



MilaVI
• NUTRITION •

LA NUTRITION

by MilaVI

LES BASES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



COMPRENDRE
LES GLUCIDES,
PROTÉINES
ET LIPIDES



CONSTRUIRE
UNE ASSIETTE
ÉQUILIBRÉE
SIMPLEMENT



ADOPTER DES
HABITUDES
RÉALISTES
ET DURABLES



DÉCOUVRIR DES
RECETTES FACILES
ET GOURMANDES



Michaëlla Vivier
FONDATRICE DE MILAVI NUTRITION



www.milavi.be



[@milavi_nutrition](https://www.instagram.com/milavi_nutrition)



info@milavi.be



TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Comment utiliser ce guide

CHAPITRE 1 – Comprendre les glucides

- Qu'est-ce qu'un glucide ?
- Les différentes familles de glucides
- Comprendre l'index glycémique
- Comment choisir ses sources de glucides au quotidien ?

CHAPITRE 2 – Les protéines : un allié au quotidien

- Qu'est-ce qu'une protéine ?
- Les différentes sources de protéines
- Comment choisir ses protéines ?
- Les protéines et la satiété

CHAPITRE 3 – Les lipides sans prise de tête

- Qu'est-ce qu'un lipide ?
- Les différents types de matières grasses
- Comment choisir ses lipides ?

CHAPITRE 4 – Construire une assiette équilibrée

- Les bases d'une assiette équilibrée
- Les repères pratiques au quotidien
- Adapter son assiette à sa faim et à ses besoins

Conclusion

Recettes faciles et gourmandes

Mot de la fin



MilaVI
• NUTRITION •



✉ info@milavi.be

🌐 www.milavi.be

Introduction

Bienvenue chez MilaVI ❤️

Bonjour et bienvenue,

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement parce que vous souhaitez améliorer votre alimentation, retrouver un meilleur équilibre ou simplement prendre soin de votre santé sans passer par des régimes stricts et frustrants.

Avant de commencer, j'aimerais me présenter.

Je m'appelle Michaëlla, fondatrice de MilaVI Nutrition.

Pendant de nombreuses années, j'ai entretenu une relation compliquée avec mon alimentation. Comme beaucoup de personnes, j'ai essayé de contrôler mon poids en supprimant certains aliments, en suivant des règles strictes ou en cherchant la solution parfaite. Pourtant, malgré tous mes efforts, je finissais souvent par revenir à mes anciennes habitudes.

À cela se sont ajoutés des troubles digestifs liés au syndrome de l'intestin irritable (SII), qui ont rendu mon quotidien encore plus compliqué. Ballonnements, inconfort digestif, alimentation source de stress... J'ai longtemps eu l'impression que manger était devenu un problème à résoudre plutôt qu'un plaisir.

Avec le temps, les formations, les lectures, l'expérience personnelle et surtout beaucoup d'essais, j'ai découvert une approche bien différente : celle du rééquilibrage alimentaire.

J'ai compris qu'il n'était pas nécessaire d'interdire le pain, les pâtes, le chocolat ou les repas entre amis pour prendre soin de soi. J'ai appris qu'une alimentation équilibrée n'est pas une alimentation parfaite, mais une alimentation que l'on peut maintenir durablement tout en continuant à profiter de la vie.

Grâce à cette approche, j'ai notamment réussi à perdre plus de 23 kilos tout en construisant des habitudes que je peux conserver sur le long terme.

C'est cette philosophie qui a donné naissance à MilaVI.

Mon objectif n'est pas de vous imposer des règles strictes ou de vous faire suivre un régime temporaire. Mon objectif est de vous aider à comprendre votre alimentation afin que vous puissiez faire vos propres choix avec confiance, sérénité et autonomie.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas.



MilaVI
• NUTRITION •



✉ info@milavi.be

🌐 www.milavi.be

Vous y trouverez des explications simples, des conseils pratiques, des exemples concrets, des outils faciles à appliquer au quotidien ainsi que des recettes pour vous aider à passer à l'action.

Prenez le temps de le découvrir à votre rythme. N'essayez pas d'être parfait. Cherchez simplement à progresser un peu chaque jour.

Parce que les petits changements répétés sont souvent ceux qui créent les plus grandes transformations.

Bienvenue dans l'aventure MilaVI.

Michaëlla 

Fondatrice de MilaVI Nutrition



Chapitre I : Comprendre les glucides

Les glucides : les carburants de notre organisme

Les glucides font partie des trois macronutriments essentiels avec les protéines et les lipides.

Pendant de nombreuses années, ils ont été accusés d'être responsables de la prise de poids. Certaines méthodes alimentaires vont même jusqu'à recommander leur suppression presque complète. Pourtant, les glucides sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain. Avant de chercher à les réduire ou à les éviter, il est important de comprendre leur véritable rôle.

Qu'est-ce qu'un glucide ?

Les glucides sont des molécules présentes naturellement dans de nombreux aliments. Lorsqu'ils sont digérés, ils sont transformés en glucose, une forme de sucre utilisée comme source d'énergie par l'organisme. Le glucose circule ensuite dans le sang afin d'alimenter les cellules de notre corps. Le cerveau, les muscles, le système nerveux et de nombreux organes utilisent ce glucose comme carburant principal.

On peut comparer les glucides à l'essence d'une voiture :

Sans carburant, la voiture ne peut pas avancer. Sans glucides, le corps doit trouver d'autres moyens plus complexes pour produire son énergie.

Pourquoi avons-nous besoin de glucides ?

Les glucides remplissent plusieurs fonctions essentielles.

1. Fournir de l'énergie

Le rôle principal des glucides est de fournir de l'énergie. Chaque gramme de glucides apporte environ 4 calories.

Cette énergie est utilisée pour :

- marcher ;
- courir ;
- réfléchir ;
- travailler ;
- respirer ;
- maintenir la température corporelle ;
- faire fonctionner les organes.



Même lorsque nous dormons, notre corps continue à consommer de l'énergie.

2. Alimenter le cerveau

Le cerveau représente seulement environ 2 % du poids du corps. Pourtant, il consomme à lui seul près de 20 % de notre énergie quotidienne. Son carburant préféré est le glucose. Lorsque les apports en glucides deviennent très faibles, le corps est capable de produire d'autres sources d'énergie appelées corps cétoniques. Cependant, dans une alimentation équilibrée, les glucides restent la source d'énergie la plus simple et la plus efficace pour le cerveau.

3. Alimenter les muscles

Les glucides sont stockés dans les muscles et dans le foie sous forme de glycogène. Le glycogène agit comme une réserve énergétique. Lors d'un effort physique, notamment pendant la course à pied, le vélo, la natation ou les sports collectifs, le corps utilise ces réserves pour produire rapidement de l'énergie.

Des réserves insuffisantes peuvent entraîner :

- fatigue précoce ;
- baisse de performance ;
- sensation de jambes lourdes ;
- récupération plus difficile.

Les différents types de glucides

Tous les glucides ne sont pas identiques. On distingue principalement deux grandes catégories.

→ Les glucides simples

Les glucides simples sont composés d'une ou deux molécules de sucre. Ils sont digérés rapidement.

On les retrouve notamment dans :

- les fruits ;
- le miel ;
- le lait ;
- les confitures ;
- les boissons sucrées ;
- les bonbons ;



Chapitre IV : Construire une assiette équilibrée

Pourquoi construire une assiette équilibrée ?

Lorsque l'on souhaite perdre du poids, améliorer sa santé ou simplement mieux manger, il est facile de se sentir perdu face à la quantité d'informations disponibles. Faut-il supprimer le pain ? Manger plus de protéines ? Éviter les matières grasses ? Peser tous ses aliments ? En réalité, une alimentation équilibrée est souvent beaucoup plus simple qu'on ne l'imagine. L'objectif n'est pas de manger parfaitement à chaque repas, mais de construire des repas qui apportent à votre organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin.

Une assiette équilibrée permet généralement :

- ✓ d'avoir une énergie plus stable au cours de la journée
- ✓ d'améliorer la satiété
- ✓ de limiter les fringales et les grignotages
- ✓ d'apporter les vitamines, minéraux et fibres nécessaires
- ✓ de rendre l'alimentation plus simple à gérer au quotidien

La méthode MilaVI 

Pour construire une assiette équilibrée, vous pouvez utiliser un repère visuel très simple :

-  1/2 assiette de légumes
-  1/4 d'assiette de protéines
-  1/4 d'assiette de féculents
-  Une petite source de matières grasses

Cette structure n'est pas une règle stricte mais un point de départ facile à appliquer dans la majorité des situations.

Les bases d'une assiette équilibrée

Les légumes : la base de l'assiette

Les légumes apportent :

- des fibres ;
- des vitamines ;
- des minéraux ;
- du volume dans l'assiette.

Ils participent également à la satiété grâce à leur richesse en eau et en fibres.

Exemples :

- carottes



Gaufres légères

Portion : 1 personne



Ingrédients :

- 60gr de skyr (ou yaourt)
- 25gr de farine de blé (ou autre)
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un plat
2. Cuire dans un gaufrier
3. Ajouter le topping* de votre choix
4. Déguster

*Idées de topping

- 1 cuillère à café de beurre de cacahuète + 1 banane coupée en rondelle
- 1 carré de chocolat (10gr) + une poignée de framboises
- 1,5 cuillère à café de sirop d'érable + myrtilles

Prenez ce qui vous donne envie tant que vous avez une source de fibre (fruits) et une source de lipide pour cet effet plaisir sans exagéré, 1 cuillère à café est toujours la bonne mesure pour tout 😊



Taboulé à la tomate

Portion : 2 portions



Ingrédients :

- 100gr cru de semoule de blé
- 50gr de passata
- 50ml d'eau
- Quelques feuilles de menthe
- 1 tomate
- ½ concombre
- 40gr feta
- 50gr d'olives vertes
- 250gr de dos de poulet
- Sel et poivre

Préparation :

1. Verser la passata et l'eau sur la semoule de blé et laisser la semoule gonflé 10 minutes
2. Couper les légumes en petits dés ainsi que la menthe, les olives
3. Couper le poulet en petits dés et le faire cuire soit à l'airfryer (180° pendant 15 minutes) soit au four (200° pendant 20 à 25 minutes) avec les épices de votre choix
4. Mélanger le poulet, les légumes, les olives, la menthe et la semoule ensemble
5. Émietter la feta dessus
6. Déguster

*Conseils :

- La source de protéine peut toujours être celle que vous décidez et peut tout aussi bien être une source de protéine végétale ou enlever le poulet et mettre plus de feta
- Les légumes peuvent être totalement différents, faites selon vos goûts



🌿 Vous avez apprécié cet aperçu ?

Ce document n'est qu'un extrait de La Nutrition by MilaVI.

Dans la version complète, vous retrouverez :

- ✅ Plus de 50 pages de contenu accessible à tous
- ✅ Comprendre les glucides, protéines et lipides
- ✅ Construire une assiette équilibrée simplement
- ✅ Conseils pratiques pour le quotidien
- ✅ Recettes gourmandes pour les petits-déjeuners, collations et repas
- ✅ Une approche sans régime, sans interdits et sans culpabilité

💚 Prêt(e) à aller plus loin ?

📖 La Nutrition by MilaVI – Version complète

🌐 www.milavi.be

📱 Instagram : @milavi_nutrition

✉ info@milavi.be

"L'objectif n'est pas de manger parfaitement. L'objectif est de construire des habitudes que vous pourrez conserver durablement."

Michaëlla Vivier
MilaVI Nutrition