

Le Bowl Équilibre : La recette pour maîtriser vos calories

Comprendre votre métabolisme de base (MB)

- Le MB représente le nombre de calories que votre corps brûle au repos pour assurer ses fonctions vitales.
- Formule simplifiée (Mifflin-St Jeor) : $(10 \times \text{poids en kg}) + (6,25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{âge en années}) + 5$ pour les hommes ou $- 161$ pour les femmes.
- Multipliez ce résultat par votre facteur d'activité (1,2 pour sédentaire à 1,9 pour sportif intense) pour obtenir vos besoins caloriques totaux.
- Utilisez ce chiffre comme base pour ajuster les portions de vos repas quotidiens.

Ingrédients pour un bowl équilibré (Base 500 kcal)

- Protéines : 100g de poulet grillé, tofu ferme, tempeh ou 2 œufs pochés.
- Glucides complexes : 60g de quinoa cuit, riz complet ou 150g de patate douce rôtie.
- Légumes : 1 poignée d'épinards frais, 1/2 avocat, 5 tomates cerises, 1/4 de concombre.
- Graisses saines : 1 cuillère à soupe de graines de courge, de sésame ou d'amandes effilées.
- Assaisonnement : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, jus de citron frais, sel, poivre et herbes aromatiques.

Étapes de préparation

- Préparez vos glucides (quinoa ou patate douce) à l'avance pour gagner du temps lors de l'assemblage.
- Faites cuire votre source de protéines à la poêle ou à la vapeur sans ajout excessif de matières grasses.
- Lavez et coupez les légumes en morceaux de taille égale pour une texture harmonieuse.
- Assemblez le bowl en disposant chaque ingrédient par sections distinctes dans un grand bol.
- Saupoudrez avec les graines et versez l'assaisonnement juste avant de déguster pour préserver le croquant.

Conseils pour personnaliser vos apports

- Si votre MB est élevé, augmentez la portion de glucides complexes pour soutenir votre énergie.
- Pour une perte de poids, doublez la portion de légumes verts et réduisez légèrement les glucides.

- Variez les protéines chaque jour pour garantir un apport complet en acides aminés.
- Préparez vos ingrédients en avance (batch cooking) pour assembler vos bowls en moins de 5 minutes.