



Menu pour Marie DUPONT

Kcal : 2801

Prot : 165g

Glu : 253g

Lip : 127g

Fibres : 39g

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

2802 kcal



Porridge crémeux aux
amandes et à l'œuf



Flan coco chocolat



Salade croquante de
crevettes et pommes



Wasa à la truite fumée et
fromage végétal



Quiche aux poireaux et
au jambon

Jour 2

2802 kcal



Porridge crémeux aux
amandes et à l'œuf



Flan coco chocolat



Salade croquante de
crevettes et pommes



Wasa à la truite fumée et
fromage végétal



Quiche aux poireaux et
au jambon

Jour 3

2802 kcal



Porridge crémeux aux
amandes et à l'œuf



Flan coco chocolat



Salade croquante de
crevettes et pommes



Wasa à la truite fumée et
fromage végétal



Quiche aux poireaux et
au jambon

Jour 4

2799 kcal



Smoothie banane cacao
sans lactose



Pudding aux baies et
graines de chia



Omelette aux épinards



Glace protéinée fruitée
au cottage cheese



Bœuf avec pommes de
terre à l'ail et haricots...

Jour 5

2799 kcal



Smoothie banane cacao
sans lactose



Pudding aux baies et
graines de chia



Omelette aux épinards



Glace protéinée fruitée
au cottage cheese



Bœuf avec pommes de
terre à l'ail et haricots...

Jour 6

2801 kcal



Wrap au fromage végétal
et jambon



Brownie au chocolat et à
la courgette



Salade grecque de poulet
et feta



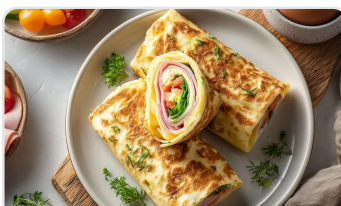
Yaourt kiwi-amandes



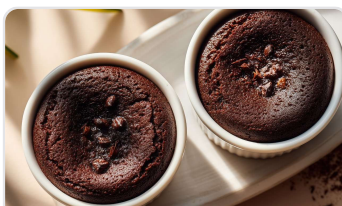
Wrap de laitue au poulet

Jour 7

2801 kcal



Wrap au fromage végétal
et jambon



Brownie au chocolat et à
la courgette



Salade grecque de poulet
et feta



Yaourt kiwi-amandes



Wrap de laitue au poulet





Jour 1

Kcal : 2802

Prot : 163g

Glu : 219g

Lip : 142g

Fibres : 34g

Petit-déjeuner: Porridge Crémeux aux Amandes et à l'Œuf

Snack (matin): Flan Coco Chocolat

Déjeuner: Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

Snack (après-midi): Wasa à la truite fumée et fromage végétal

Dîner: Quiche aux poireaux et au jambon



Porridge Crémeux aux Amandes et à l'Œuf

- **Flocons d'avoine au choix**
7 càs (70 g)

- **Miel ou agave**
3 càc (21 g)

- **Lait demi-écrémé**
250 ml

- **Amandes**
10 u (12 g)

- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)

- **Fromage blanc 3%**
3 càs (45 g)

- Ajoutez les flocons d'avoine, le lait et le miel dans une casserole et allumez le feu à moyen.
- Remuez de temps en temps jusqu'à ce que le porridge commence à épaissir, environ 5 minutes.
- Ajoutez le fromage blanc et continuez de remuer pendant environ 3 minutes.
- Ajoutez l'œuf battu dans le porridge et continuez de remuer sans arrêt afin que le porridge devienne crémeux et que l'œuf cuise à l'intérieur. Réduisez le feu à doux et ajustez avec un peu d'eau si besoin selon la texture souhaitée.
- Servez dans un bol et garnissez d'amandes.

Pour 1 part : 666 kcal P: 35g G: 75g L: 26g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1





Prép.
3 min



Cuisson
2 min



Parts
1

Flan Coco Chocolat

- | | | |
|--|--|--|
| - Noix de coco râpée
1 càc (2.3 g) | - Cacao en poudre 100%
1 càc (1.7 g) | - Fécule de maïs
1 càc (3.3 g) |
| - Oeuf, moyen
1 u (50 g) | - Lait de coco
120 ml | - Miel ou agave
30 g |

- Dans un mug allant au micro-ondes, mélangez bien le miel, le cacao en poudre et la fécule de maïs.
- Ajoutez l'œuf et le lait de coco. Fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
- Cuisez 2 minutes au micro-ondes à puissance maximale.
- Parsemez de noix de coco râpée si désiré et servez immédiatement.

Pour 1 part : 402 kcal P: 9g G: 31g L: 27g Fi: 2g



Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

- **Pomme**
1 u (180 g)
- **Edamame cuit**
100 g
- **Carotte**
2 u (120 g)
- **Crevettes cuites décort.**
200 g
- **Yaourt grec**
3 càs (54 g)
- **Épinards frais**
40 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Cerneaux de noix**
40 g

- Dans un grand bol, combinez les crevettes cuites décortiquées, les feuilles d'épinards et la pomme en dés, et ajoutez les edamames cuits.
- Ajoutez les carottes râpées et les noix concassées au bol.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, la moutarde et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon le goût.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez bien.

Pour 1 part : 666 kcal P: 58g G: 50g L: 26g Fi: 15g

Prép.
10 min

Cuisson
3 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Wasa à la truite fumée et fromage végétal

- Tartine wasa

3 u (30 g)

- Cream cheese végétal

50 g

- Jus de citron

1/2 càs (7.5 ml)

- Aneth frais

2 càc (0.7 g)

- Truite fumée

120 g

- Dans un bol, mélangez le fromage à tartiner végétal avec le jus de citron et l'aneth haché.
- Tartinez le mélange sur les crackers Wasa.
- Ajoutez des tranches de truite fumée et saupoudrez d'aneth haché.

Pour 1 part : 400 kcal P: 29g G: 22g L: 22g Fi: 6g

Marie D.

Propulsé par Promealplan



Quiche aux poireaux et au jambon

- **Emmental râpé**
30 g
- **Pâte feuilletée au choix**
1/4 u (57.5 g)
- **Lait demi-écrémé**
110 ml
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Poireau**
1/2 u (100 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Crème fraîche 15%**
2 càs (30 ml)
- **Jambon cuit**
30 g

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Nettoyez et émincez finement le poireau.
- Dans une poêle, faites revenir le poireau avec un filet d'huile au choix jusqu'à ce qu'il soit tendre. Salez et poivrez. Laissez tiédir légèrement.
- Étalez la pâte feuilletée dans un petit moule à tarte ou un moule individuel. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
- Coupez le jambon cuit en petits morceaux et répartissez-le sur le fond de pâte. Ajoutez les poireaux cuits par-dessus.
- Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche 15% et le lait 2%. Ajoutez l'emmental râpé, le sel, le poivre et la noix de muscade si vous le souhaitez.
- Versez l'appareil à quiche sur les poireaux et le jambon.
- Enfournez pour environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et bien prise.
- Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler. Servez avec des bâtonnets de concombre.

Pour 1 part : 667 kcal P: 31g G: 42g L: 42g Fi: 4g



Prép.
20 min

Cuisson
30 min

Parts
1





Jour 2

Kcal : 2802

Prot : 163g

Glu : 219g

Lip : 142g

Fibres : 34g

Petit-déjeuner: Porridge Crémeux aux Amandes et à l'Œuf

Snack (matin): Flan Coco Chocolat

Déjeuner: Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

Snack (après-midi): Wasa à la truite fumée et fromage végétal

Dîner: Quiche aux poireaux et au jambon





Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Porridge Crémeux aux Amandes et à l'Œuf

- Flocons d'avoine au choix

7 càs (70 g)

- Miel ou agave

3 càc (21 g)

- Lait demi-écrémé

250 ml

- Amandes

10 u (12 g)

- Œuf, moyen

2 u (100 g)

- Fromage blanc 3%

3 càs (45 g)

- Ajoutez les flocons d'avoine, le lait et le miel dans une casserole et allumez le feu à moyen.
- Remuez de temps en temps jusqu'à ce que le porridge commence à épaissir, environ 5 minutes.
- Ajoutez le fromage blanc et continuez de remuer pendant environ 3 minutes.
- Ajoutez l'œuf battu dans le porridge et continuez de remuer sans arrêt afin que le porridge devienne crémeux et que l'œuf cuise à l'intérieur. Réduisez le feu à doux et ajustez avec un peu d'eau si besoin selon la texture souhaitée.
- Servez dans un bol et garnissez d'amandes.

Pour 1 part : 666 kcal

P: 35g

G: 75g

L: 26g

Fi: 8g



Flan Coco Chocolat

- **Noix de coco râpée**
1 càc (2.3 g)
- **Cacao en poudre 100%**
1 càc (1.7 g)
- **Fécule de maïs**
1 càc (3.3 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Lait de coco**
120 ml
- **Miel ou agave**
30 g

- Dans un mug allant au micro-ondes, mélangez bien le miel, le cacao en poudre et la fécule de maïs.
- Ajoutez l'œuf et le lait de coco. Fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
- Cuisez 2 minutes au micro-ondes à puissance maximale.
- Parsemez de noix de coco râpée si désiré et servez immédiatement.

Pour 1 part : 402 kcal P: 9g G: 31g L: 27g Fi: 2g



Prép.
3 min

Cuisson
2 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

- | | | |
|---------------------------------|--|---|
| - Pomme
1 u (180 g) | - Crevettes cuites décort.
200 g | - Moutarde
1 càc (5 g) |
| - Edamame cuit
100 g | - Yaourt grec
3 càs (54 g) | - Jus de citron
1 càs (15 ml) |
| - Carotte
2 u (120 g) | - Épinards frais
40 g | - Cerneaux de noix
40 g |

- Dans un grand bol, combinez les crevettes cuites décortiquées, les feuilles d'épinards et la pomme en dés, et ajoutez les edamames cuits.
- Ajoutez les carottes râpées et les noix concassées au bol.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, la moutarde et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon le goût.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez bien.

Pour 1 part : 666 kcal P: 58g G: 50g L: 26g Fi: 15g



Wasa à la truite fumée et fromage végétal

- **Tartine wasa**
3 u (30 g)

- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)

- **Cream cheese végétal**
50 g

- **Truite fumée**
120 g

- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)

- Dans un bol, mélangez le fromage à tartiner végétal avec le jus de citron et l'aneth haché.
- Tartinez le mélange sur les crackers Wasa.
- Ajoutez des tranches de truite fumée et saupoudrez d'aneth haché.

Pour 1 part : 400 kcal P: 29g G: 22g L: 22g Fi: 6g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
20 min



Cuisson
30 min



Parts
1

Quiche aux poireaux et au jambon

- | | | |
|---|--|---|
| - Emmental râpé
30 g | - Huile au choix
2 càc (10 ml) | - Concombre
1/2 u (175 g) |
| - Pâte feuilletée au choix
1/4 u (57.5 g) | - Poireau
1/2 u (100 g) | - Crème fraîche 15%
2 càs (30 ml) |
| - Lait demi-écrémé
110 ml | - Oeuf, moyen
1 u (50 g) | - Jambon cuit
30 g |

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Nettoyez et émincez finement le poireau.
- Dans une poêle, faites revenir le poireau avec un filet d'huile au choix jusqu'à ce qu'il soit tendre. Salez et poivrez. Laissez tiédir légèrement.
- Étalez la pâte feuilletée dans un petit moule à tarte ou un moule individuel. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
- Coupez le jambon cuit en petits morceaux et répartissez-le sur le fond de pâte. Ajoutez les poireaux cuits par-dessus.
- Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche 15% et le lait 2%. Ajoutez l'emmental râpé, le sel, le poivre et la noix de muscade si vous le souhaitez.
- Versez l'appareil à quiche sur les poireaux et le jambon.
- Enfournez pour environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et bien prise.
- Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler. Servez avec des bâtonnets de concombre.

Pour 1 part : 667 kcal P: 31g G: 42g L: 42g Fi: 4g

Marie D.

Propulsé par Promealplan



Jour 3

Kcal : 2802

Prot : 163g

Glu : 219g

Lip : 142g

Fibres : 34g

Petit-déjeuner: Porridge Crémeux aux Amandes et à l'Œuf

Snack (matin): Flan Coco Chocolat

Déjeuner: Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

Snack (après-midi): Wasa à la truite fumée et fromage végétal

Dîner: Quiche aux poireaux et au jambon



Porridge Crémeux aux Amandes et à l'Œuf

- **Flocons d'avoine au choix**
7 càs (70 g)

- **Miel ou agave**
3 càc (21 g)

- **Lait demi-écrémé**
250 ml

- **Amandes**
10 u (12 g)

- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)

- **Fromage blanc 3%**
3 càs (45 g)

- Ajoutez les flocons d'avoine, le lait et le miel dans une casserole et allumez le feu à moyen.
- Remuez de temps en temps jusqu'à ce que le porridge commence à épaissir, environ 5 minutes.
- Ajoutez le fromage blanc et continuez de remuer pendant environ 3 minutes.
- Ajoutez l'œuf battu dans le porridge et continuez de remuer sans arrêt afin que le porridge devienne crémeux et que l'œuf cuise à l'intérieur. Réduisez le feu à doux et ajustez avec un peu d'eau si besoin selon la texture souhaitée.
- Servez dans un bol et garnissez d'amandes.

Pour 1 part : 666 kcal P: 35g G: 75g L: 26g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1





Prép.
3 min



Cuisson
2 min



Parts
1

Flan Coco Chocolat

- **Noix de coco râpée**
1 càc (2.3 g)
- **Cacao en poudre 100%**
1 càc (1.7 g)
- **Fécule de maïs**
1 càc (3.3 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Lait de coco**
120 ml
- **Miel ou agave**
30 g

- Dans un mug allant au micro-ondes, mélangez bien le miel, le cacao en poudre et la fécule de maïs.
- Ajoutez l'œuf et le lait de coco. Fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
- Cuissez 2 minutes au micro-ondes à puissance maximale.
- Parsemez de noix de coco râpée si désiré et servez immédiatement.

Pour 1 part : 402 kcal P: 9g G: 31g L: 27g Fi: 2g



Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

- **Pomme**
1 u (180 g)
- **Edamame cuit**
100 g
- **Carotte**
2 u (120 g)
- **Crevettes cuites décort.**
200 g
- **Yaourt grec**
3 càs (54 g)
- **Épinards frais**
40 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Cerneaux de noix**
40 g

- Dans un grand bol, combinez les crevettes cuites décortiquées, les feuilles d'épinards et la pomme en dés, et ajoutez les edamames cuits.
- Ajoutez les carottes râpées et les noix concassées au bol.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, la moutarde et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon le goût.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez bien.

Pour 1 part : 666 kcal P: 58g G: 50g L: 26g Fi: 15g

Prép.
10 min

Cuisson
3 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Wasa à la truite fumée et fromage végétal

- Tartine wasa

3 u (30 g)

- Cream cheese végétal

50 g

- Jus de citron

1/2 càs (7.5 ml)

- Aneth frais

2 càc (0.7 g)

- Truite fumée

120 g

- Dans un bol, mélangez le fromage à tartiner végétal avec le jus de citron et l'aneth haché.
- Tartinez le mélange sur les crackers Wasa.
- Ajoutez des tranches de truite fumée et saupoudrez d'aneth haché.

Pour 1 part : 400 kcal P: 29g G: 22g L: 22g Fi: 6g

Marie D.

Propulsé par Promealplan



Quiche aux poireaux et au jambon

- **Emmental râpé**
30 g
- **Pâte feuilletée au choix**
1/4 u (57.5 g)
- **Lait demi-écrémé**
110 ml
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Poireau**
1/2 u (100 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Crème fraîche 15%**
2 càs (30 ml)
- **Jambon cuit**
30 g

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Nettoyez et émincez finement le poireau.
- Dans une poêle, faites revenir le poireau avec un filet d'huile au choix jusqu'à ce qu'il soit tendre. Salez et poivrez. Laissez tiédir légèrement.
- Étalez la pâte feuilletée dans un petit moule à tarte ou un moule individuel. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
- Coupez le jambon cuit en petits morceaux et répartissez-le sur le fond de pâte. Ajoutez les poireaux cuits par-dessus.
- Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche 15% et le lait 2%. Ajoutez l'emmental râpé, le sel, le poivre et la noix de muscade si vous le souhaitez.
- Versez l'appareil à quiche sur les poireaux et le jambon.
- Enfournez pour environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et bien prise.
- Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler. Servez avec des bâtonnets de concombre.

Pour 1 part : 667 kcal P: 31g G: 42g L: 42g Fi: 4g



Prép.
20 min

Cuisson
30 min

Parts
1





Jour 4

Kcal : 2799

Prot : 156g

Glu : 343g

Lip : 92g

Fibres : 54g

Petit-déjeuner: Smoothie banane cacao sans lactose

Snack (matin): Pudding aux Baies et Graines de Chia

Déjeuner: Omelette aux épinards

Snack (après-midi): Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

Dîner: Bœuf avec pommes de terre à l'ail et haricots verts





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Smoothie banane cacao sans lactose

- **Banane, moyenne**

2.5 u (300 g)

- **Yaourt végétal au choix**

300 g

- **Cacao en poudre 100%**

2 càs (10 g)

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- **Lait, SL**

250 ml

- Mettez tous les ingrédients dans un blender. (Préférez une banane congelée au préalable, et si non, ajoutez 1 ou 2 glaçons.)
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, ajustez avec un peu d'eau si besoin pour la texture désirée.
- Versez la préparation dans un verre et servez immédiatement.

Pour 1 part :

667 kcal

P: 25g

G: 116g

L: 11g

Fi: 16g



Pudding aux Baies et Graines de Chia

- **Graines de chia**

3 càs (36 g)

- **Skyr nature**

75 g

- **Miel ou agave**

1.5 càs (31.5 g)

- **Myrtilles**

100 g

- **Lait demi-écrémé**

100 ml

- Dans un petit bol, mélangez les graines de chia, le skyr, le lait et le miel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez délicatement les myrtilles.
- Réfrigérez pendant au moins deux heures avant de servir.

Pour 1 part :

399 kcal

P: 17g

G: 61g

L: 13g

Fi: 15g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Omelette aux épinards

- **Pain au choix**

3 tr (96 g)

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Crème végétale**

30 ml

- **Gousse d'ail frais**

1 u (4 g)

- **Épinards frais**

200 g

- **Oeuf, moyen**

4 u (200 g)

- Chauffer l'huile au choix dans une poêle antiadhésive à feu moyen et cuire les épinards frais et la gousse d'ail frais haché pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient complètement flétris.
- Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème végétale et assaisonner à votre goût.
- Verser le mélange d'œufs sur les épinards et réduire le feu à moyen-doux.
- Lorsque les œufs commencent à prendre, décoller doucement les bords et le fond pour laisser les œufs non cuits s'écouler en dessous.
- Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il n'y ait plus d'œufs liquides apparents.
- Servir immédiatement avec le pain au choix, grillé si souhaité.

Pour 1 part : 666 kcal P: 40g G: 53g L: 33g Fi: 8g



Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

- Miel ou agave

2 càc (14 g)

- Fruit au choix surgelé

200 g

- Cottage cheese

250 g

- Mixez le fruit surgelé au choix avec le fromage cottage et le miel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Transférez le mélange dans un moule allant au congélateur et laissez refroidir pendant au moins 2 heures.
- Si le mélange cristallise, remixez une seconde fois avant de servir.
- Ajoutez du basilic frais sur la glace avant de servir si désiré.

Pour 1 part :

399 kcal

P: 29g

G: 45g

L: 11g

Fi: 4g



Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
17 min



Parts
1

Bœuf avec pommes de terre à l'ail et haricots verts

- | | | |
|-------------------------|----------------------|-----------------|
| - Herbes arom. au choix | - Huile au choix | - Jus de citron |
| 1 càc (1.3 g) | 4 càc (20 ml) | 1 càc (5 ml) |
| - Pomme de terre | - Gousse d'ail frais | - Steak de bœuf |
| 300 g | 2 u (8 g) | 150 g |
| - Haricots verts | | |
| 200 g | | |

- Lavez et coupez les pommes de terre en petits morceaux.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et ajoutez l'ail haché. Ajoutez les pommes de terre et cuisez pendant 10 minutes.
- Une fois les pommes de terre presque cuites, décalez-les sur un côté de la poêle antiadhésive et ajoutez le steak de bœuf et les haricots verts.
- Cuisez le steak de bœuf de chaque côté 3 à 4 minutes et remuez les haricots verts et les pommes de terre de temps en temps.
- Salez, poivrez et assaisonnez avec les herbes aromatiques de votre choix.
- Placez le tout dans une assiette et servez.

Pour 1 part : 667 kcal P: 45g G: 68g L: 24g Fi: 11g





Jour 5

Kcal : 2799

Prot : 156g

Glu : 343g

Lip : 92g

Fibres : 54g

Petit-déjeuner: Smoothie banane cacao sans lactose

Snack (matin): Pudding aux Baies et Graines de Chia

Déjeuner: Omelette aux épinards

Snack (après-midi): Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

Dîner: Bœuf avec pommes de terre à l'ail et haricots verts



Smoothie banane cacao sans lactose

- **Banane, moyenne**

2.5 u (300 g)

- **Yaourt végétal au choix**

300 g

- **Cacao en poudre 100%**

2 càs (10 g)

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- **Lait, SL**

250 ml

- Mettez tous les ingrédients dans un blender. (Préférez une banane congelée au préalable, et si non, ajoutez 1 ou 2 glaçons.)
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, ajustez avec un peu d'eau si besoin pour la texture désirée.
- Versez la préparation dans un verre et servez immédiatement.

Pour 1 part :

667 kcal

P: 25g

G: 116g

L: 11g

Fi: 16g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Pudding aux Baies et Graines de Chia

- **Graines de chia**

3 càs (36 g)

- **Miel ou agave**

1.5 càs (31.5 g)

- **Myrtilles**

100 g

- **Skyr nature**

75 g

- **Lait demi-écrémé**

100 ml

- Dans un petit bol, mélangez les graines de chia, le skyr, le lait et le miel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez délicatement les myrtilles.
- Réfrigérez pendant au moins deux heures avant de servir.

Pour 1 part : 399 kcal P: 17g G: 61g L: 13g Fi: 15g



Omelette aux épinards

- **Pain au choix**
3 tr (96 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Épinards frais**
200 g
- **Crème végétale**
30 ml
- **Oeuf, moyen**
4 u (200 g)

- Chauffer l'huile au choix dans une poêle antiadhésive à feu moyen et cuire les épinards frais et la gousse d'ail frais haché pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient complètement flétris.
- Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème végétale et assaisonner à votre goût.
- Verser le mélange d'œufs sur les épinards et réduire le feu à moyen-doux.
- Lorsque les œufs commencent à prendre, décoller doucement les bords et le fond pour laisser les œufs non cuits s'écouler en dessous.
- Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il n'y ait plus d'œufs liquides apparents.
- Servir immédiatement avec le pain au choix, grillé si souhaité.

Pour 1 part : 666 kcal P: 40g G: 53g L: 33g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- **Fruit au choix surgelé**

200 g

- **Cottage cheese**

250 g

- Mixez le fruit surgelé au choix avec le fromage cottage et le miel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Transférez le mélange dans un moule allant au congélateur et laissez refroidir pendant au moins 2 heures.
- Si le mélange cristallise, remixez une seconde fois avant de servir.
- Ajoutez du basilic frais sur la glace avant de servir si désiré.

Pour 1 part :

399 kcal

P: 29g

G: 45g

L: 11g

Fi: 4g



Bœuf avec pommes de terre à l'ail et haricots verts

- Herbes arom. au choix 1 càc (1.3 g)
- Pomme de terre 300 g
- Haricots verts 200 g
- Huile au choix 4 càc (20 ml)
- Gousse d'ail frais 2 u (8 g)
- Jus de citron 1 càc (5 ml)
- Steak de bœuf 150 g

- Lavez et coupez les pommes de terre en petits morceaux.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et ajoutez l'ail haché. Ajoutez les pommes de terre et cuisez pendant 10 minutes.
- Une fois les pommes de terre presque cuites, décalez-les sur un côté de la poêle antiadhésive et ajoutez le steak de bœuf et les haricots verts.
- Cuisez le steak de bœuf de chaque côté 3 à 4 minutes et remuez les haricots verts et les pommes de terre de temps en temps.
- Salez, poivrez et assaisonnez avec les herbes aromatiques de votre choix.
- Placez le tout dans une assiette et servez.

Pour 1 part : 667 kcal P: 45g G: 68g L: 24g Fi: 11g



Prép.
10 min

Cuisson
17 min

Parts
1





Jour 6

Kcal : 2801

Prot : 176g

Glu : 214g

Lip : 138g

Fibres : 30g

Petit-déjeuner: Wrap au fromage végétal et jambon

Snack (matin): Brownie au chocolat et à la courgette

Déjeuner: Salade Grecque de Poulet et Feta

Snack (après-midi): Yaourt kiwi-amandes

Dîner: Wrap de laitue au poulet





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Wrap au fromage végétal et jambon

- **Cream cheese végétal** 140 g - **Oeuf, moyen** 3 u (150 g) - **Jambon cuit** 90 g

- **Crudité au choix** 150 g

- Dans un bol, mélangez le cottage cheese et les œufs jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez selon votre goût.
- Étalez uniformément la préparation sur du papier cuisson placé sur une plaque de cuisson.
- Cuisez à 180°C (350°F) durant environ 15 minutes jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée.
- À la sortie du four, laissez refroidir légèrement puis garnissez le wrap avec le jambon et les légumes frais.

Pour 1 part : 668 kcal P: 39g G: 16g L: 50g Fi: 5g



Brownie au chocolat et à la courgette

- | | | |
|----------------------|-----------------------------|-------------------------|
| - Courgette
90 g | - Farine au choix
20 g | - Chocolat 70%
30 g |
| - Châtaignes
20 g | - Oeuf, moyen
1 u (50 g) | - Miel ou agave
20 g |

- Faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 30 à 60 secondes en remuant à mi-cuisson.
- Lavez, épluchez et râpez finement la courgette.
- Dans un bol, mélangez la compote avec la courgette râpée et le sirop d'agave jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez le chocolat fondu, les noix concassées et la farine, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
- Versez la pâte dans un ramequin et faites cuire au micro-ondes pendant environ 2 minutes, ou au four à 175°C (350°F) pendant 20 minutes jusqu'à ce que le brownie soit pris.

Pour 1 part : 398 kcal P: 13g G: 51g L: 16g Fi: 7g



Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
12 min



Parts
1

Salade Grecque de Poulet et Feta

- | | | |
|---|--|--|
| - Vinaigre balsamique
1 càs (15 ml) | - Laitue
150 g | - Huile au choix
1 càs (15 ml) |
| - Feta
40 g | - Tomates cerises
150 g | - Origan séché
1 càc (1 g) |
| - Pain au choix
2 tr (64 g) | - Blanc de poulet, filet
150 g | - Concombre
1/2 u (175 g) |
| - Jus de citron
1 càs (15 ml) | | |

- Assaisonnez le blanc de poulet de sel, poivre et d'origan séché. Faites cuire dans une poêle antiadhésive avec l'huile jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose au milieu, environ 5-6 minutes de chaque côté.
- Mélangez la laitue romaine hachée, les tomates cerises et le concombre dans un bol.
- Coupez le poulet grillé en dés et ajoutez à la salade.
- Émiettez le fromage feta sur la salade. Dans un petit bol, fouettez le vinaigre balsamique et le jus de citron avec du sel et poivre et arrosez la salade de la vinaigrette.
- Servez avec les tranches de pain complet sur le côté.

Pour 1 part : 668 kcal P: 52g G: 51g L: 28g Fi: 8g



Yaourt kiwi-amandes

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- **Kiwi**

1 u (85 g)

- **Amandes effilées**

2.5 càs (22.5 g)

- **Fromage blanc 3%**

250 g

- Épluchez et coupez le kiwi en morceaux.
- Dans un verre ou une verrine, placez le fromage blanc 3%.
- Agrémentez d'amandes effilées et de morceaux de kiwi, puis garnissez d'un filet de miel ou d'agave avant de déguster.

Pour 1 part : 398 kcal P: 25g G: 30g L: 20g Fi: 4g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
15 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Wrap de laitue au poulet

- | | | |
|---|--|---|
| - Laitue
30 g | - Poudre d'ail
1/2 càc (1.2 g) | - Huile au choix
1.5 càc (7.5 ml) |
| - Grande tortilla au choix
2 u (124 g) | - Blanc de poulet, filet
150 g | - Cream cheese végétal
40 g |
| - Sauce soja au choix
1.5 càs (22.5 ml) | - Paprika fumé
1 càc (2.3 g) | - Carotte
2 u (120 g) |

- Coupez le blanc de poulet en dés et râpez la carotte.
- Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile, la poudre d'ail et le paprika fumé.
- Enrobez les dés de poulet uniformément dans la marinade.
- Laissez mariner pendant 10 minutes si vous avez le temps.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Faites cuire les dés de poulet environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Assemblez le wrap en plaçant les feuilles de laitue sur la tortilla, puis les dés de poulet cuits et les carottes râpées.
- Arrosez de cream cheese végétal et refermez le wrap.

Pour 1 part : 668 kcal P: 47g G: 66g L: 24g Fi: 7g





Jour 7

Kcal : 2801

Prot : 176g

Glu : 214g

Lip : 138g

Fibres : 30g

Petit-déjeuner: Wrap au fromage végétal et jambon

Snack (matin): Brownie au chocolat et à la courgette

Déjeuner: Salade Grecque de Poulet et Feta

Snack (après-midi): Yaourt kiwi-amandes

Dîner: Wrap de laitue au poulet



Wrap au fromage végétal et jambon

- **Cream cheese végétal** 140 g
- **Oeuf, moyen** 3 u (150 g)
- **Jambon cuit** 90 g

- **Crudité au choix**
150 g

- Dans un bol, mélangez le cottage cheese et les œufs jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez et poivrez selon votre goût.
- Étalez uniformément la préparation sur du papier cuisson placé sur une plaque de cuisson.
- Cuisez à 180°C (350°F) durant environ 15 minutes jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée.
- À la sortie du four, laissez refroidir légèrement puis garnissez le wrap avec le jambon et les légumes frais.

Pour 1 part : 668 kcal P: 39g G: 16g L: 50g Fi: 5g

Marie D.

Propulsé par Promealplan



Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Brownie au chocolat et à la courgette

- **Courgette**

90 g

- **Châtaignes**

20 g

- **Farine au choix**

20 g

- **Oeuf, moyen**

1 u (50 g)

- **Chocolat 70%**

30 g

- **Miel ou agave**

20 g

- Faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 30 à 60 secondes en remuant à mi-cuisson.
- Lavez, épluchez et râpez finement la courgette.
- Dans un bol, mélangez la compote avec la courgette râpée et le sirop d'agave jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez le chocolat fondu, les noix concassées et la farine, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
- Versez la pâte dans un ramequin et faites cuire au micro-ondes pendant environ 2 minutes, ou au four à 175°C (350°F) pendant 20 minutes jusqu'à ce que le brownie soit pris.

Pour 1 part : 398 kcal P: 13g G: 51g L: 16g Fi: 7g



Salade Grecque de Poulet et Feta

- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Feta**
40 g
- **Pain au choix**
2 tr (64 g)
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Laitue**
150 g
- **Tomates cerises**
150 g
- **Blanc de poulet, filet**
150 g
- **Huile au choix**
1 càs (15 ml)
- **Origan séché**
1 càc (1 g)
- **Concombre**
1/2 u (175 g)

- Assaisonnez le blanc de poulet de sel, poivre et d'origan séché. Faites cuire dans une poêle antiadhésive avec l'huile jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose au milieu, environ 5-6 minutes de chaque côté.
- Mélangez la laitue romaine hachée, les tomates cerises et le concombre dans un bol.
- Coupez le poulet grillé en dés et ajoutez à la salade.
- Émiettez le fromage feta sur la salade. Dans un petit bol, fouettez le vinaigre balsamique et le jus de citron avec du sel et poivre et arrosez la salade de la vinaigrette.
- Servez avec les tranches de pain complet sur le côté.

Pour 1 part : 668 kcal P: 52g G: 51g L: 28g Fi: 8g



Prép.
10 min



Cuisson
12 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Yaourt kiwi-amandes

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- **Amandes effilées**

2.5 càs (22.5 g)

- **Fromage blanc 3%**

250 g

- **Kiwi**

1 u (85 g)

- Épluchez et coupez le kiwi en morceaux.
- Dans un verre ou une verrine, placez le fromage blanc 3%.
- Agrémentez d'amandes effilées et de morceaux de kiwi, puis garnissez d'un filet de miel ou d'agave avant de déguster.

Pour 1 part :

398 kcal

P: 25g

G: 30g

L: 20g

Fi: 4g

Marie D.

Propulsé par Promealplan



Wrap de laitue au poulet

- | | | |
|---|--|---|
| - Laitue
30 g | - Poudre d'ail
1/2 càc (1.2 g) | - Huile au choix
1.5 càc (7.5 ml) |
| - Grande tortilla au choix
2 u (124 g) | - Blanc de poulet, filet
150 g | - Cream cheese végétal
40 g |
| - Sauce soja au choix
1.5 càs (22.5 ml) | - Paprika fumé
1 càc (2.3 g) | - Carotte
2 u (120 g) |
- Coupez le blanc de poulet en dés et râpez la carotte.
 - Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile, la poudre d'ail et le paprika fumé.
 - Enrobez les dés de poulet uniformément dans la marinade.
 - Laissez mariner pendant 10 minutes si vous avez le temps.
 - Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen.
 - Faites cuire les dés de poulet environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 - Assemblez le wrap en plaçant les feuilles de laitue sur la tortilla, puis les dés de poulet cuits et les carottes râpées.
 - Arrosez de cream cheese végétal et refermez le wrap.

Pour 1 part : 668 kcal P: 47g G: 66g L: 24g Fi: 7g



Prép.
15 min



Cuisson
8 min



Parts
1





Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- ☐ Pomme (3 u (540 g))
- ☐ Banane, moyenne (5 u (600 g))
- ☐ Myrtilles (200 g)
- ☐ Carotte (10 u (600 g))
- ☐ Tomates cerises (300 g)
- ☐ Edamame cuit (300 g)
- ☐ Concombre (3 u (1050 g))
- ☐ Gousse d'ail frais (6 u (24 g))
- ☐ Épinards frais (520 g)
- ☐ Fruit au choix surgelé (400 g)
- ☐ Haricots verts (400 g)
- ☐ Kiwi (2 u (170 g))
- ☐ Poireau (2 u (400 g))
- ☐ Laitue (360 g)
- ☐ Pomme de terre (600 g)
- ☐ Crudité au choix (300 g)
- ☐ Courgette (180 g)

Protéines Animales

- ☐ Steak de boeuf (300 g)
- ☐ Blanc de poulet, filet (600 g)
- ☐ Jambon cuit (270 g)
- ☐ Crevettes cuites décort. (600 g)
- ☐ Truite fumée (360 g)

Produits Laitiers et Œufs

- ☐ Cottage cheese (500 g)
- ☐ Oeuf, moyen (28 u (1400 g))
- ☐ Feta (80 g)
- ☐ Yaourt grec (162 g)
- ☐ Fromage blanc 3% (640 g)
- ☐ Skyr nature (150 g)
- ☐ Emmental râpé (90 g)
- ☐ Crème fraîche 15% (90 ml)
- ☐ Lait demi-écrémé (1.28 L)
- ☐ Lait, SL (500 ml)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Pain, Riz et Pâtes

- ☐ Pain au choix (320 g)
- ☐ Grande tortilla au choix (4 u (248 g))
- ☐ Pâte feuilletée au choix (1 u (230 g))
- ☐ Flocons d'avoine au choix (210 g)

Produits de Boulangerie et Conserves

- ☐ Cacao en poudre 100% (25.5 g)
- ☐ Fécule de maïs (10 g)
- ☐ Farine au choix (40 g)

Snacks et Sucreries

- ☐ Amandes effilées (45 g)
- ☐ Amandes (30 u (36 g))
- ☐ Châtaignes (40 g)
- ☐ Graines de chia (72 g)
- ☐ Chocolat 70% (60 g)
- ☐ Noix de coco râpée (7 g)
- ☐ Cerneaux de noix (120 g)
- ☐ Tartine wasa (9 u (90 g))

Huiles, Graisses et Condiments

- ☐ Herbes arom. au choix (2.8 g)
- ☐ Vinaigre balsamique (30 ml)
- ☐ Origan séché (2.1 g)
- ☐ Aneth frais (2 g)
- ☐ Poudre d'ail (2.8 g)
- ☐ Miel ou agave (340 g)
- ☐ Jus de citron (110 ml)
- ☐ Moutarde (15 g)
- ☐ Huile au choix (140 ml)
- ☐ Paprika fumé (4.9 g)
- ☐ Sauce soja au choix (50 ml)

Autres

- ☐ Lait de coco (360 ml)
- ☐ Crème végétale (60 ml)
- ☐ Cream cheese végétal (510 g)
- ☐ Yaourt végétal au choix (600 g)