



Menu pour Marie DUPONT

Kcal : 2000

Prot : 125g

Glu : 177g

Lip : 91g

Fibres : 29g

Ce menu a été créé avec des proportions calculées expressément pour vous. Pour rappel, il ne s'agit pas d'une prescription médicale. Ce n'est pas un bilan diététique personnalisé, mais un simple exemple de menu avec des recettes saines et équilibrées.

Tous les ingrédients doivent être pesés crus, sauf indication contraire.

Jour 1

2001 kcal



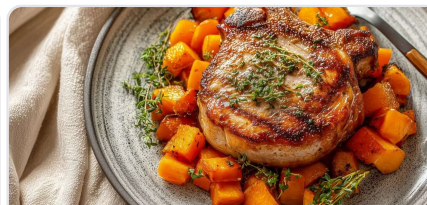
Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Gnocchis crémeux aux champignons et lardons



Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat



Côte de porc au four et butternut

Jour 2

2001 kcal



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Gnocchis crémeux aux champignons et lardons



Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat



Côte de porc au four et butternut

Jour 3

2001 kcal



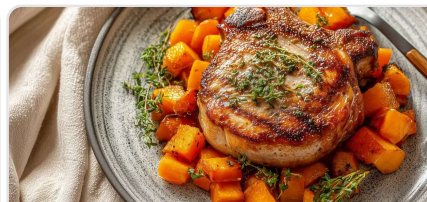
Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Gnocchis crémeux aux champignons et lardons



Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat



Côte de porc au four et butternut

Jour 4

1999 kcal



Pain d'épices moelleux



Salade méditerranéenne de thon et quinoa



Yaourt grec au miel ou agave



Tartare de bœuf avec frites de patate douce

Jour 5

1999 kcal



Pain d'épices moelleux



Salade méditerranéenne de thon et quinoa



Yaourt grec au miel ou agave



Tartare de bœuf avec frites de patate douce

Jour 6

2000 kcal



Smoothie au beurre de cacahuète et fruits rouges



Wrap de dinde et crudités



Flan minute aux framboises en mug



Poulet aux cacahuètes et carottes fondantes

Jour 7

2000 kcal



Smoothie au beurre de cacahuète et fruits rouges



Wrap de dinde et crudités



Flan minute aux framboises en mug



Poulet aux cacahuètes et carottes fondantes





Jour 1

Kcal : 2001

Prot : 138g

Glu : 142g

Lip : 98g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

Déjeuner: Gnocchis crémeux aux champignons et lardons

Snack (après-midi): Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

Dîner: Côte de porc au four et butternut



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**

40 g

- **Farine au choix**

60 g

- **Eau**

75 ml

- **Oeuf, moyen**

2 u (100 g)

- **Jambon cuit**

60 g

- Dans un saladier, fouettez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien battu.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Versez l'eau progressivement en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Incorporez l'emmental râpé et le jambon coupé en morceaux, poivrez si souhaité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle et cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour 1 part : 555 kcal P: 43g G: 45g L: 23g Fi: 2g



Prép.

10 min



Cuisson

5 min



Parts

1





Prép.
10 min



Cuisson
12 min



Parts
1

Gnocchis crémeux aux champignons et lardons

- Parmesan 1 càs (5 g)	- Champignons au choix 150 g	- Gnocchis 150 g
- Crème fraîche 15% 2 càs (30 ml)	- Gousse d'ail frais 1 u (4 g)	- Lardons 75 g

- Lavez et coupez les champignons en tranches, puis émincez l'ail.
- Dans une poêle antiadhésive à feu vif, cuire les lardons pendant environ 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Enlevez l'excédent de gras et ajoutez les champignons tranchés et l'ail émincé dans la poêle, faites-les revenir 3-4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les gnocchis et faites revenir le tout pendant environ 2-3 minutes.
- Enfin, ajoutez la crème et le parmesan, salez, poivrez, mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 557 kcal P: 26g G: 56g L: 25g Fi: 5g



Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

- **Blanc de dinde tr.**
60 g

- **Crêpe au sarrasin**
1 u (50 g)

- **Houmous**
2 càs (36 g)

- **Avocat, moyen**
1/4 u (50 g)

- Étalez le houmous uniformément sur la galette de sarrasin.
- Placez les tranches de dinde sur le houmous.
- Disposez les tranches d'avocat sur la dinde et assaisonnez de sel et de poivre.
- Roulez la galette fermement et servez.

Pour 1 part : 333 kcal P: 20g G: 23g L: 19g Fi: 7g



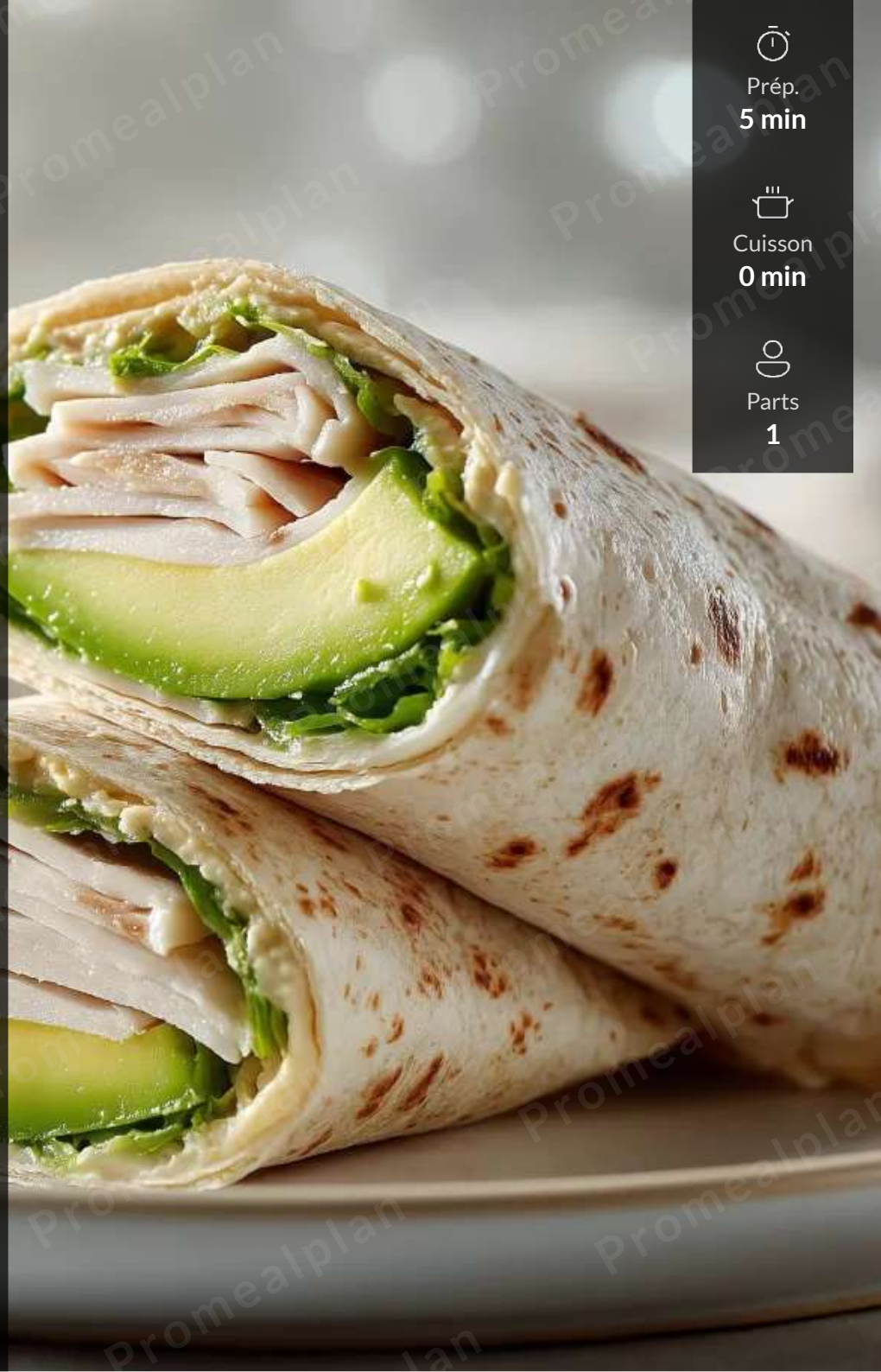
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Côte de porc au four et butternut

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Moutarde**

2 càs (30 g)

- **Courge butternut**

150 g

- **Côtelette de porc**

180 g

- **Thym séché**

2 càc (0.7 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Badigeonnez la côte de porc avec la moutarde et saupoudrez de thym. Enrobez les cubes de butternut avec l'huile, le sel et le poivre.
- Disposez la viande et les légumes côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes, en retournant la côte de porc à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit cuite et le butternut tendre et doré.

Pour 1 part : 555 kcal P: 50g G: 19g L: 31g Fi: 4g





Jour 2

Kcal : 2001

Prot : 138g

Glu : 142g

Lip : 98g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

Déjeuner: Gnocchis crémeux aux champignons et lardons

Snack (après-midi): Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

Dîner: Côte de porc au four et butternut



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**

40 g

- **Farine au choix**

60 g

- **Eau**

75 ml

- **Oeuf, moyen**

2 u (100 g)

- **Jambon cuit**

60 g

- Dans un saladier, fouettez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien battu.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Versez l'eau progressivement en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Incorporez l'emmental râpé et le jambon coupé en morceaux, poivrez si souhaité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle et cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour 1 part : 555 kcal P: 43g G: 45g L: 23g Fi: 2g



Prép.

10 min



Cuisson

5 min



Parts

1





Prép.
10 min



Cuisson
12 min



Parts
1

Gnocchis crémeux aux champignons et lardons

- Parmesan 1 càs (5 g)	- Champignons au choix 150 g	- Gnocchis 150 g
- Crème fraîche 15% 2 càs (30 ml)	- Gousse d'ail frais 1 u (4 g)	- Lardons 75 g

- Lavez et coupez les champignons en tranches, puis émincez l'ail.
- Dans une poêle antiadhésive à feu vif, cuire les lardons pendant environ 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Enlevez l'excédent de gras et ajoutez les champignons tranchés et l'ail émincé dans la poêle, faites-les revenir 3-4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les gnocchis et faites revenir le tout pendant environ 2-3 minutes.
- Enfin, ajoutez la crème et le parmesan, salez, poivrez, mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 557 kcal P: 26g G: 56g L: 25g Fi: 5g



Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

- **Blanc de dinde tr.**
60 g

- **Crêpe au sarrasin**
1 u (50 g)

- **Houmous**
2 càs (36 g)

- **Avocat, moyen**
1/4 u (50 g)

- Étalez le houmous uniformément sur la galette de sarrasin.
- Placez les tranches de dinde sur le houmous.
- Disposez les tranches d'avocat sur la dinde et assaisonnez de sel et de poivre.
- Roulez la galette fermement et servez.

Pour 1 part : 333 kcal P: 20g G: 23g L: 19g Fi: 7g



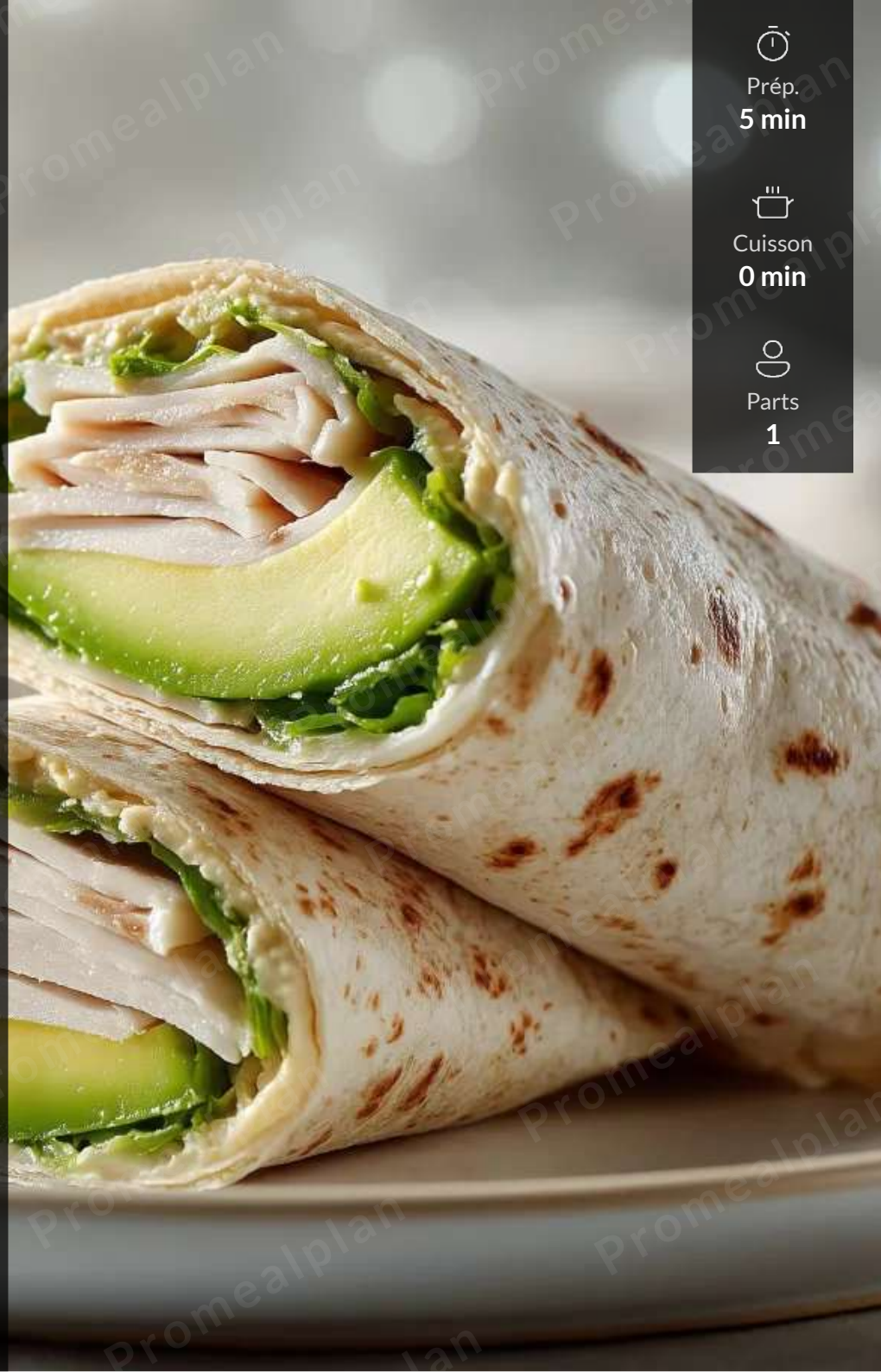
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Côte de porc au four et butternut

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Moutarde**

2 càs (30 g)

- **Courge butternut**

150 g

- **Côtelette de porc**

180 g

- **Thym séché**

2 càc (0.7 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Badigeonnez la côte de porc avec la moutarde et saupoudrez de thym. Enrobez les cubes de butternut avec l'huile, le sel et le poivre.
- Disposez la viande et les légumes côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes, en retournant la côte de porc à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit cuite et le butternut tendre et doré.

Pour 1 part : 555 kcal P: 50g G: 19g L: 31g Fi: 4g





Jour 3

Kcal : 2001

Prot : 138g

Glu : 142g

Lip : 98g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

Déjeuner: Gnocchis crémeux aux champignons et lardons

Snack (après-midi): Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

Dîner: Côte de porc au four et butternut



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**

40 g

- **Farine au choix**

60 g

- **Eau**

75 ml

- **Oeuf, moyen**

2 u (100 g)

- **Jambon cuit**

60 g

- Dans un saladier, fouettez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien battu.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Versez l'eau progressivement en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Incorporez l'emmental râpé et le jambon coupé en morceaux, poivrez si souhaité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle et cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour 1 part : 555 kcal P: 43g G: 45g L: 23g Fi: 2g



Prép.

10 min



Cuisson

5 min



Parts

1





Prép.
10 min



Cuisson
12 min



Parts
1

Gnocchis crémeux aux champignons et lardons

- Parmesan 1 càs (5 g)	- Champignons au choix 150 g	- Gnocchis 150 g
- Crème fraîche 15% 2 càs (30 ml)	- Gousse d'ail frais 1 u (4 g)	- Lardons 75 g

- Lavez et coupez les champignons en tranches, puis émincez l'ail.
- Dans une poêle antiadhésive à feu vif, cuire les lardons pendant environ 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Enlevez l'excédent de gras et ajoutez les champignons tranchés et l'ail émincé dans la poêle, faites-les revenir 3-4 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les gnocchis et faites revenir le tout pendant environ 2-3 minutes.
- Enfin, ajoutez la crème et le parmesan, salez, poivrez, mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 557 kcal P: 26g G: 56g L: 25g Fi: 5g



Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

- **Blanc de dinde tr.**
60 g

- **Crêpe au sarrasin**
1 u (50 g)

- **Houmous**
2 càs (36 g)

- **Avocat, moyen**
1/4 u (50 g)

- Étalez le houmous uniformément sur la galette de sarrasin.
- Placez les tranches de dinde sur le houmous.
- Disposez les tranches d'avocat sur la dinde et assaisonnez de sel et de poivre.
- Roulez la galette fermement et servez.

Pour 1 part : 333 kcal P: 20g G: 23g L: 19g Fi: 7g



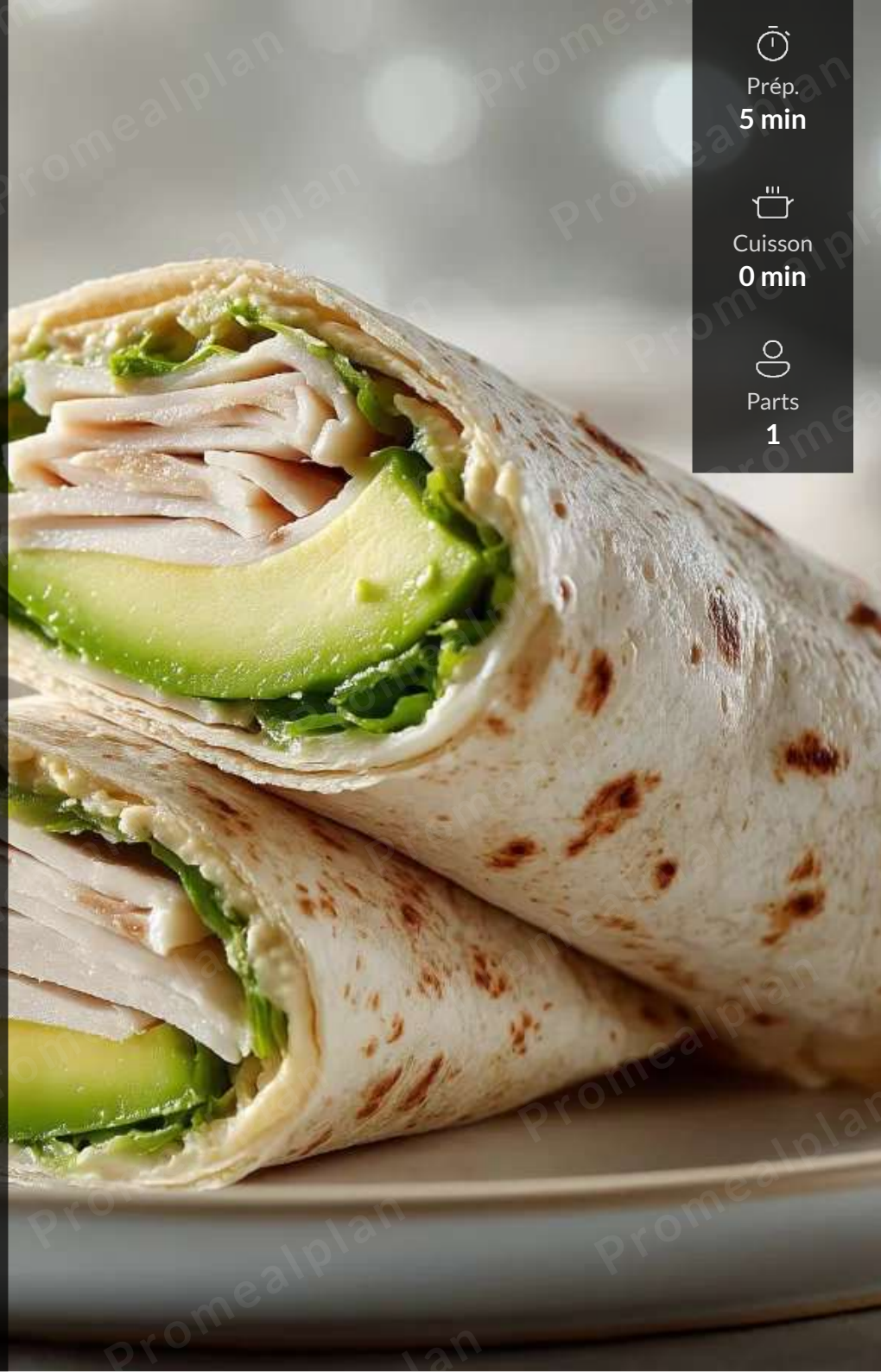
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Côte de porc au four et butternut

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Moutarde**

2 càs (30 g)

- **Courge butternut**

150 g

- **Côtelette de porc**

180 g

- **Thym séché**

2 càc (0.7 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Badigeonnez la côte de porc avec la moutarde et saupoudrez de thym. Enrobez les cubes de butternut avec l'huile, le sel et le poivre.
- Disposez la viande et les légumes côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes, en retournant la côte de porc à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit cuite et le butternut tendre et doré.

Pour 1 part : 555 kcal P: 50g G: 19g L: 31g Fi: 4g





Jour 4

Kcal : 1999

Prot : 111g

Glu : 229g

Lip : 79g

Fibres : 52g

Petit-déjeuner: Pain d'Épices Moelleux
Déjeuner: Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa
Snack (après-midi): Yaourt grec au miel ou agave
Dîner: Tartare de Bœuf Avec Frites de Patate Douce



Pain d'Épices Moelleux

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| - Beurre
10 g | - Miel
15 g | - Sucre brun
10 g |
| - Levure chimique
1/2 càc (2 g) | - Farine au choix
20 g | - Épices pour pain d'épices
1 càc (2 g) |
| - Lait demi-écrémé
15 ml | - Oeuf, moyen
1 u (50 g) | |

- Dans une casserole, faites chauffer le miel, le lait, le sucre roux et le beurre jusqu'à ce que tout soit fondu et bien mélangé.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique et les épices à pain d'épices.
- Ajoutez l'œuf au mélange de miel et fouettez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Versez le mélange liquide dans la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans des moules individuels et enfournez pendant 15 à 20 minutes à 160°C (325°F) jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte propre.

Pour 1 part : 555 kcal P: 13g G: 103g L: 18g Fi: 36g



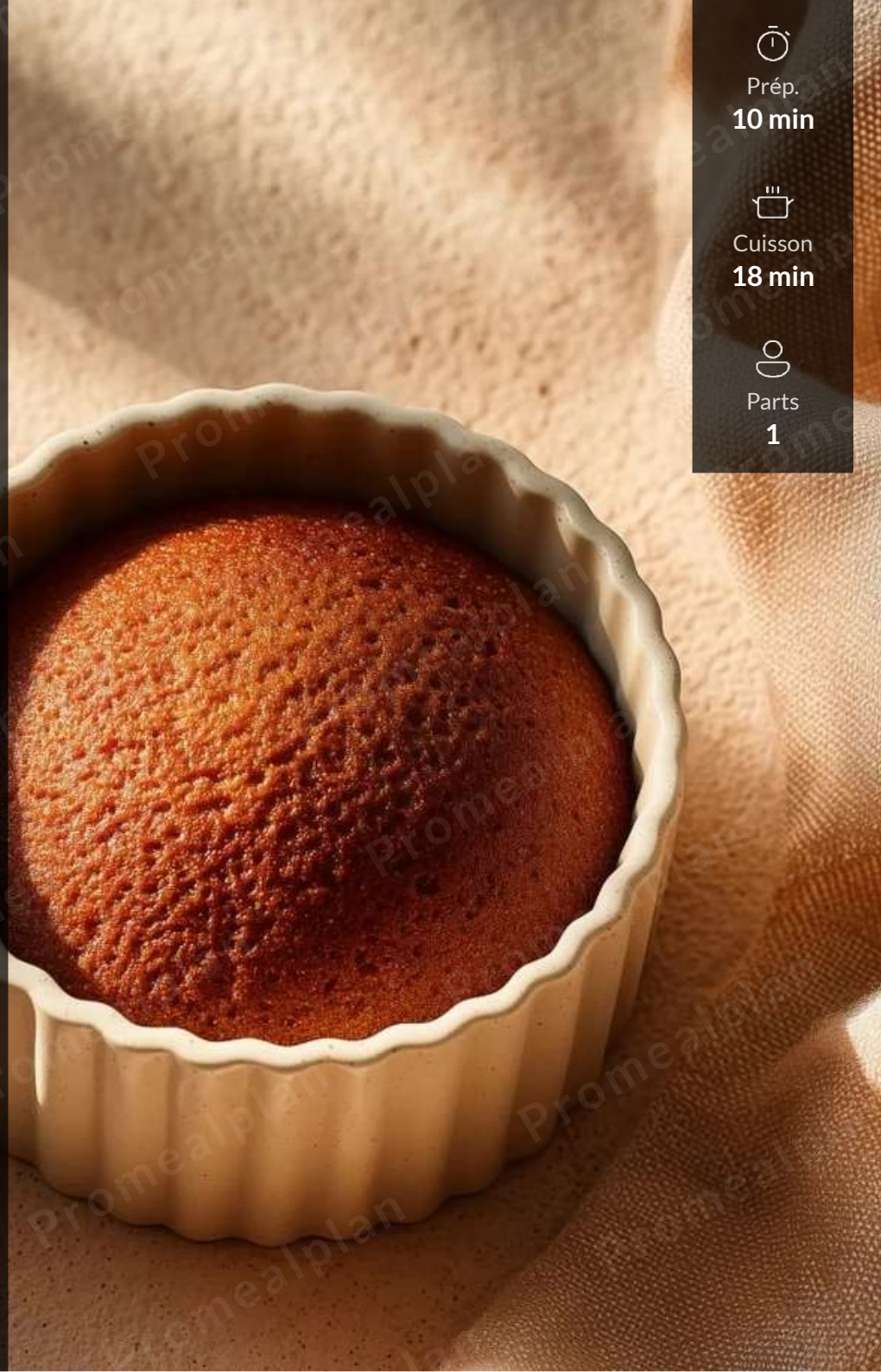
Prép.
10 min



Cuisson
18 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| - Tomate
1 u (150 g) | - Huile au choix
1.5 càc (7.5 ml) | - Quinoa
55 g |
| - Oignon, moyen
1/4 u (37.5 g) | - Vinaigre de cidre
1 càs (15 ml) | - Thon, bte.
140 g |
| - Moutarde
1/2 càc (2.5 g) | - Haricots verts, bte.
150 g | - Aneth frais
1 càc (0.3 g) |
| - Olives dénoyautées
30 g | | |

- Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et ajoutez le quinoa, cuisez jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 8 à 10 minutes.
- Égouttez le quinoa, rincez à l'eau froide et égouttez bien à nouveau.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble le vinaigre de cidre, l'huile et la moutarde de Dijon pour faire la vinaigrette.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les haricots verts, l'oignon haché, la tomate hachée, le thon, les olives et l'aneth frais.
- Versez la vinaigrette sur la salade, salez, poivrez, mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 556 kcal P: 48g G: 54g L: 17g Fi: 10g



Yaourt grec au miel ou agave

- Miel ou agave

1 càs (21 g)

- Yaourt grec

250 g

- Déposez le yaourt grec dans un bol.
- Versez le miel ou l'agave sur le yaourt et servez.

Pour 1 part : 333 kcal P: 8g G: 27g L: 21g Fi: 0g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Tartare de Bœuf Avec Frites de Patate Douce

- **Vinaigre balsamique**

1.5 càs (22.5 ml)

- **Salade verte
mélangée**

40 g

- **Moutarde**

1/2 càc (2.5 g)

- **Ciboulette fraîche**

1 càc (1.3 g)

- **Huile au choix**

1 càs (15 ml)

- **Jaune d'oeuf**

1 u (17 g)

- **Ketchup**

1/2 càs (8.5 g)

- **Steak de bœuf**

150 g

- **Patate douce**

200 g

- **Câpres**

1 càs (10 g)

- **Échalote**

15 g

- Préchauffez votre four à 180°C (356°F) en mode chaleur tournante.
- Dans un bol, mélangez les frites de patate douce avec l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées, salez et poivrez selon votre goût.
- Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en les disposant côte à côte, et faites cuire au four pendant 20-25 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez le bœuf finement haché avec l'échalote, la ciboulette, les câpres, la moutarde et le ketchup, salez et poivrez selon votre goût.
- Servez aussitôt avec un jaune d'œuf sur le dessus, accompagné de vos frites de patate douce et de votre salade assaisonnée de vinaigre balsamique.

Pour 1 part : 556 kcal

P: 41g

G: 45g

L: 23g

Fi: 6g





Jour 5

Kcal : 1999

Prot : 111g

Glu : 229g

Lip : 79g

Fibres : 52g

Petit-déjeuner: Pain d'Épices Moelleux
Déjeuner: Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa
Snack (après-midi): Yaourt grec au miel ou agave
Dîner: Tartare de Bœuf Avec Frites de Patate Douce



Pain d'Épices Moelleux

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| - Beurre
10 g | - Miel
15 g | - Sucre brun
10 g |
| - Levure chimique
1/2 càc (2 g) | - Farine au choix
20 g | - Épices pour pain d'épices
1 càc (2 g) |
| - Lait demi-écrémé
15 ml | - Oeuf, moyen
1 u (50 g) | |

- Dans une casserole, faites chauffer le miel, le lait, le sucre roux et le beurre jusqu'à ce que tout soit fondu et bien mélangé.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique et les épices à pain d'épices.
- Ajoutez l'œuf au mélange de miel et fouettez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Versez le mélange liquide dans la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans des moules individuels et enfournez pendant 15 à 20 minutes à 160°C (325°F) jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte propre.

Pour 1 part : 555 kcal P: 13g G: 103g L: 18g Fi: 36g



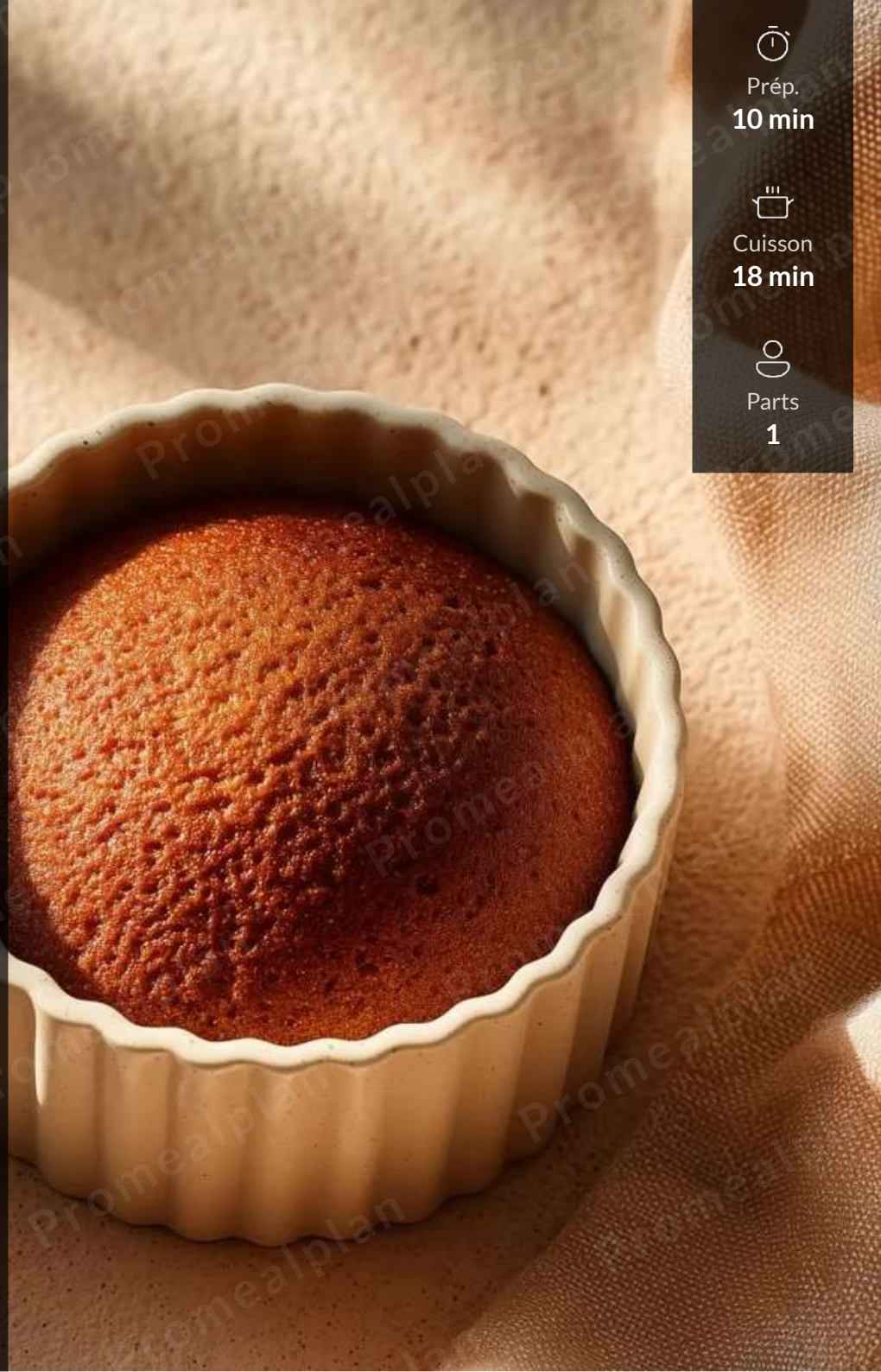
Prép.
10 min



Cuisson
18 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| - Tomate
1 u (150 g) | - Huile au choix
1.5 càc (7.5 ml) | - Quinoa
55 g |
| - Oignon, moyen
1/4 u (37.5 g) | - Vinaigre de cidre
1 càs (15 ml) | - Thon, bte.
140 g |
| - Moutarde
1/2 càc (2.5 g) | - Haricots verts, bte.
150 g | - Aneth frais
1 càc (0.3 g) |
| - Olives dénoyautées
30 g | | |

- Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et ajoutez le quinoa, cuisez jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 8 à 10 minutes.
- Égouttez le quinoa, rincez à l'eau froide et égouttez bien à nouveau.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble le vinaigre de cidre, l'huile et la moutarde de Dijon pour faire la vinaigrette.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les haricots verts, l'oignon haché, la tomate hachée, le thon, les olives et l'aneth frais.
- Versez la vinaigrette sur la salade, salez, poivrez, mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 556 kcal P: 48g G: 54g L: 17g Fi: 10g



Yaourt grec au miel ou agave

- Miel ou agave

1 càs (21 g)

- Yaourt grec

250 g

- Déposez le yaourt grec dans un bol.
- Versez le miel ou l'agave sur le yaourt et servez.

Pour 1 part : 333 kcal P: 8g G: 27g L: 21g Fi: 0g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Tartare de Bœuf Avec Frites de Patate Douce

- **Vinaigre balsamique**

1.5 càs (22.5 ml)

- **Salade verte
mélangée**

40 g

- **Moutarde**

1/2 càc (2.5 g)

- **Ciboulette fraîche**

1 càc (1.3 g)

- **Huile au choix**

1 càs (15 ml)

- **Jaune d'oeuf**

1 u (17 g)

- **Ketchup**

1/2 càs (8.5 g)

- **Steak de bœuf**

150 g

- **Patate douce**

200 g

- **Câpres**

1 càs (10 g)

- **Échalote**

15 g

- Préchauffez votre four à 180°C (356°F) en mode chaleur tournante.
- Dans un bol, mélangez les frites de patate douce avec l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées, salez et poivrez selon votre goût.
- Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en les disposant côte à côte, et faites cuire au four pendant 20-25 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez le bœuf finement haché avec l'échalote, la ciboulette, les câpres, la moutarde et le ketchup, salez et poivrez selon votre goût.
- Servez aussitôt avec un jaune d'œuf sur le dessus, accompagné de vos frites de patate douce et de votre salade assaisonnée de vinaigre balsamique.

Pour 1 part : 556 kcal P: 41g G: 45g L: 23g Fi: 6g





Jour 6

Kcal : 2000

Prot : 118g

Glu : 178g

Lip : 91g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Smoothie au beurre de cacahuète et fruits rouges

Déjeuner: Wrap de Dinde et Crudités

Snack (après-midi): Flan Minute aux Framboises en Mug

Dîner: Poulet aux cacahuètes et carottes fondantes



Smoothie au beurre de cacahuète et fruits rouges

- Miel
2.5 càc (17.5 g)
 - Beurre de cacahuète
2.5 càc (13.3 g)
 - Mélange de baies
225 g
 - Yaourt grec
225 g
 - Lait demi-écrémé
225 ml
- Dans un mixeur, combinez les fruits rouges, le yaourt grec, le lait, le beurre de cacahuète et le miel.
 - Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse.
 - Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

Pour 1 part : 557 kcal P: 20g G: 52g L: 30g Fi: 10g



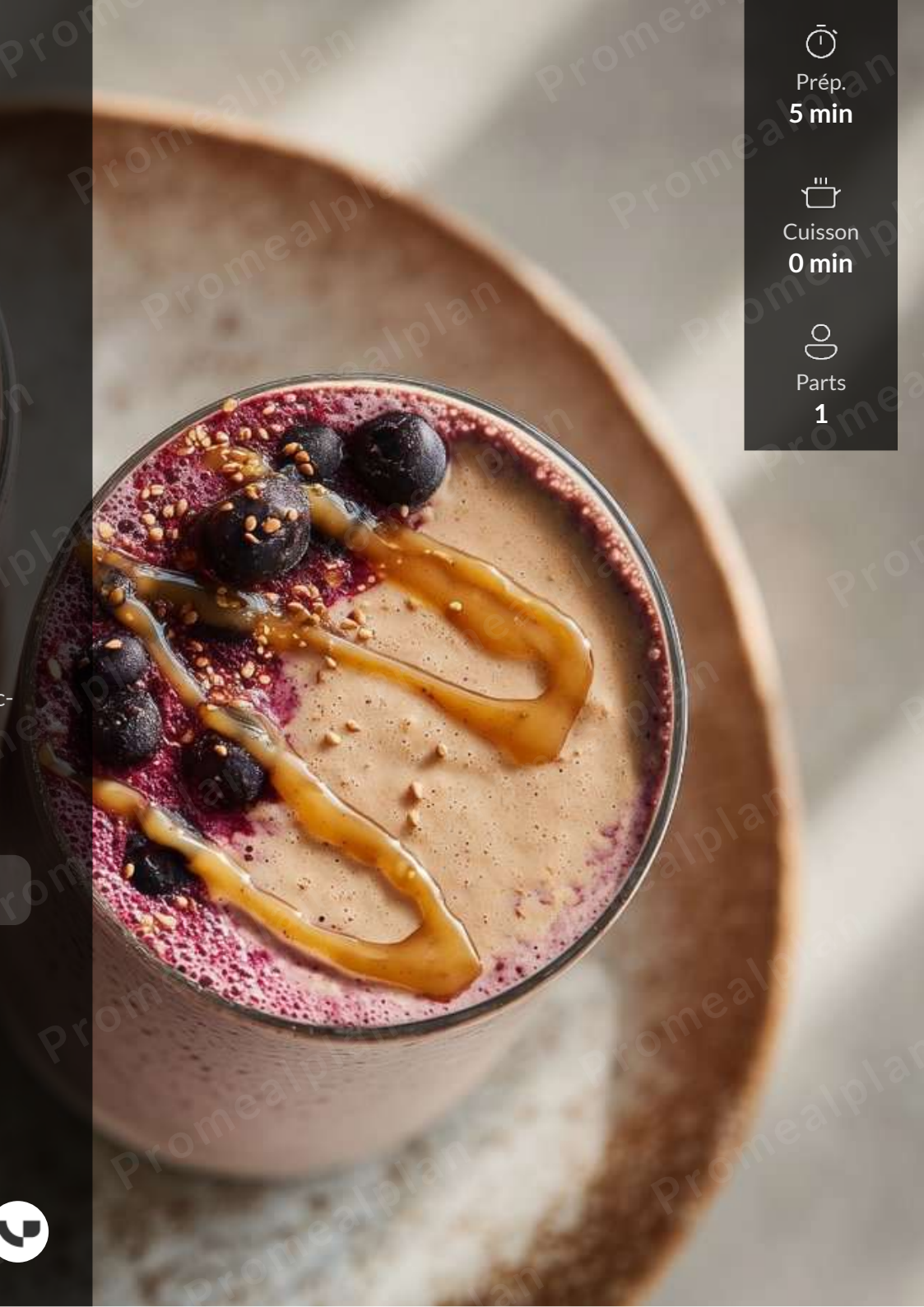
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Wrap de Dinde et Crudités

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| - Tomate
1/2 u (75 g) | - Mozzarella
30 g | - Laitue
15 g |
| - Blanc de dinde tr.
80 g | - Grande tortilla au choix
2 u (124 g) | - Yaourt nature 3%
2 càs (30 g) |
| - Moutarde
2 càc (10 g) | - Mayonnaise
2 càc (9.3 g) | - Carotte
1/2 u (30 g) |

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise, le fromage blanc et la moutarde de Dijon.
- Assaisonnez le mélange de sel, poivre ou épices, à votre goût.
- Étalez le mélange de mayonnaise sur la tortilla.
- Disposez la laitue, la tomate en dés, la carotte râpée, les tranches de dinde et la mozzarella.
- Assaisonnez à votre goût, roulez le wrap fermement et dégustez immédiatement ou emportez-le dans un récipient.

Pour 1 part : 555 kcal P: 35g G: 60g L: 20g Fi: 4g



Flan Minute aux Framboises en Mug

- **Framboises**
60 g
- **Lait demi-écrémé**
240 ml
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Miel ou agave**
20 g
- **Fécule de maïs**
1.5 càs (15 g)

- Dans un mug adapté au micro-ondes, mélangez le miel ou l'agave, les framboises et la fécule de maïs jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Ajoutez l'œuf et le lait 2%. Fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
- Faites cuire au micro-ondes pendant 2 minutes à puissance maximale jusqu'à ce que le flan soit pris.

Pour 1 part : 333 kcal P: 15g G: 49g L: 8g Fi: 4g



Prép.
3 min



Cuisson
2 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Poulet aux cacahuètes et carottes fondantes

- **Huile au choix**
1.5 càs (22.5 ml)

- **Eau**
100 ml

- **Carotte**
2 u (120 g)

- **Poudre d'ail**
1 càc (2.3 g)

- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)

- **Blanc de poulet, filet**
175 g

- **Sauce soja au choix**
2 càs (30 ml)

- Faites dorer le poulet dans une poêle antiadhésive chaude avec l'huile, puis réservez.
- Ajoutez les carottes dans la poêle avec un fond d'eau, couvrez et laissez mijoter environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Dans un petit bol, mélangez le beurre de cacahuète, la sauce soja, l'ail en poudre et le reste de l'eau jusqu'à obtenir une sauce lisse.
- Versez la sauce sur les carottes, remettez le poulet dans la poêle et remuez 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien nappé et que la sauce ait légèrement épaissi.

Pour 1 part : 555 kcal P: 48g G: 17g L: 33g Fi: 5g





Jour 7

Kcal : 2000

Prot : 118g

Glu : 178g

Lip : 91g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Smoothie au beurre de cacahuète et fruits rouges

Déjeuner: Wrap de Dinde et Crudités

Snack (après-midi): Flan Minute aux Framboises en Mug

Dîner: Poulet aux cacahuètes et carottes fondantes



Smoothie au beurre de cacahuète et fruits rouges

- Miel
2.5 càc (17.5 g)
 - Beurre de cacahuète
2.5 càc (13.3 g)
 - Mélange de baies
225 g
 - Yaourt grec
225 g
 - Lait demi-écrémé
225 ml
- Dans un mixeur, combinez les fruits rouges, le yaourt grec, le lait, le beurre de cacahuète et le miel.
 - Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse.
 - Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

Pour 1 part : 557 kcal P: 20g G: 52g L: 30g Fi: 10g



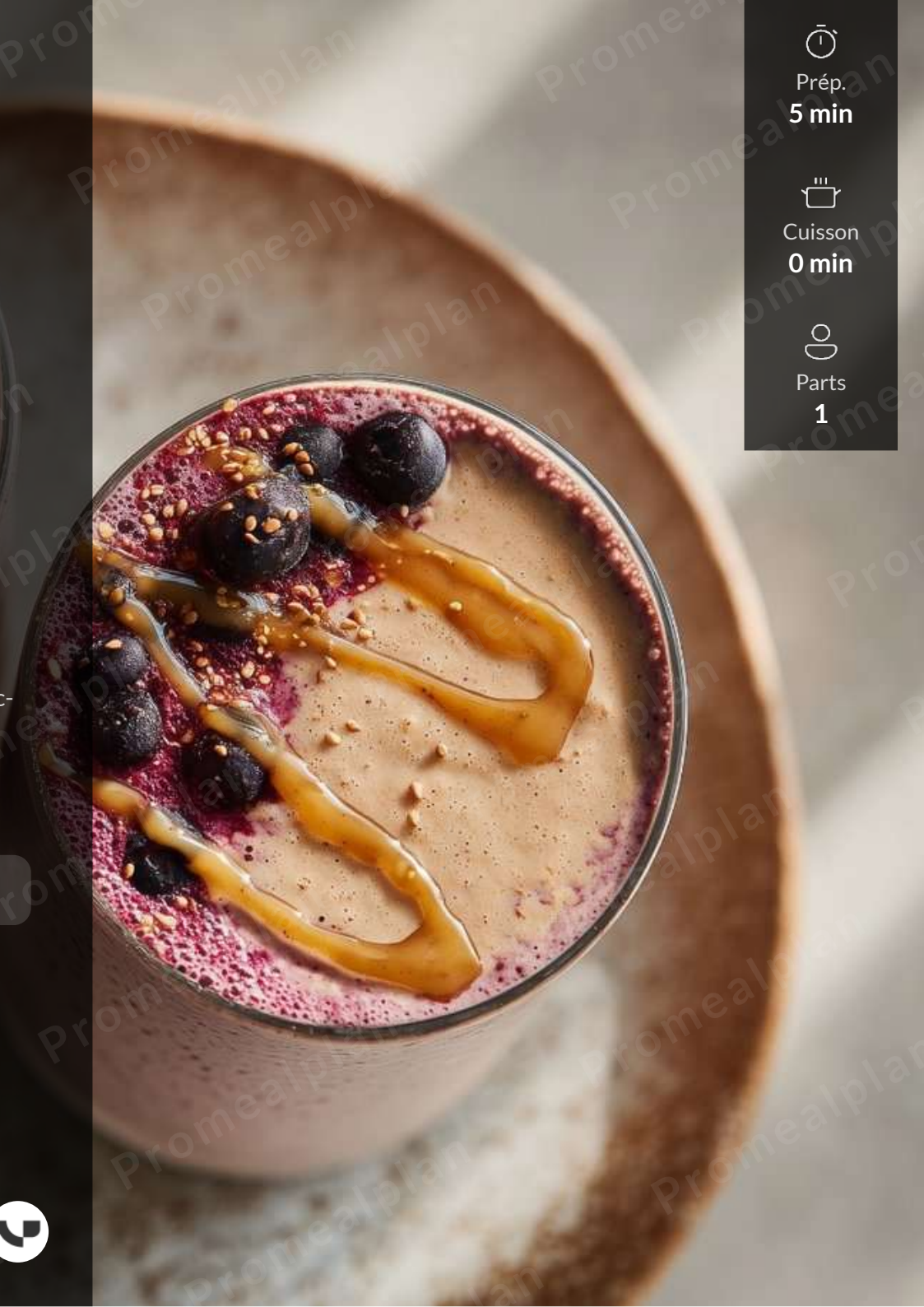
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Wrap de Dinde et Crudités

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| - Tomate
1/2 u (75 g) | - Mozzarella
30 g | - Laitue
15 g |
| - Blanc de dinde tr.
80 g | - Grande tortilla au choix
2 u (124 g) | - Yaourt nature 3%
2 càs (30 g) |
| - Moutarde
2 càc (10 g) | - Mayonnaise
2 càc (9.3 g) | - Carotte
1/2 u (30 g) |

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise, le fromage blanc et la moutarde de Dijon.
- Assaisonnez le mélange de sel, poivre ou épices, à votre goût.
- Étalez le mélange de mayonnaise sur la tortilla.
- Disposez la laitue, la tomate en dés, la carotte râpée, les tranches de dinde et la mozzarella.
- Assaisonnez à votre goût, roulez le wrap fermement et dégustez immédiatement ou emportez-le dans un récipient.

Pour 1 part : 555 kcal P: 35g G: 60g L: 20g Fi: 4g



Flan Minute aux Framboises en Mug

- **Framboises**
60 g
- **Lait demi-écrémé**
240 ml
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Miel ou agave**
20 g
- **Fécule de maïs**
1.5 càs (15 g)

- Dans un mug adapté au micro-ondes, mélangez le miel ou l'agave, les framboises et la fécule de maïs jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Ajoutez l'œuf et le lait 2%. Fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
- Faites cuire au micro-ondes pendant 2 minutes à puissance maximale jusqu'à ce que le flan soit pris.

Pour 1 part : 333 kcal P: 15g G: 49g L: 8g Fi: 4g



Prép.
3 min



Cuisson
2 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Poulet aux cacahuètes et carottes fondantes

- **Huile au choix**
1.5 càs (22.5 ml)
- **Eau**
100 ml
- **Carotte**
2 u (120 g)
- **Poudre d'ail**
1 càc (2.3 g)
- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)
- **Blanc de poulet, filet**
175 g
- **Sauce soja au choix**
2 càs (30 ml)

- Faites dorer le poulet dans une poêle antiadhésive chaude avec l'huile, puis réservez.
- Ajoutez les carottes dans la poêle avec un fond d'eau, couvrez et laissez mijoter environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Dans un petit bol, mélangez le beurre de cacahuète, la sauce soja, l'ail en poudre et le reste de l'eau jusqu'à obtenir une sauce lisse.
- Versez la sauce sur les carottes, remettez le poulet dans la poêle et remuez 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien nappé et que la sauce ait légèrement épaissi.

Pour 1 part : 555 kcal P: 48g G: 17g L: 33g Fi: 5g



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- ☐ Avocat, moyen (1 u (200 g))
- ☐ Courge butternut (450 g)
- ☐ Carotte (5 u (300 g))
- ☐ Gousse d'ail frais (3 u (12 g))
- ☐ Laitue (30 g)
- ☐ Mélange de baies (450 g)
- ☐ Salade verte mélangée (80 g)
- ☐ Champignons au choix (450 g)
- ☐ Oignon, moyen (1 u (150 g))
- ☐ Framboises (120 g)
- ☐ Échalote (30 g)
- ☐ Patate douce (400 g)
- ☐ Tomate (3 u (450 g))

Protéines Animales

- ☐ Lardons (230 g)
- ☐ Steak de boeuf (300 g)
- ☐ Blanc de poulet, filet (350 g)
- ☐ Jambon cuit (180 g)

Protéines Animales (suite)

- ☐ Côtelette de porc (540 g)
- ☐ Blanc de dinde tr. (340 g)

Produits Laitiers et Œufs

- ☐ Oeuf, moyen (10 u (500 g))
- ☐ Jaune d'oeuf (2 u (34 g))
- ☐ Yaourt grec (950 g)
- ☐ Mozzarella (60 g)
- ☐ Parmesan (15 g)
- ☐ Yaourt nature 3% (60 g)
- ☐ Emmental râpé (120 g)
- ☐ Crème fraîche 15% (90 ml)
- ☐ Lait demi-écrémé (960 ml)

Pain, Riz et Pâtes

- ☐ Crêpe au sarrasin (3 u (150 g))
- ☐ Gnocchis (450 g)
- ☐ Grande tortilla au choix (4 u (248 g))
- ☐ Quinoa (110 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Produits de Boulangerie et Conserves

- ☐ Levure chimique (4.8 g)
- ☐ Sucre brun (20 g)
- ☐ Féculé de maïs (30 g)
- ☐ Farine au choix (220 g)
- ☐ Haricots verts, bte. (300 g)
- ☐ Thon, bte. (280 g)

Snacks et Sucreries

- ☐ Beurre de cacahuète (59.2 g)

Boissons

- ☐ Eau (430 ml)

Huiles, Graisses et Condiments

- ☐ Vinaigre de cidre (30 ml)
- ☐ Vinaigre balsamique (50 ml)
- ☐ Beurre (20 g)
- ☐ Câpres (20 g)
- ☐ Thym séché (2 g)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- ☐ Ciboulette fraîche (2.8 g)
- ☐ Aneth frais (0.7 g)
- ☐ Poudre d'ail (4.9 g)
- ☐ Épices pour pain d'épices (4.2 g)
- ☐ Miel (70 g)
- ☐ Miel ou agave (90 g)
- ☐ Houmous (108 g)
- ☐ Ketchup (17 g)
- ☐ Mayonnaise (19.6 g)
- ☐ Moutarde (120 g)
- ☐ Huile au choix (120 ml)
- ☐ Olives dénoyautées (60 g)
- ☐ Sauce soja au choix (60 ml)