



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 3200

Prot : 205g

Glu : 387g

Lip : 93g

Fibres : 40g

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

3222 kcal



Tartine de pain complet avec cottage cheese et...



Toast au beurre de cacahuète et lait



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans...



Yaourt protéiné au granola et fruits



Spaghetti soja-bolognaise

Jour 2

3222 kcal



Tartine de pain complet avec cottage cheese et...



Toast au beurre de cacahuète et lait



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans...



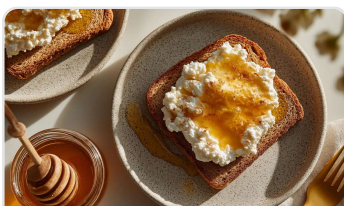
Yaourt protéiné au granola et fruits



Spaghetti soja-bolognaise

Jour 3

3222 kcal



Tartine de pain complet avec cottage cheese et...



Toast au beurre de cacahuète et lait



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans...



Yaourt protéiné au granola et fruits



Spaghetti soja-bolognaise

Jour 4

3245 kcal



Bagel au saumon et au concombre



Smoothie vert aux épinards et raisins



Porc au caramel à l'asiatique



Smoothie protéiné fraise et banane



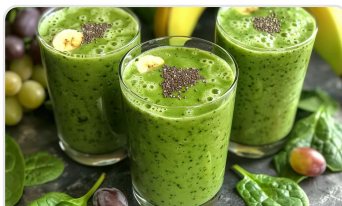
Filet mignon au four avec pommes de terre et...

Jour 5

3245 kcal



Bagel au saumon et au concombre



Smoothie vert aux épinards et raisins



Porc au caramel à l'asiatique



Smoothie protéiné fraise et banane



Filet mignon au four avec pommes de terre et...

Jour 6

3121 kcal



Crêpes protéinées à la confiture



Cottage cheese et compote de pommes



Poulet grillé sauce moutarde-miel, quinoa...



Crêpe au saumon fumé



Salade de riz au thon et au maïs

Jour 7

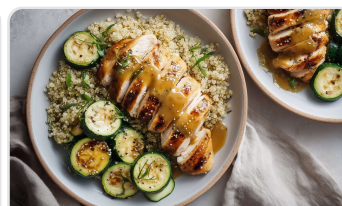
3121 kcal



Crêpes protéinées à la confiture



Cottage cheese et compote de pommes



Poulet grillé sauce moutarde-miel, quinoa...



Crêpe au saumon fumé



Salade de riz au thon et au maïs





Jour 1

Kcal : 3222

Prot : 203g

Glu : 395g

Lip : 92g

Fibres : 46g

Petit-déjeuner: Tartine de Pain Complet avec Cottage Cheese et Miel ou Agave

Snack (matin): Toast au Beurre de Cacahuète et Lait

Déjeuner: Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans lactose

Snack (après-midi): Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

Dîner: Spaghetti Soja-Bolognaise



Tartine de Pain Complet avec Cottage Cheese et Miel ou Agave

- Pain au choix
4 tr (128 g)

- Miel ou agave
3 càc (21 g)

- Cottage cheese
350 g

- Faites griller le pain si souhaité.
- Étalez le cottage cheese sur le pain.
- Arrosez de miel ou de sirop d'agave.

Pour 1 part : 725 kcal P: 50g G: 88g L: 19g Fi: 5g



Prép.
3 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Partis
1

Toast au Beurre de Cacahuète et Lait

- **Pain au choix**
3 tr (96 g)

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

- **Lait demi-écrémé**
250 ml

- Grillez le pain au grille-pain si vous le désirez.
- Étalez le beurre de cacahuète uniformément sur le pain.
- Accompagnez d'un verre de lait.

Pour 1 part : 457 kcal P: 21g G: 60g L: 15g Fi: 5g



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans lactose

- **Cream cheese végétal** - **Épinards frais** - **Oeuf, moyen**
2 càs (30 g) 60 g 2 u (100 g)
- **Blanc de poulet, tr. cuite** - **Pain bagel au choix**
2 u (70 g) 2 u (170 g)

- Placez l'œuf dans une casserole, couvrez d'eau, portez à ébullition, puis cuisez pendant 10 minutes.
- Refroidissez l'œuf dans l'eau glacée, enlevez la coquille et coupez-le en rondelles.
- Coupez le pain bagel en deux et faites griller si désiré.
- Étalez le cream cheese végétal uniformément sur chaque moitié du bagel et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Disposez les épinards frais sur la partie inférieure du bagel, puis ajoutez les tranches de blanc de poulet.
- Terminez avec les rondelles d'œuf dur.
- Couvrez avec la moitié supérieure du bagel et servez.

Pour 1 part : 770 kcal P: 47g G: 94g L: 23g Fi: 5g



Prép.
10 min

Cuisson
10 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

- **Fruit au choix**
200 g
- **Miel ou agave**
1.5 càc (10.5 g)
- **Prot. en poudre vanille au choix**
2 càs (18 g)
- **Granola au choix**
30 g
- **Fromage blanc 3%**
200 g

- Lavez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Versez le yaourt grec dans un bol, ajoutez le miel et mélangez bien.
- Ajoutez la protéine en poudre et mélangez soigneusement.
- Garnissez avec le granola et disposez les morceaux de fruit au-dessus.

Pour 1 part : 477 kcal P: 32g G: 59g L: 12g Fi: 6g



Spaghetti Soja-Bolognaise

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Sauce tomate**
200 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Persil frais**
2 càc (0.7 g)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Prot. de soja texturée (PST)**
70 g
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Spaghetti au choix**
80 g

- Faites bouillir de l'eau et versez-la sur les protéines de soja dans un bol. Laissez gonfler pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les spaghetti selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente, puis égouttez.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile et faites revenir l'oignon haché et l'ail émincé pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez les protéines de soja hydratées, la sauce soja, la sauce tomate et la tomate hachée dans la poêle antiadhésive. Salez et poivrez.
- Laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux, rectifiez l'assaisonnement selon le goût.
- Servez la sauce sur les spaghetti égouttés et saupoudrez de persil frais.

Pour 1 part : 793 kcal P: 52g G: 94g L: 23g Fi: 25g

Prép.
25 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Jour 2

Kcal : 3222

Prot : 203g

Glu : 395g

Lip : 92g

Fibres : 46g

Petit-déjeuner: Tartine de Pain Complet avec Cottage Cheese et Miel ou Agave

Snack (matin): Toast au Beurre de Cacahuète et Lait

Déjeuner: Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans lactose

Snack (après-midi): Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

Dîner: Spaghetti Soja-Bolognaise





Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Tartine de Pain Complet avec Cottage Cheese et Miel ou Agave

- **Pain au choix**
4 tr (128 g)

- **Miel ou agave**
3 càc (21 g)

- **Cottage cheese**
350 g

- Faites griller le pain si souhaité.
- Étalez le cottage cheese sur le pain.
- Arrosez de miel ou de sirop d'agave.

Pour 1 part : **725 kcal** **P: 50g** **G: 88g** **L: 19g** **Fi: 5g**



Toast au Beurre de Cacahuète et Lait

- **Pain au choix**
3 tr (96 g)
- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)
- **Lait demi-écrémé**
250 ml

- Grillez le pain au grille-pain si vous le désirez.
- Étalez le beurre de cacahuète uniformément sur le pain.
- Accompagnez d'un verre de lait.

Pour 1 part : 457 kcal P: 21g G: 60g L: 15g Fi: 5g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
10 min



Partis
1

Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans lactose

- **Cream cheese végétal** - **Épinards frais** - **Oeuf, moyen**
2 càs (30 g) 60 g 2 u (100 g)
- **Blanc de poulet, tr. cuite** - **Pain bagel au choix**
2 u (70 g) 2 u (170 g)

- Placez l'œuf dans une casserole, couvrez d'eau, portez à ébullition, puis cuisez pendant 10 minutes.
- Refroidissez l'œuf dans l'eau glacée, enlevez la coquille et coupez-le en rondelles.
- Coupez le pain bagel en deux et faites griller si désiré.
- Étalez le cream cheese végétal uniformément sur chaque moitié du bagel et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Disposez les épinards frais sur la partie inférieure du bagel, puis ajoutez les tranches de blanc de poulet.
- Terminez avec les rondelles d'œuf dur.
- Couvrez avec la moitié supérieure du bagel et servez.

Pour 1 part : 770 kcal P: 47g G: 94g L: 23g Fi: 5g



Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

- **Fruit au choix**
200 g
- **Miel ou agave**
1.5 càc (10.5 g)
- **Prot. en poudre vanille au choix**
2 càs (18 g)
- **Granola au choix**
30 g
- **Fromage blanc 3%**
200 g

- Lavez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Versez le yaourt grec dans un bol, ajoutez le miel et mélangez bien.
- Ajoutez la protéine en poudre et mélangez soigneusement.
- Garnissez avec le granola et disposez les morceaux de fruit au-dessus.

Pour 1 part : 477 kcal P: 32g G: 59g L: 12g Fi: 6g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
25 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Spaghetti Soja-Bolognaise

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Persil frais**
2 càc (0.7 g)
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Sauce tomate**
200 g
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Spaghetti au choix**
80 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Prot. de soja texturée (PST)**
70 g

- Faites bouillir de l'eau et versez-la sur les protéines de soja dans un bol. Laissez gonfler pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les spaghetti selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente, puis égouttez.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile et faites revenir l'oignon haché et l'ail émincé pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez les protéines de soja hydratées, la sauce soja, la sauce tomate et la tomate hachée dans la poêle antiadhésive. Salez et poivrez.
- Laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux, rectifiez l'assaisonnement selon le goût.
- Servez la sauce sur les spaghetti égouttés et saupoudrez de persil frais.

Pour 1 part : 793 kcal P: 52g G: 94g L: 23g Fi: 25g





Jour 3

Kcal : 3222

Prot : 203g

Glu : 395g

Lip : 92g

Fibres : 46g

Petit-déjeuner: Tartine de Pain Complet avec Cottage Cheese et Miel ou Agave

Snack (matin): Toast au Beurre de Cacahuète et Lait

Déjeuner: Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans lactose

Snack (après-midi): Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

Dîner: Spaghetti Soja-Bolognaise



Tartine de Pain Complet avec Cottage Cheese et Miel ou Agave

- Pain au choix
4 tr (128 g)

- Miel ou agave
3 càc (21 g)

- Cottage cheese
350 g

- Faites griller le pain si souhaité.
- Étalez le cottage cheese sur le pain.
- Arrosez de miel ou de sirop d'agave.

Pour 1 part : 725 kcal P: 50g G: 88g L: 19g Fi: 5g



Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Partis
1

Toast au Beurre de Cacahuète et Lait

- **Pain au choix**
3 tr (96 g)

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

- **Lait demi-écrémé**
250 ml

- Grillez le pain au grille-pain si vous le désirez.
- Étalez le beurre de cacahuète uniformément sur le pain.
- Accompagnez d'un verre de lait.

Pour 1 part : 457 kcal P: 21g G: 60g L: 15g Fi: 5g



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards sans lactose

- **Cream cheese végétal** - **Épinards frais** - **Oeuf, moyen**
2 càs (30 g) 60 g 2 u (100 g)
- **Blanc de poulet, tr. cuite** - **Pain bagel au choix**
2 u (70 g) 2 u (170 g)

- Placez l'œuf dans une casserole, couvrez d'eau, portez à ébullition, puis cuisez pendant 10 minutes.
- Refroidissez l'œuf dans l'eau glacée, enlevez la coquille et coupez-le en rondelles.
- Coupez le pain bagel en deux et faites griller si désiré.
- Étalez le cream cheese végétal uniformément sur chaque moitié du bagel et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Disposez les épinards frais sur la partie inférieure du bagel, puis ajoutez les tranches de blanc de poulet.
- Terminez avec les rondelles d'œuf dur.
- Couvrez avec la moitié supérieure du bagel et servez.

Pour 1 part : 770 kcal P: 47g G: 94g L: 23g Fi: 5g



Prép.
10 min

Cuisson
10 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

- **Fruit au choix**
200 g
- **Miel ou agave**
1.5 càc (10.5 g)
- **Prot. en poudre vanille au choix**
2 càs (18 g)
- **Granola au choix**
30 g
- **Fromage blanc 3%**
200 g

- Lavez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Versez le yaourt grec dans un bol, ajoutez le miel et mélangez bien.
- Ajoutez la protéine en poudre et mélangez soigneusement.
- Garnissez avec le granola et disposez les morceaux de fruit au-dessus.

Pour 1 part : 477 kcal P: 32g G: 59g L: 12g Fi: 6g



Spaghetti Soja-Bolognaise

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Sauce tomate**
200 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Persil frais**
2 càc (0.7 g)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Prot. de soja texturée (PST)**
70 g
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Spaghetti au choix**
80 g

- Faites bouillir de l'eau et versez-la sur les protéines de soja dans un bol. Laissez gonfler pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les spaghetti selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente, puis égouttez.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile et faites revenir l'oignon haché et l'ail émincé pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez les protéines de soja hydratées, la sauce soja, la sauce tomate et la tomate hachée dans la poêle antiadhésive. Salez et poivrez.
- Laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux, rectifiez l'assaisonnement selon le goût.
- Servez la sauce sur les spaghetti égouttés et saupoudrez de persil frais.

Pour 1 part : 793 kcal P: 52g G: 94g L: 23g Fi: 25g

Prép.
25 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Jour 4

Kcal : 3245

Prot : 210g

Glu : 398g

Lip : 92g

Fibres : 44g

Petit-déjeuner: Bagel au saumon et au concombre

Snack (matin): Smoothie vert aux épinards et raisins

Déjeuner: Porc au Caramel à l'Asiatique

Snack (après-midi): Smoothie protéiné fraise et banane

Dîner: Filet mignon au four avec pommes de terre et carottes





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Bagel au saumon et au concombre

- **Cream cheese**

30 g

- **Concombre**

1 u (350 g)

- **Saumon fumé**

90 g

- **Pain bagel au choix**

2 u (170 g)

- Coupez le bagel en deux et faites-le griller si souhaité.
- Étalez le fromage à tartiner uniformément sur les deux moitiés de bagel.
- Disposez les rondelles de concombre et le saumon fumé sur le fromage à tartiner.
- Couvrez avec l'autre moitié de bagel si désiré, ou servez ouvert.

Pour 1 part : 798 kcal P: 42g G: 104g L: 23g Fi: 6g

Alex M.

Promealplan



Smoothie vert aux épinards et raisins

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
 - **Raisins**
80 g
 - **Graines de chia**
2 càc (8 g)
 - **Yaourt grec**
100 g
 - **Épinards frais**
30 g
 - **Eau**
120 ml
 - **Protéines en poudre au choix**
4 càs (36 g)
- Lavez les raisins soigneusement.
 - Ajoutez les raisins, la banane en rondelles, les épinards frais, les graines de chia, l'eau et quelques glaçons dans un blender.
 - Ajoutez la protéine en poudre et le yaourt grec dans le blender.
 - Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient lisses et crémeux, en ajustant l'eau selon la texture souhaitée.

Pour 1 part : 443 kcal P: 34g G: 50g L: 12g Fi: 8g



Prép.
5 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Partis
1

Porc au Caramel à l'Asiatique

- **Sucre brun**
2 càc (8.7 g)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Riz**
80 g
- **Aubergine**
250 g
- **Filet de porc**
200 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Sauce soja au choix**
2 càc (10 ml)
- **Huile de sésame**
3 càc (15 ml)

- Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et cuire les dés d'aubergine et l'oignon émincé pendant environ 5 minutes. Mettre de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, mettre le sucre brun avec un peu d'eau et faire chauffer à feu moyen sans remuer jusqu'à ce que se forme le caramel, environ 4-5 minutes.
- Ajouter la sauce soja et l'ail haché tout en remuant constamment, puis ajouter les lamelles de porc et faire dorer 3-5 minutes.
- Remettre les dés d'aubergine et l'oignon, ajouter un peu d'eau et laisser mijoter à moitié couvert quelques minutes.
- Servir accompagné du riz cuit et assaisonner selon votre goût.

Pour 1 part : 776 kcal P: 52g G: 93g L: 22g Fi: 11g



Smoothie protéiné fraise et banane

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Fraises**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Lait demi-écrémé**
150 ml
- **Yaourt grec**
7 càs (126 g)

- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
- Ajoutez 1 ou 2 glaçons si désiré.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajustez la texture avec un peu d'eau si besoin.
- Versez dans un verre et servez immédiatement.

Pour 1 part : 484 kcal P: 33g G: 59g L: 13g Fi: 6g



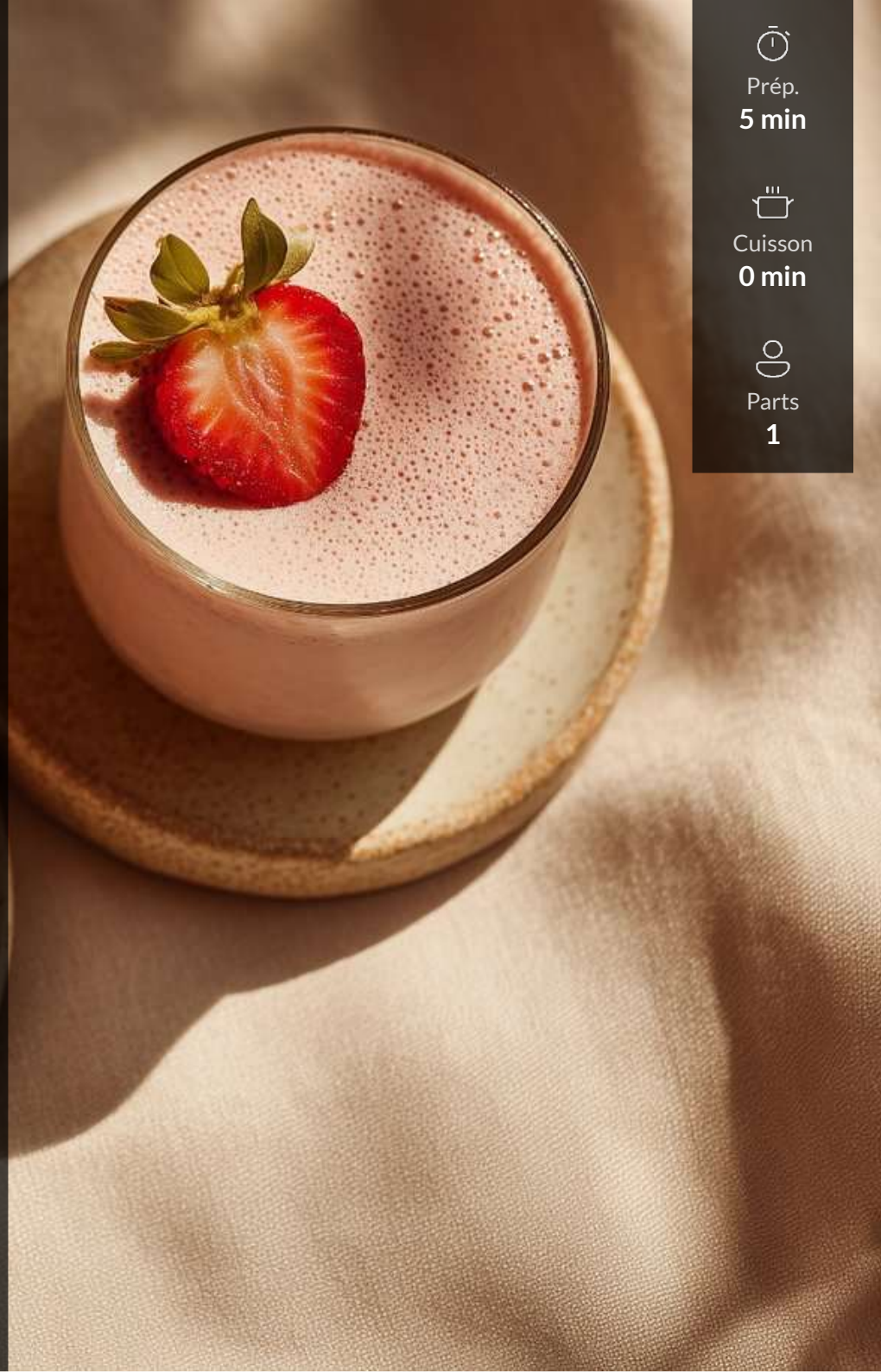
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
15 min



Cuisson
35 min



Parts
1

Filet mignon au four avec pommes de terre et carottes

- Herbes arom. au choix 1 càs (4 g)
- Huile au choix 1 càs (15 ml)
- Pomme de terre 450 g
- Filet de porc 180 g
- Gousse d'ail frais 1 u (4 g)
- Carotte 2 u (120 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en morceaux de taille équivalente.
- Dans un plat allant au four, disposez les légumes. Arrosez d'un filet d'huile, ajoutez l'ail émincé, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez bien.
- Déposez le filet mignon au centre des légumes. Assaisonnez la viande avec le sel et le poivre.
- Enfournez pour 30-35 minutes en retournant le filet mignon à mi-cuisson et en remuant les légumes.
- Vérifiez la cuisson du filet mignon (il doit être rosé à l'intérieur). Vous pouvez ajouter de l'eau durant la cuisson si la viande ne libère pas beaucoup d'eau.
- Laissez reposer 5 minutes avant de trancher le filet mignon.
- Servez le filet mignon tranché avec les pommes de terre et carottes rôties.

Pour 1 part : 745 kcal P: 48g G: 90g L: 21g Fi: 13g





Jour 5

Kcal : 3245

Prot : 210g

Glu : 398g

Lip : 92g

Fibres : 44g

Petit-déjeuner: Bagel au saumon et au concombre

Snack (matin): Smoothie vert aux épinards et raisins

Déjeuner: Porc au Caramel à l'Asiatique

Snack (après-midi): Smoothie protéiné fraise et banane

Dîner: Filet mignon au four avec pommes de terre et carottes



Bagel au saumon et au concombre

- **Cream cheese**
30 g
- **Concombre**
1 u (350 g)
- **Saumon fumé**
90 g
- **Pain bagel au choix**
2 u (170 g)

- Coupez le bagel en deux et faites-le griller si souhaité.
- Étalez le fromage à tartiner uniformément sur les deux moitiés de bagel.
- Disposez les rondelles de concombre et le saumon fumé sur le fromage à tartiner.
- Couvrez avec l'autre moitié de bagel si désiré, ou servez ouvert.

Pour 1 part : 798 kcal P: 42g G: 104g L: 23g Fi: 6g

Prép.
5 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Smoothie vert aux épinards et raisins

- **Banane, moyenne**

1 u (120 g)

- **Raisins**

80 g

- **Graines de chia**

2 càc (8 g)

- **Yaourt grec**

100 g

- **Épinards frais**

30 g

- **Eau**

120 ml

- **Protéines en poudre au choix**

4 càs (36 g)

- Lavez les raisins soigneusement.
- Ajoutez les raisins, la banane en rondelles, les épinards frais, les graines de chia, l'eau et quelques glaçons dans un blender.
- Ajoutez la protéine en poudre et le yaourt grec dans le blender.
- Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient lisses et crémeux, en ajustant l'eau selon la texture souhaitée.

Pour 1 part : 443 kcal P: 34g G: 50g L: 12g Fi: 8g

Alex M.

Promealplan



Porc au Caramel à l'Asiatique

- **Sucre brun**
2 càc (8.7 g)
- **Aubergine**
250 g
- **Sauce soja au choix**
2 càc (10 ml)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Filet de porc**
200 g
- **Huile de sésame**
3 càc (15 ml)
- **Riz**
80 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)

- Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et cuire les dés d'aubergine et l'oignon émincé pendant environ 5 minutes. Mettre de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, mettre le sucre brun avec un peu d'eau et faire chauffer à feu moyen sans remuer jusqu'à ce que se forme le caramel, environ 4-5 minutes.
- Ajouter la sauce soja et l'ail haché tout en remuant constamment, puis ajouter les lamelles de porc et faire dorer 3-5 minutes.
- Remettre les dés d'aubergine et l'oignon, ajouter un peu d'eau et laisser mijoter à moitié couvert quelques minutes.
- Servir accompagné du riz cuit et assaisonner selon votre goût.

Pour 1 part : 776 kcal P: 52g G: 93g L: 22g Fi: 11g

Prép.
10 min

Cuisson
20 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Smoothie protéiné fraise et banane

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Fraises**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Lait demi-écrémé**
150 ml
- **Yaourt grec**
7 càs (126 g)

- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
- Ajoutez 1 ou 2 glaçons si désiré.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajustez la texture avec un peu d'eau si besoin.
- Versez dans un verre et servez immédiatement.

Pour 1 part : 484 kcal P: 33g G: 59g L: 13g Fi: 6g



Filet mignon au four avec pommes de terre et carottes

- Herbes arom. au choix 1 càs (4 g)
- Huile au choix 1 càs (15 ml)
- Pomme de terre 450 g
- Filet de porc 180 g
- Gousse d'ail frais 1 u (4 g)
- Carotte 2 u (120 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en morceaux de taille équivalente.
- Dans un plat allant au four, disposez les légumes. Arrosez d'un filet d'huile, ajoutez l'ail émincé, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez bien.
- Déposez le filet mignon au centre des légumes. Assaisonnez la viande avec le sel et le poivre.
- Enfournez pour 30-35 minutes en retournant le filet mignon à mi-cuisson et en remuant les légumes.
- Vérifiez la cuisson du filet mignon (il doit être rosé à l'intérieur). Vous pouvez ajouter de l'eau durant la cuisson si la viande ne libère pas beaucoup d'eau.
- Laissez reposer 5 minutes avant de trancher le filet mignon.
- Servez le filet mignon tranché avec les pommes de terre et carottes rôties.

Pour 1 part : 745 kcal P: 48g G: 90g L: 21g Fi: 13g



Prép.
15 min

Cuisson
35 min

Parts
1



Jour 6

Kcal : 3121

Prot : 203g

Glu : 363g

Lip : 95g

Fibres : 27g

Petit-déjeuner: Crêpes protéinées à la confiture

Snack (matin): Cottage cheese et compote de pommes

Déjeuner: Poulet grillé sauce moutarde-miel, quinoa et courgettes

Snack (après-midi): Crêpe au saumon fumé

Dîner: Salade de Riz au Thon et au Maïs





Prép.
15 min



Cuisson
10 min



Partis
1

Crêpes protéinées à la confiture

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Levure chimique**
2 càc (8 g)
- **Farine au choix**
60 g
- **Skyr nature**
180 g
- **Lait demi-écrémé**
75 ml
- **Confiture**
4 càs (68 g)
- **Oeuf, moyen**
3 u (150 g)

- Dans un bol, battez les œufs avec le skyr nature.
- Ajoutez la farine au choix, le lait 2%, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte 10 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile au choix.
- Versez une louche de pâte et étalez-la en faisant tourner la poêle. Cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
- Servez avec de la confiture.

Pour 1 part : 733 kcal P: 44g G: 93g L: 20g Fi: 2g



Cottage cheese et compote de pommes

- **Compote au choix**

200 g

- **Cannelle moulue**

1 càc (2 g)

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- **Cottage cheese**

250 g

- Versez la compote au fond d'un ramequin ou d'un petit bocal.
- Ajoutez le cottage cheese par-dessus.
- Nappez avec le miel ou le sirop d'agave et saupoudrez de cannelle.

Pour 1 part :

420 kcal

P: 28g

G: 52g

L: 11g

Fi: 3g



Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Parts
1

Poulet grillé sauce moutarde-miel, quinoa et courgettes

- **Huile au choix**
1 càs (15 ml)
- **Quinoa**
70 g
- **Moutarde**
2 càs (30 g)
- **Courgette**
1 u (200 g)
- **Miel**
2 càs (42 g)
- **Blanc de poulet, filet**
160 g
- **Cube de bouillon végétal**
2 u (20 g)

- Rincez le quinoa. Portez l'eau et le cube de bouillon végétal à ébullition et ajoutez le quinoa.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide. Égrainez à la fourchette.
- Coupez la courgette en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile au choix jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Réservez.
- Dans un bol, mélangez la moutarde et le miel. Vous pouvez ajouter de l'eau si le mélange est trop épais.
- Faites cuire le blanc de poulet, filet, dans une poêle, environ 6 à 8 minutes de chaque côté. Badigeonnez le poulet avec la sauce moutarde-miel pendant les dernières minutes de cuisson.
- Dressez le quinoa dans une assiette avec le blanc de poulet grillé et les courgettes à côté.
- Servez chaud.

Pour 1 part : 758 kcal P: 51g G: 87g L: 23g Fi: 7g



Crêpe au saumon fumé

- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Lait végétal au choix**
100 ml
- **Cream cheese végétal**
1 càs (15 g)
- **Farine d'avoine**
50 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Saumon fumé**
70 g

- Mélangez la farine d'avoine, l'œuf et le lait végétal jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajustez la quantité de lait si besoin et ajoutez une pincée de sel.
- Chauffez une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen. Versez 1/4 de tasse de pâte, étalez uniformément et faites cuire jusqu'à ce que les bords se soulèvent.
- Retournez et faites cuire encore 1 à 2 minutes. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
- Étalez le fromage frais végétal sur la crêpe, ajoutez le saumon fumé et pliez la crêpe.

Pour 1 part : 457 kcal P: 29g G: 35g L: 22g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Salade de Riz au Thon et au Maïs

- **Tomate**
2.5 u (375 g)
- **Vinaigrette au choix**
2 càs (30 ml)
- **Maïs, bte.**
70 g
- **Thon, bte.**
150 g
- **Riz**
80 g
- **Olives dénoyautées**
40 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire le riz selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, égouttez le maïs et le thon, et coupez la tomate en dés.
- Une fois cuit, égouttez le riz et passez-le sous l'eau froide.
- Mettez le riz dans un grand bol et ajoutez le thon, le maïs, la tomate en dés et les olives.
- Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien avant de servir.

Pour 1 part : 754 kcal P: 50g G: 95g L: 19g Fi: 10g





Jour 7

Kcal : 3121

Prot : 203g

Glu : 363g

Lip : 95g

Fibres : 27g

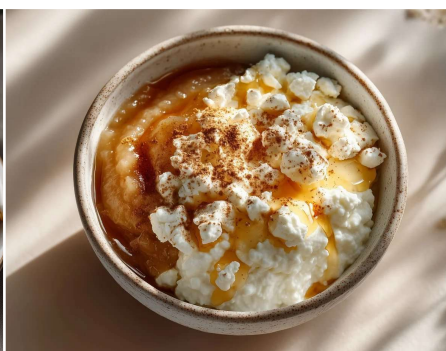
Petit-déjeuner: Crêpes protéinées à la confiture

Snack (matin): Cottage cheese et compote de pommes

Déjeuner: Poulet grillé sauce moutarde-miel, quinoa et courgettes

Snack (après-midi): Crêpe au saumon fumé

Dîner: Salade de Riz au Thon et au Maïs



Crêpes protéinées à la confiture

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Skyr nature**
180 g
- **Oeuf, moyen**
3 u (150 g)
- **Levure chimique**
2 càc (8 g)
- **Lait demi-écrémé**
75 ml
- **Farine au choix**
60 g
- **Confiture**
4 càs (68 g)

- Dans un bol, battez les œufs avec le skyr nature.
- Ajoutez la farine au choix, le lait 2%, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte 10 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile au choix.
- Versez une louche de pâte et étalez-la en faisant tourner la poêle. Cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
- Servez avec de la confiture.

Pour 1 part : 733 kcal P: 44g G: 93g L: 20g Fi: 2g



Prép.
15 min



Cuisson
10 min



Parts
1





Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Cottage cheese et compote de pommes

- **Compote au choix**

200 g

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- **Cottage cheese**

250 g

- **Cannelle moulue**

1 càc (2 g)

- Versez la compote au fond d'un ramequin ou d'un petit bocal.
- Ajoutez le cottage cheese par-dessus.
- Nappez avec le miel ou le sirop d'agave et saupoudrez de cannelle.

Pour 1 part : 420 kcal P: 28g G: 52g L: 11g Fi: 3g



Poulet grillé sauce moutarde-miel, quinoa et courgettes

- **Huile au choix**
1 càs (15 ml)
 - **Quinoa**
70 g
 - **Moutarde**
2 càs (30 g)
 - **Courgette**
1 u (200 g)
 - **Miel**
2 càs (42 g)
 - **Blanc de poulet, filet**
160 g
 - **Cube de bouillon végétal**
2 u (20 g)
- Rincez le quinoa. Portez l'eau et le cube de bouillon végétal à ébullition et ajoutez le quinoa.
 - Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide. Égrainez à la fourchette.
 - Coupez la courgette en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile au choix jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Réservez.
 - Dans un bol, mélangez la moutarde et le miel. Vous pouvez ajouter de l'eau si le mélange est trop épais.
 - Faites cuire le blanc de poulet, filet, dans une poêle, environ 6 à 8 minutes de chaque côté. Badigeonnez le poulet avec la sauce moutarde-miel pendant les dernières minutes de cuisson.
 - Dressez le quinoa dans une assiette avec le blanc de poulet grillé et les courgettes à côté.
 - Servez chaud.

Pour 1 part : 758 kcal P: 51g G: 87g L: 23g Fi: 7g



Prép.
10 min

Cuisson
20 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Partis
1

Crêpe au saumon fumé

- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Lait végétal au choix**
100 ml
- **Cream cheese végétal**
1 càs (15 g)
- **Farine d'avoine**
50 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Saumon fumé**
70 g

- Mélangez la farine d'avoine, l'œuf et le lait végétal jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajustez la quantité de lait si besoin et ajoutez une pincée de sel.
- Chauffez une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen. Versez 1/4 de tasse de pâte, étalez uniformément et faites cuire jusqu'à ce que les bords se soulèvent.
- Retournez et faites cuire encore 1 à 2 minutes. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
- Étalez le fromage frais végétal sur la crêpe, ajoutez le saumon fumé et pliez la crêpe.

Pour 1 part : 457 kcal P: 29g G: 35g L: 22g Fi: 5g



Salade de Riz au Thon et au Maïs

- **Tomate**
2.5 u (375 g)
- **Vinaigrette au choix**
2 càs (30 ml)
- **Maïs, bte.**
70 g
- **Thon, bte.**
150 g
- **Riz**
80 g
- **Olives dénoyautées**
40 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire le riz selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, égouttez le maïs et le thon, et coupez la tomate en dés.
- Une fois cuit, égouttez le riz et passez-le sous l'eau froide.
- Mettez le riz dans un grand bol et ajoutez le thon, le maïs, la tomate en dés et les olives.
- Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien avant de servir.

Pour 1 part : 754 kcal P: 50g G: 95g L: 19g Fi: 10g



Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Banane, moyenne (4 u (480 g))
- Carotte (4 u (240 g))
- Compote au choix (400 g)
- Concombre (2 u (700 g))
- Aubergine (500 g)
- Gousse d'ail frais (7 u (28 g))
- Épinards frais (240 g)
- Fruit au choix (600 g)
- Raisins (160 g)
- Oignon, moyen (3 u (450 g))
- Pomme de terre (900 g)
- Fraises (300 g)
- Tomate (11 u (1650 g))
- Courgette (2 u (400 g))

Protéines Animales

- Blanc de poulet, filet (320 g)
- Blanc de poulet, tr. cuite (6 u (210 g))
- Filet de porc (760 g)

Protéines Animales (suite)

- Saumon fumé (320 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Cottage cheese (1.55 kg)
- Cream cheese (60 g)
- Oeuf, moyen (14 u (700 g))
- Yaourt grec (460 g)
- Fromage blanc 3% (600 g)
- Skyr nature (360 g)
- Lait demi-écrémé (1.2 L)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain bagel au choix (10 u (850 g))
- Pain au choix (680 g)
- Granola au choix (90 g)
- Quinoa (140 g)
- Riz (320 g)
- Spaghetti au choix (240 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (16.8 g)
- Sucre brun (18.2 g)
- Maïs, bte. (140 g)
- Farine au choix (120 g)
- Farine d'avoine (100 g)
- Thon, bte. (300 g)

Snacks et Sucreries

- Graines de chia (16.8 g)
- Beurre de cacahuète (48 g)

Boissons

- Eau (240 ml)

Huiles, Graisses et Condiments

- Herbes arom. au choix (8 g)
- Vinaigrette au choix (60 ml)
- Persil frais (2 g)
- Cannelle moulue (4.2 g)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Miel (84 g)
- Miel ou agave (136.5 g)
- Confiture (136 g)
- Moutarde (60 g)
- Huile au choix (120 ml)
- Olives dénoyautées (80 g)
- Cube de bouillon végétal (4 u (40 g))
- Huile de sésame (40 ml)
- Sauce soja au choix (20 ml)
- Sauce tomate (600 g)

Autres

- Lait végétal au choix (200 ml)
- Protéines en poudre au choix (140 g)
- Prot. de soja texturée (PST) (210 g)
- Prot. en poudre vanille au choix (54 g)
- Cream cheese végétal (120 g)