répondu à la demande de justificatif d'âge ou qui ne se serait pas conformé aux principes édictés à la présente clause.

L'Utilisateur peut sauvegarder ou imprimer les présentes conditions générales de vente, sans jamais pouvoir les modifier.

La suite à l'adresse : <http://methode-montignac.aujourd'hui.com/boutique/03.asp>

Conception graphique : Maylis Point

Réalisation maquette : Facompo

Illustrations : © Maylis Point

© Aujourd'hui.com, © Lynea, © Sébastien Garcia

+ Aujourdhui.com vous offre de nombreuses possibilités d'atteindre votre objectif minceur !

<http://vip-shopping.aujourd'hui.com>

1. Un programme de coaching minceur **personnalisé**
2. Des **produits sélectionnés** par mes soins
3. Un **service client gratuit**
par téléphone au **0 800 00 88 30***
et par e-mail : support@anxa.com

* Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 19 h,
gratuit depuis un poste fixe.

