

GUIDE ALIMENTAIRE

7 plans nutritionnels simples et accessibles pour perdre du poids et retrouver ton énergie



Des repas que ta famille va aimer, prêts en 30 minutes ou moins, sans te ruiner ni passer ta vie dans la cuisine

BIENVENUE CHEZ LES SUPERDADS

QUI SOMMES NOUS?

Nous sommes Kaleb et Gabriel, les fondateurs des SuperDads. Après des études en kinésiologie, on s'est rencontrés dans un Nautilus Plus où on travaillait tous les deux.

C'est en apprenant à se connaître qu'on a réalisé qu'on avait un parcours très similaire — nos pères n'ont pas eu les outils ou l'accompagnement nécessaire pour prendre soin de leur santé, et ça nous a affectés directement dans notre développement.

C'est ce qui nous a amenés à fonder Les SuperDads en 2018 avec une mission simple : **changer le monde, un père à la fois.**

Depuis, nous avons accompagné plus de 4 000 pères à se débarrasser de leur surpoids, créer une discipline durable et devenir des modèles pour leur famille.

Si tu veux transformer ta vie et celle des générations qui vont te suivre, t'es à la bonne place.

Gabriel

Kaleb



C'EST PAS TOI LE PROBLÈME

LES PLANS STANDARDS SONT PAS FAITS POUR TOI

T'es tanné d'entendre que manger santé c'est simple. Parce que dans ta réalité de père, c'est pas simple pantoute.

T'as pas le temps de te faire un repas séparé du reste de la famille. T'as pas le goût de manger du poulet-brocoli 5 soirs de suite. Pis t'as pas le budget d'acheter des aliments fancy que personne d'autre dans la maison va toucher.

Le problème, ça n'a jamais été toi. Le problème, c'est que 99% des plans alimentaires sont faits pour des célibataires sans enfants qui ont 2 heures à perdre dans la cuisine.

Ce guide-là, c'est l'inverse de tout ça.

CE QUE CE GUIDE VA T'APPORTER

Ce guide fonctionne avec un système batch : tu achètes tes protéines et féculents en lot, tu prépares les bases le dimanche en 1 heure, et chaque soir c'est un repas différent.

Les mêmes ingrédients, cuisinés différemment. Résultat : moins de gaspillage, moins de temps, moins cher.

À l'intérieur tu vas trouver

- 7 jours de repas complets que TOUTE ta famille va manger – pas de repas séparé
- Chaque souper prêt en 30 minutes ou moins – avec les protéines, glucides, lipides et le coût par portion
- Une liste d'épicerie optimisée avec les vraies marques et les vrais prix en épicerie

LE SYSTÈME DE BATCH EXPRESS

Le plan alimentaire a été conçu pour te dire exactement quoi manger pour une semaine complète. Cependant, chaque souper est conçu pour que toute ta famille mange le même repas. Tu ajustes simplement les portions et le tour est joué.

COMMENT ADAPTER LES QUANTITÉS POUR TA FAMILLE

Chaque recette dans ce guide est calculée pour 1 portion adulte homme. Pour savoir combien acheter et préparer, additionne les points de ta famille :

Membre de ta famille	Multiplicateur
Père	x 1
Conjointe	x 0.75
Enfant (6-12 ans)	x 0.5
Enfant (13-20 ans)	x 1

Exemple :

Père + conjointe + 2 enfants (8 et 10 ans) = 1 + 0.75 + 0.5 + 0.5
= 2.75x

Mon Multiplicateur : _____

LISTE D'ÉPICERIE DE LA SEMAINE

PROTÉINES

Ingrédients	Quantité (x1)	Mon total	Utilisé dans..
Boeuf hâché	2.5 lb	___ lb	Riz Frit / Spaghetti / Tacos
Poulet	2.5 lb	___ lb	Sauté / Wraps / Fajitas
Ouefs	20	___ oeufs	Déjeuners + Riz Frit
Jambon	2 filets	___ filets	Omelette
Saumon	200g	___ g	Saumon Grillé

FÉCULENTS & GRAINS

Riz (cru)	3 tasses	___ tasses	Riz Frit + Accompagn.
Pâtes	500g	___ g	Spaghetti + Sauté
Tortillas	10	___ tortillas	Wraps + Fajitas
Pain complet	1.5 pain	___ pain(s)	Déjeuners + Sandwichs
Flocons d'avoine	240g	___ g	Gruau + Smoothie

FRUITS

Bananes	8	_____	Yogourt/Gruau /Smoothie
Pommes	3	_____	Collations
Bleuets	1 tasse	_____	Crêpes / Yogourt
Citrons	4	_____	Saumon / Fajitas / Tacos
Avocat	2	_____	Toast Avocat

LÉGUMES

Ingrédients	Quantité (x1)	Mon total	Utilisé dans..
Poivrons	4 moyens	_____	Sauté/Wraps/Fajitas/Saumon
Oignons	3 moyens	_____	Pratiquement tout
Brocoli	2 têtes	_____	Sauté / Saumon
Épinards	300g	____ g	Oeufs brouillés
Laitue	2 têtes	_____	Wraps/tacos/sandwichs
Tomates Cerises	500g	____ g	Toast avocat/wrap/tacos

PRODUITS LAITIERS & COLLATIONS

Yogourt Grec	1kg	____ g	Collations / Smoothie
Lait	2L	____ L	Déjeuners / Smoothie
Fromage Cheddar	400g	____ g	Oeufs / Tacos
Fromage Mozzarella	200g	____ g	Omellete / Fajitas
Fromage Feta	100g	____ g	Wraps
Crème sure légère	500ml	____ ml	Fajitas / Tacos
Beurre d'arachide	620	____ g	Collations / Gruau
Hummus	315g	____ g	Collation
Noix Mélangées	220g	____ g	Collations / Gruau
Granola	240g	____ g	Yogourt
Chocolat noir 70%	10g	____ g	Collation
Edamames	225g	____ g	Collation / Wrap



PLAN ALIMENTAIRE - JOUR 1

Déjeuner



Oeufs Brouillés
au Fromage

Diner



Sandwich
Poulet Grillé

Souper



Sauté Poulet-
Nouilles & Brocoli

Collation



Yogourt Grec,
Banane Granola

Oeufs Brouillés au Fromage + Toasts

Coût/portion : 1.45\$ | Temps de Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 3 gros œufs
- 30g fromage cheddar râpé
- 1 c. à thé (5ml) beurre
- 2 tranches pain blé entier
- Sel, poivre au goût

Valeurs Nutritives :

- 430 calories
- 35g glucides
- 38g protéines
- 14g lipides

Préparation :

1. Battre les œufs dans un bol avec pincée de sel et poivre.
2. Faire fondre le beurre dans un poêle à feu moyen-doux.
3. Verser les œufs et remuer 2-3 min jusqu'à légèrement baveux
4. Ajouter le fromage. Remuer 30 sec.
5. Retirer du feu. Servir avec les toasts.

Wrap au Poulet et Légumes

Coût/portion : 2.60\$ | Temps de Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 tortilla de blé entier (10 po)
- 120g poitrine de poulet cuite
- ¼ avocat tranché (35g)
- ½ tasse (75g) laitue romaine
- ¼ tasse (40g) tomates en dés
- 2 c. à soupe (30g) yogourt grec nature 0%
- 1 c. à thé (5ml) moutarde de Dijon

Valeurs Nutritives :

- 415 calories
- 35g glucides
- 38g protéines
- 14g lipides

Préparation :

1. Mélanger yogourt grec et moutarde. Tartiner sur la tortilla.
2. Déposer le poulet, avocat, laitue et les tomates au centre.
3. Fermer le tortilla et couper en deux sur le diagonal.

Sauté Poulet–Nouilles & Brocoli

Coût/portion : 3.50\$ | Temps de Préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 250g poitrine de poulet
- 1½ tasse (150g) brocoli
- 1 tasse (100g) nouilles de riz
- 2 c. à soupe (30ml) sauce soya
- 1 c. à thé (5ml) huile de sésame
- 2 c. à soupe (15ml) huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé (5g) gingembre râpé

Valeurs Nutritives :

- 755 calories
- 57g glucides
- 62g protéines
- 28g lipides

Préparation :

1. Cuire les nouilles selon les instructions. Égoutter.
2. Couper le poulet en lanières. Sauter dans l'huile d'olive 4-5 min.
3. Ajouter le brocoli, l'ail et le gingembre. Cuire 3 min.
4. Ajouter les nouilles, sauce soya et l'huile de sésame. Mélanger 1 min.

Yogourt Grec, Banane & Granola

Coût/portion : 1.15\$ | Temps de Préparation : 3 minutes

Ingrédients :

- 1 tasse (250g) yogourt grec nature
- 1 banane tranchée
- 1 c. à soupe (16g) beurre d'arachides
- ¼ tasse (40g) granola
- Filet de miel (1 c. à thé / 7g)

Valeurs Nutritives :

- 485 calories
- 58g glucides
- 28g protéines
- 16g lipides

Préparation :

1. Déposer le yogourt dans un bol.
2. Ajouter la banane tranchée et le granola.
3. Verser un filet de miel. Servir.

Truc de pro #1 : Contrôle ton Environnement

T'as pas un problème de discipline... t'as un problème d'environnement. Quand t'es brûlé en fin de journée, tu prends pas de décisions logiques... tu prends ce qui est facile. Si la malbouffe est visible, elle gagne. À chaque fois.

Mets les bons aliments en évidence. Cache le reste.
Rends le bon choix automatique.

PLAN ALIMENTAIRE - JOUR 2

Déjeuner



Omelette
Jambon-Fromage

Dîner



Reste Sauté
Poulet-Nouilles

Souper



Riz Frit au
Bœuf & Oeufs

Collation



Pomme & Beurre
d'Arachide

Omelette Jambon-Fromage

Coût/portion : 1.75\$ | Temps de Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 4 gros œufs
- 2 tranches pain blé entier
- 60g jambon, coupé en dés
- 30g fromage suisse râpé
- 1 c. à thé (5ml) beurre
- Sel, poivre au goût

Valeurs Nutritives :

- 605 calories
- 34g glucides
- 42g protéines
- 34g lipides

Préparation :

1. Battre les œufs et verser dans un poêlon à feu moyen avec beurre
2. Ajouter le jambon et le fromage sur une moitié.
3. Replier l'omelette. Cuire 1 min de plus.

Riz Frit au Bœuf & Oeufs

Coût/portion : 3.50\$ | Temps de Préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 150g bœuf haché extra-maigre
- 2 œufs
- 1 tasse (160g) riz brun cuit
- 1 tasse (150g) légumes surgelés
- 2 c. à soupe (30ml) sauce soya
- 1 c. à thé (5ml) huile de sésame
- 2 oignons verts tranchés

Valeurs Nutritives :

- 620 calories
- 55g glucides
- 45g protéines
- 22g lipides

Préparation :

1. Chauffer l'huile végétale dans un wok à feu vif.
2. Cuire le bœuf haché en l'émiettant, 4-5 min. Réserver.
3. Brouiller les 2 œufs dans le même poêlon. Réserver.
4. Ajouter les légumes surgelés, cuire 3 min.
5. Ajouter le riz cuit. Faire sauter 3-4 min.
6. Remettre le bœuf et œufs. Ajouter sauce soya, l'huile, onion

Pomme & Beurre d'Arachide

Coût/portion : 0.95\$ | Temps de Préparation : 2 minutes

Ingrédients :

- 1 pomme moyenne (180g)
- 3 c.à.s. (48g) beurre d'arachides

Valeurs Nutritives :

- 395 calories
- 32g glucides
- 12g protéines
- 26g lipides

Préparation :

1. Couper la pomme en tranches.
2. Servir avec le beurre d'arachides pour tremper
3. Optionnel : mettre le beurre d'arachides au four micro-ondes quelques secondes pour que la texture soit plus liquide

Truc de pro #2 : Décide en avance

Décide AVANT d'avoir faim.

Le plan te dit quoi manger. Mais c'est à toi de décider quand tu le fais.

Beaucoup de gars échouent pas parce qu'ils savent pas quoi faire... mais parce qu'ils prennent leurs décisions au pire moment possible.

Le matin pressé.
Le midi entre deux tâches.
Le soir complètement brûlé.

Dans ces moments-là, t'es en mode réaction, pas en mode intention.

L'objectif, c'est de déplacer la décision avant le chaos.

Chaque soir, prends 2 minutes :

- Regarde ton plan
- Choisis exactement ce que tu vas manger le lendemain
- Visualise rapidement ta journée (heure, contexte, contraintes)

Ça te permet d'éviter les hésitations du moment. Et quand le moment arrive... tu n'as plus à réfléchir. Tu exécutes.

PLAN ALIMENTAIRE - JOUR 3

Déjeuner



Gruau Protéiné
Banane-Noix

Diner



Restant du Riz
Frit au Boeuf

Souper



Spaghetti Sauce
à la Viande

Collation



Fromage &
Craquelins

Gruau Protéiné Banane-Noix

Coût/portion : 1.35\$ | Temps de Préparation : 8 minutes

Ingrédients :

- ½ tasse (40g) flocons d'avoine
- 1 scoop (30g) protéine whey vanille
- 1 tasse (250ml) lait 1%
- ½ banane tranchée
- 1 c. à soupe (15g) noix hachées
- 1 c. à thé (7g) miel

Valeurs Nutritives :

- 465 calories
- 52g glucides
- 36g protéines
- 12g lipides

Préparation :

1. Porter le lait à ébullition. Ajouter les flocons d'avoine.
2. Cuire 3-4 min à feu moyen en remuant.
3. Retirer du feu. Incorporer la whey et mélanger.
4. Garnir de banane, noix et miel. Servir.

Spaghetti Sauce à la Viande

Coût/portion : 3.25\$ | Temps de Préparation : 25 minutes

Ingrédients :

- 150g bœuf haché extra-maigre
- 1 tasse (100g) spaghetti (sec)
- ½ tasse (125ml) sauce tomate
- ¼ tasse (40g) oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé (5ml) huile d'olive
- 2 c. à soupe (10g) parmesan râpé

Valeurs Nutritives :

- 585 calories
- 60g glucides
- 42g protéines
- 18g lipides

Préparation :

1. Cuire les pâtes selon les instructions. Égoutter.
2. Chauffer huile dans poêlon. Faire revenir oignon et l'ail 2 min
3. Ajouter le bœuf haché. Cuire en émiettant 5-6 min.
4. Ajouter la sauce tomate, l'origan et le basilic. Mijoter 10 min.
5. Servir sur les pâtes. Garnir de parmesan. Ajouter épices.

Pomme, Fromage & Craquelins

Coût/portion : 1.20\$ | Temps de Préparation : 2 minutes

Ingrédients :

- 1 pomme, moyenne
- 60g fromage cheddar mi-fort
- 12 craquelins de blé entier (Triscuit)

Valeurs Nutritives :

- 400 calories
- 32g glucides
- 16g protéines
- 22g lipides

Préparation :

1. Couper la pomme en tranches
2. Couper le fromage en cubes
3. Servir.

Truc de pro #3 : Laisse toi une marge de manoeuvre

T'as pas besoin de suivre le plan parfaitement pour que ça fonctionne.

Un des plus gros pièges, c'est le "tout ou rien".

Tu suis le plan à 100% pendant quelques jours... puis dès qu'un imprévu arrive, tu sors du cadre... et là tu te dis :

"C'est scrap." Résultat : tu lâches.

Mais la réalité, surtout comme père, c'est que ta semaine ne sera jamais parfaite.

Ton objectif, c'est pas d'être parfait. C'est de rester suffisamment constant.

Concrètement :

- Si tu peux pas suivre exactement le plan → rapproche-toi le plus possible
- Si un repas est moins optimal → le prochain redevient aligné
- Si ta journée est chaotique → fais au mieux avec ce que t'as

80% de constance, sur plusieurs semaines... bat toujours 100% pendant 3 jours.

PLAN ALIMENTAIRE - JOUR 4

Déjeuner



Toast Avocat & Oeufs

Dîner



Reste Spaghetti
Sauce Viande

Souper



Wraps Poulet-
Tzatziki

Collation



Edamames &
Hummus

Toast Avocat & Oeufs

Coût/portion : 1.85\$ | Temps de Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 2 tranches pain blé entier
- 3 gros œufs
- 30g fromage cheddar râpé
- 1 avocat écrasé (50g)
- Jus de ½ lime

Valeurs Nutritives :

- 615 calories
- 34g glucides
- 26g protéines
- 42g lipides

Préparation :

1. Faire griller les tranches de pain.
2. Écraser l'avocat avec le jus de lime, sel et poivre.
3. Cuire les œufs dans un poêlon avec un peu d'huile, 3 min.
4. Tartiner l'avocat sur les toasts, Déposer les œufs, assaisonner

Wraps Poulet-Tzatziki

Coût/portion : 3.75\$ | Temps de Préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 250g poitrine de poulet, tranchée
- 3 tortillas de blé entier (8 po)
- ½ concombre râpé (75g)
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé (5ml) jus de citron
- ¼ tasse (60g) yogourt grec nature 0%
- ¼ tasse (40g) tomates en dés
- ¼ tasse (30g) laitue romaine hachée
- 1 c. à thé (2g) aneth séché

Valeurs Nutritives :

- 620 calories
- 56g glucides
- 64g protéines
- 16g lipides

Préparation :

1. Préparer le tzatziki : mélanger yogourt grec, concombre râpé, ail, jus de citron et aneth.
2. Réchauffer le poulet au poêlon 2 min.
3. Tartiner le tzatziki sur chaque tortilla.
4. Répartir le poulet, tomates et laitue.
5. Rouler les wraps. Couper en deux. Servir.

Edamames & Hummus

Coût/portion : 1.30\$ | Temps de Préparation : 3 minutes

Ingrédients :

- 1 tasse edamames décortiqués
- ¼ tasse (65g) hummus
- Paprika fumé (optionnel)

Valeurs Nutritives :

- 310 calories
- 22g glucides
- 24g protéines
- 14g lipides

Préparation :

1. Réchauffer les edamames au micro-ondes 1 min.
2. Servir avec le hummus pour tremper.
3. Saupoudrer de paprika fumé.

Truc de pro #4 : Gestion des moments critiques

Le plan ne casse pas pendant les repas... il casse entre les repas. La plupart du temps, tes repas sont déjà décidés par le plan. Donc à ce niveau, ça va.

Mais entre les repas... y a pu de structure.

Et c'est là que les automatismes prennent le dessus :

- Tu cuisines → tu grignotes
- Tu passes dans la cuisine → tu prends quelque chose
- Tu te sens fatigué → tu cherches un boost rapide

Ces moments-là sont souvent rapides, inconscients... mais répétés.

Ton avantage, c'est de les anticiper.

Pose-toi ces questions :

- À quel moment de la journée j'ai tendance à déraper ?
- Dans quel contexte ça arrive (fatigue, stress, ennui) ?

Ensuite :

- Sois conscient quand ça arrive
- Ralentis 5 secondes avant d'agir
- Reviens à ton plan
-

C'est pas une grosse erreur qui te ralentit... c'est l'accumulation des petites.

PLAN ALIMENTAIRE - JOUR 5

Déjeuner



Oeufs Brouillés
aux Épinards

Diner



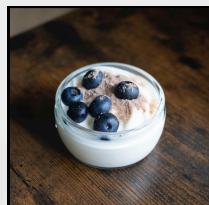
Reste Wraps
Poulet-Tzatziki

Souper



Fajitas Poulet-
Poivrons

Collation



Yogourt Grec &
Bleuets

Oeufs Brouillés aux Épinards

Coût/portion : 1.55\$ | Temps de Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 3 gros œufs
- 1 tasse (30g) épinards frais
- 1 c. à thé (5ml) beurre
- 2 tranches pain blé entier
- Sel, poivre, flocons de piment

Valeurs Nutritives :

- 395 calories
- 30g glucides
- 26g protéines
- 20g lipides

Préparation :

1. Faire fondre le beurre dans un poêlon à feu moyen.
2. Ajouter les épinards. Cuire 1 min jusqu'à ce qu'ils tombent.
3. Verser les œufs battus. Remuer doucement 2-3 min.
4. Servir sur les toasts.

Fajitas Poulet-Poivrons

Coût/portion : 3.85\$ | Temps de Préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 275g poitrine de poulet, lanières
- 1 poivron rouge + 1 vert tranchés
- ½ oignon tranché
- 1 c. à soupe (15ml) huile d'olive
- 1 c. à thé (2g) cumin moulu et de paprika fumé
- ½ c. à thé (1g) poudre de chili
- 4 tortillas de blé entier (8 po)
- ¼ tasse (30g) fromage cheddar râpé
- ¼ tasse (60g) yogourt grec nature 0%
- ¼ tasse (40g) salsa du commerce

Valeurs Nutritives :

- 895 calories
- 62g glucides
- 78g protéines
- 26g lipides

Préparation :

1. Mélanger le poulet avec le cumin, paprika et chili.
2. Chauffer huile dans un poêlon à feu vif et cuire le poulet 4-5 min. Réserver.
3. Dans le même poêlon, sauter poivrons et oignon 3-4 min.
4. Remettre le poulet. Mélanger 1 min.
5. Servir dans les tortillas avec yogourt grec et salsa.

Yogourt Grec & Bleuets

Coût/portion : 1.25\$ | Temps de Préparation : 2 minutes

Ingrédients :

- 1 tasse (175g) yogourt grec nature
- ½ tasse (75g) bleuets surgelés
- 2 c. à soupe (20g) granola
- 1 c. à thé (7g) miel
- 1 c. à soupe (16g) beurre d'arachides

Valeurs Nutritives :

- 380 calories
- 36g glucides
- 28g protéines
- 14g lipides

Préparation :

1. Déposer le yogourt dans un bol.
2. Ajouter les bleuets et le miel. Servir.

Truc de pro #5 : Attention aux baisses d'énergie

Suivre un plan quand t'es épuisé, c'est difficile pour tout le monde.

Quand t'es fatigué, tout devient plus difficile : prendre des décisions, résister aux envies, rester structuré.

Et ton corps, lui, cherche une solution rapide :

Du sucre, du gras, quelque chose qui te donne un boost immédiat.

C'est pas un manque de discipline.

C'est une réponse normale à un manque d'énergie.

Avant de vouloir "forcer" à suivre le plan... essaie d'augmenter légèrement ton niveau d'énergie.

Concrètement :

- Essaie de te coucher un peu plus tôt (même 20 minutes)
- Réduis les écrans avant de dormir
- Donne-toi un moment pour ralentir en fin de soirée

Un petit gain d'énergie peut créer un énorme impact sur tes choix. Quand t'es reposé... suivre le plan devient beaucoup plus naturel.

PLAN ALIMENTAIRE - JOUR 6

Déjeuner



Smoothie Protéiné

Dîner



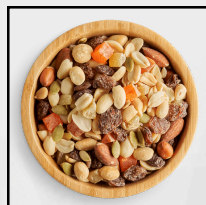
Reste Fajitas Poulet

Souper



Saumon Grillé & Patates Douces

Collation



Noix & Fruits Secs

Smoothie Protéiné

Coût/portion : 2.25\$ | Temps de Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 1 scoop (30g) protéine whey choco.
- 1 banane moyenne (120g)
- 2 c. à soupe (16g) beurre d'arachides
- 1 tasse (250ml) lait 1%
- ½ tasse (75g) épinards frais
- ½ tasse (40g) flocons d'avoine
- 4-5 glaçons

Valeurs Nutritives :

- 690 calories
- 70g glucides
- 44g protéines
- 24g lipides

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.
2. Mixer 30-45 secondes jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Saumon Grillé & Patates Douces

Coût/portion : 5.25\$ | Temps de Préparation : 25 minutes

Ingrédients :

- 1 filet de saumon (180g)
- 1 patate douce (250g), rondelles
- 1½ tasse (150g) asperges
- 1 c. à soupe (15ml) huile d'olive
- 1 c. à thé (5ml) jus de citron
- 1 c. à thé (2g) paprika
- ½ c. à thé (1g) poudre d'ail
- Sel, poivre au goût

Valeurs Nutritives :

- 565 calories
- 48g glucides
- 42g protéines
- 20g lipides

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Couper la patate en rondelles. Enrober d'huile et d'épices
3. Étaler sur une plaque. Enfourner 15 min.
4. Ajouter asperges et saumon sur la plaque, arroser de jus de citron
5. Remettre au four 15 min jusqu'à ce que le saumon soit cuit
6. Servir le tout directement de la plaque.

Noix & Fruits Secs

Coût/portion : 0.85\$ | Temps de Préparation : 1 minute

Ingrédients :

- ± 20 amandes
- ± 20 noix de cajou
- 15g canneberges séchées
- 10g pépites de chocolat noir 70%

Valeurs Nutritives :

- 300 calories
- 18g glucides
- 10g protéines
- 22g lipides

Préparation :

1. Aucune préparation!

Truc de pro #6 : Ne te demande pas la perfection

Ce qui compte, c'est pas l'écart... c'est la vitesse à laquelle tu reviens au plan.

Tu vas avoir des moments où tu dévies du plan.

C'est normal. C'est même prévu.
Le danger, c'est pas l'écart lui-même.

C'est l'effet boule de neige après.

Tu te dis :

"Bon... tant qu'à y être..."

"Je recommencerai lundi..."

Et là, un seul moment devient plusieurs jours.

Ta force, c'est ta capacité à revenir rapidement.

Concrètement :

- Tu dévies → ok
- Tu prends conscience → sans te juger
- Prochain repas → retour au plan

Pas besoin de compenser. Pas besoin de te punir.

Juste reprendre le contrôle immédiatement.

C'est ça qui crée des résultats durables.

PLAN ALIMENTAIRE - JOUR 7

Déjeuner



Crêpes aux
Bleuets

Dîner



Reste Saumon &
Patates Douces

Souper



Tacos Bœuf en
Feuilles de Laitue

Collation



Beurre d'arachide,
Céleri & Lait

Crêpes aux Bleuets

Coût/portion : 1.65\$ | Temps de Préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- ¾ tasse (90g) farine de blé entier
- 1 scoop (30g) protéine whey vanille
- 1 gros œuf
- ¾ tasse (185ml) lait 1%
- ½ tasse (75g) bleuets frais ou surgelés
- 1 c. à thé (5ml) huile végétale
- 1 c. à soupe (20ml) sirop d'érable

Valeurs Nutritives :

- 480 calories
- 58g glucides
- 34g protéines
- 12g lipides

Préparation :

1. Mélanger farine, whey, œuf et lait jusqu'à consistance lisse.
2. Chauffer un poêlon avec l'huile à feu moyen.
3. Verser ¼ tasse de pâte par crêpe. Cuire 2 min par côté.
4. Garnir de bleuets et sirop d'érable. Servir.

Tacos Bœuf en Feuilles de Laitue

Coût/portion : 3.95\$ | Temps de Préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 225g bœuf haché extra-maigre
- 6-8 grandes feuilles de laitue
- ¼ tasse (40g) maïs en grains
- ¼ tasse (40g) tomates en dés
- ½ avocat tranché (35g)
- 2 c. à soupe (30g) yogourt grec nature 0%
- 2 c. à soupe (30ml) salsa du commerce
- 1 c. à thé (2g) cumin moulu + 1 de paprika
- ½ c. à thé (1g) poudre d'ail

Valeurs Nutritives :

- 645 calories
- 24g glucides
- 52g protéines
- 38g lipides

Préparation :

1. Cuire le bœuf haché à feu vif en l'émiettant, 5 min.
2. Ajouter le cumin, paprika et poudre d'ail. Mélanger 1 min.
3. Répartir le bœuf dans les feuilles de laitue.
4. Garnir de maïs, tomates, avocat, yogourt grec et salsa.
5. Servir comme des tacos.

Beurre d'Arachide, Céleri & Lait

Coût/portion : 0.95\$ | Temps de Préparation : 2 minutes

Ingrédients :

- 2 branches de céleri (100g)
- 3 c. à soupe (24g) beurre d'arachides
- 1 verre (250ml) lait 1%
- 1 moyenne banane

Valeurs Nutritives :

- 470 calories
- 42g glucides
- 22g protéines
- 24g lipides

Préparation :

1. Couper le céleri en bâtonnets.
2. Tartiner de beurre d'arachides.
3. Accompagner du verre de lait.

Truc de pro #7 : Soit patient

Ce plan n'est pas une solution temporaire. C'est un point de départ.

Ce que tu fais ici, c'est plus qu'une simple semaine de repas.

C'est une transition vers une nouvelle façon de vivre.

Chaque fois que tu suis le plan, même imparfaitement... tu reinforces une nouvelle identité.

Un père qui prend soin de lui.

Un père qui est présent, énergique, engagé.

Et ça a un impact direct sur ta famille.

Le plan est un outil. Mais c'est tes actions répétées qui construisent la transformation.

Dans les moments plus difficiles, reviens à ça :

- Pourquoi tu fais ça ?
- Pour qui tu le fais ?
- Quel exemple tu veux donner ?

Et pose-toi une question simple :

"Est-ce que ce choix me rapproche... ou m'éloigne du père que je veux être ?"

5 MOYENS SIMPLES DE GAGNER DU TEMPS

1. La Batch du Dimanche (60min max)

Riz + pâtes en même temps. Poulet + bœuf au four sur le même plateau. 1 heure et t'es set pour la semaine.

2. Cuisine une fois, mange deux fois

Chaque souper fait assez pour ton lunch du lendemain. Tu prends ton contenant et tu pars.

3. La Règle des 5 Minutes

Si tu peux pas le préparer en 5 min le matin, c'est pas un bon lunch. Les restes du souper sont ton arme secrète.

4. Contenants = Discipline

Prépare tes contenants le soir pendant que tu cuisines. 5 min et ça t'empêche de finir au McDo.

5. Le Congélateur est ton Ami

Double batch de viande ou de riz frit? Congèle la moitié. Repas d'urgence prêt en 3 min.

BONUS : Économise 30-50% sur ton épicerie

Notre partenaire Les Vrais Aubaines (lva.app) analyse toutes les circulaires chaque semaine et te dit exactement quelles promos valent la peine. Tu bâtis ton menu autour des vrais soldes, tu stockes quand c'est le temps, et des familles de 4 économisent en moyenne 500\$/mois.

Essaie-le gratuitement 7 jours avec le code promo « **SUPERDAD15** » et profite ensuite de 15% de rabais sur ton abonnement.

AVANT DE TERMINER ...

T'as 7 jours de repas complets, une liste d'épicerie optimisée et un système de batch qui te sauve des heures chaque semaine. Mais la nutrition, c'est juste UN morceau du puzzle. Les pères qu'on accompagne depuis 2018 ont tous commencé à la même place que toi — et ils ont fait confiance à La Méthode SuperDad.



Stéphane Boudreau

37 ans | 3 enfants | Saint-Augustin

« J'étais essoufflé après 300 mètres. Aujourd'hui je fais des randonnées de 10-12 km avec mes enfants. »

Stéphane à perdu 40 lb en 4 mois
(et sa femme en a perdu 60)



Alexandre Livernoche

31 ans | 2 enfants | Beloeil

« Je suis capable de courir des demi-marathons et être actif avec mes enfants. Mon mindset et ma discipline sont devenus inébranlables. »

Alexandre à perdu 89 lb en 12 mois



Mathieu Leveillé

42 ans | 2 enfants | Saint-Rémi

« Je travaillais 90h par semaine. J'avais honte de mon corps, je disais non à la piscine avec mes enfants. Aujourd'hui je fais du rollerblade avec eux. »

Mathieu à perdu 109 lb en 10 mois

Ces pères-là ont utilisé **La Méthode SuperDad** pour changer leur réalité — sans diète restrictive, sans passer des heures au gym et sans mettre de côté leurs responsabilités de père.

On a créé une mini-formation GRATUITE qui t'explique comment ils (et plusieurs milliers d'autres père comme eux) sont devenus des SuperDads

ÉCOUTER LA FORMATION
GRATUITE DE 11 MINUTES

