



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1201

Prot : 103g

Glu : 106g

Lip : 41g

Fibres : 21g

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

1200 kcal



Gratin de patate douce et châtaignes



Parfait au saumon fumé et pommes



Pizza wrap aux protéines de soja

Jour 2

1200 kcal



Gratin de patate douce et châtaignes



Parfait au saumon fumé et pommes



Pizza wrap aux protéines de soja

Jour 3

1200 kcal



Gratin de patate douce et châtaignes



Parfait au saumon fumé et pommes



Pizza wrap aux protéines de soja

Jour 4

1199 kcal



Gratin de chou-fleur, poulet et pomme de terre à la béchamel allégée sans lactose



Fromage blanc et miel/agave



Nouilles de courgette au bœuf

Jour 5

1199 kcal



Gratin de chou-fleur, poulet et pomme de terre à la béchamel allégée sans lactose



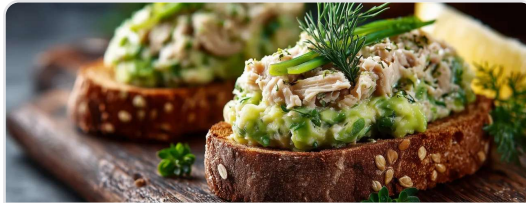
Fromage blanc et miel/agave



Nouilles de courgette au bœuf

Jour 6

1203 kcal



Toast au thon et à l'avocat



Gaufre salée aux épinards



Boulettes de bœuf à la coréenne et courgettes sautées

Jour 7

1203 kcal



Toast au thon et à l'avocat



Gaufre salée aux épinards



Boulettes de bœuf à la coréenne et courgettes sautées





Jour 1

Kcal : 1200

Prot : 104g

Glu : 115g

Lip : 36g

Fibres : 30g

Déjeuner: Gratin de Patate Douce et Châtaignes

Snack (après-midi): Parfait au Saumon Fumé et Pommes

Dîner: Pizza Wrap Aux Protéines De Soja



Gratin de Patate Douce et Châtaignes

- **Emmental râpé**
15 g
- **Crème fraîche 15%**
1.5 càs (22.5 ml)
- **Patate douce**
140 g
- **Châtaignes**
50 g
- **Champignons au choix**
90 g
- **Jambon cuit**
140 g

- Préchauffez le four à 200°C (390°F).
- Placez les cubes de patate douce dans un récipient adapté au micro-onde avec un peu d'eau, couvrez et faites cuire au micro-onde 5 minutes à la puissance maximale.
- Égouttez les cubes de patates douces et déposez-les dans un plat à gratin avec les châtaignes.
- Ajoutez les champignons émincés et les dés de jambon dans le plat.
- Ajoutez la crème, assaisonnez à votre goût et mélangez bien.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 20 minutes.

Pour 1 part : 463 kcal P: 39g G: 48g L: 13g Fi: 9g

Prép.
15 min

Cuisson
25 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Parfait au Saumon Fumé et Pommes

- **Pomme**
1/2 u (90 g)

- **Saumon fumé**
80 g

- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)

- **Fromage blanc 3%**
100 g

- **Aneth frais**
1/2 càc (0.2 g)

- Coupez la pomme en dés. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec les dés de pomme.
- Ajoutez le saumon fumé en dés et l'aneth frais haché.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre si souhaité.
- Arrosez de jus de citron, mélangez doucement et servez.

Pour 1 part : 267 kcal P: 25g G: 17g L: 11g Fi: 2g



Pizza Wrap Aux Protéines De Soja

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Olives dénoyautées**
7 u (35 g)
- **Grande tortilla au choix**
1 u (62 g)
- **Sauce tomate**
4 càs (64 g)
- **Sauce soja au choix**
1 càs (15 ml)
- **Prot. de soja texturée (PST)**
60 g

- Faites bouillir de l'eau à la bouilloire. Placez les protéines de soja dans un bol et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez gonfler pendant 20 minutes.
- Égouttez les protéines de soja hydratées et les mélanger à la sauce soja.
- Préchauffez le four à 180°C (350°F). Placez la tortilla sur une plaque couverte de papier cuisson puis étaler la sauce tomate sur toute la tortilla.
- Ajoutez les protéines de soja hydratées, les olives et les rondelles de tomate, agrémentez d'épices et herbes aromatiques de votre choix.
- Cuire au four pendant 8 à 10 minutes.

Pour 1 part : 470 kcal P: 39g G: 49g L: 13g Fi: 19g

Prép.
25 min

Cuisson
10 min

Parts
1





Jour 2

Kcal : 1200

Prot : 104g

Glu : 115g

Lip : 36g

Fibres : 30g

Déjeuner: Gratin de Patate Douce et Châtaignes

Snack (après-midi): Parfait au Saumon Fumé et Pommes

Dîner: Pizza Wrap Aux Protéines De Soja





Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Partis
1

Gratin de Patate Douce et Châtaignes

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| - Emmental râpé
15 g | - Patate douce
140 g | - Champignons au choix
90 g |
| - Crème fraîche 15%
1.5 càs (22.5 ml) | - Châtaignes
50 g | - Jambon cuit
140 g |

- Préchauffez le four à 200°C (390°F).
- Placez les cubes de patate douce dans un récipient adapté au micro-onde avec un peu d'eau, couvrez et faites cuire au micro-onde 5 minutes à la puissance maximale.
- Égouttez les cubes de patates douces et déposez-les dans un plat à gratin avec les châtaignes.
- Ajoutez les champignons émincés et les dés de jambon dans le plat.
- Ajoutez la crème, assaisonnez à votre goût et mélangez bien.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 20 minutes.

Pour 1 part : 463 kcal P: 39g G: 48g L: 13g Fi: 9g



Parfait au Saumon Fumé et Pommes

- **Pomme**
1/2 u (90 g)
- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)
- **Aneth frais**
1/2 càc (0.2 g)
- **Saumon fumé**
80 g
- **Fromage blanc 3%**
100 g

- Coupez la pomme en dés. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec les dés de pomme.
- Ajoutez le saumon fumé en dés et l'aneth frais haché.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre si souhaité.
- Arrosez de jus de citron, mélangez doucement et servez.

Pour 1 part : 267 kcal P: 25g G: 17g L: 11g Fi: 2g



Prép.
10 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Prép.
25 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Pizza Wrap Aux Protéines De Soja

- **Tomate**
2 u (300 g)

- **Olives dénoyautées**
7 u (35 g)

- **Grande tortilla au choix**
1 u (62 g)

- **Sauce tomate**
4 càs (64 g)

- **Sauce soja au choix**
1 càs (15 ml)

- **Prot. de soja texturée (PST)**
60 g

- Faites bouillir de l'eau à la bouilloire. Placez les protéines de soja dans un bol et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez gonfler pendant 20 minutes.
- Égouttez les protéines de soja hydratées et les mélanger à la sauce soja.
- Préchauffez le four à 180°C (350°F). Placez la tortilla sur une plaque couverte de papier cuisson puis étaler la sauce tomate sur toute la tortilla.
- Ajoutez les protéines de soja hydratées, les olives et les rondelles de tomate, agrémentez d'épices et herbes aromatiques de votre choix.
- Cuire au four pendant 8 à 10 minutes.

Pour 1 part : 470 kcal P: 39g G: 49g L: 13g Fi: 19g





Jour 3

Kcal : 1200

Prot : 104g

Glu : 115g

Lip : 36g

Fibres : 30g

Déjeuner: Gratin de Patate Douce et Châtaignes

Snack (après-midi): Parfait au Saumon Fumé et Pommes

Dîner: Pizza Wrap Aux Protéines De Soja



Gratin de Patate Douce et Châtaignes

- **Emmental râpé**
15 g
- **Patate douce**
140 g
- **Champignons au choix**
90 g
- **Crème fraîche 15%**
1.5 càs (22.5 ml)
- **Châtaignes**
50 g
- **Jambon cuit**
140 g

- Préchauffez le four à 200°C (390°F).
- Placez les cubes de patate douce dans un récipient adapté au micro-onde avec un peu d'eau, couvrez et faites cuire au micro-onde 5 minutes à la puissance maximale.
- Égouttez les cubes de patates douces et déposez-les dans un plat à gratin avec les châtaignes.
- Ajoutez les champignons émincés et les dés de jambon dans le plat.
- Ajoutez la crème, assaisonnez à votre goût et mélangez bien.
- Parsemez de fromage râpé et enfournez pendant 20 minutes.

Pour 1 part : 463 kcal P: 39g G: 48g L: 13g Fi: 9g

Prép.
15 min

Cuisson
25 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Parfait au Saumon Fumé et Pommes

- **Pomme**
1/2 u (90 g)

- **Saumon fumé**
80 g

- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)

- **Fromage blanc 3%**
100 g

- **Aneth frais**
1/2 càc (0.2 g)

- Coupez la pomme en dés. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec les dés de pomme.
- Ajoutez le saumon fumé en dés et l'aneth frais haché.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre si souhaité.
- Arrosez de jus de citron, mélangez doucement et servez.

Pour 1 part : 267 kcal P: 25g G: 17g L: 11g Fi: 2g



Pizza Wrap Aux Protéines De Soja

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Olives dénoyautées**
7 u (35 g)
- **Grande tortilla au choix**
1 u (62 g)
- **Sauce tomate**
4 càs (64 g)
- **Sauce soja au choix**
1 càs (15 ml)
- **Prot. de soja texturée (PST)**
60 g

- Faites bouillir de l'eau à la bouilloire. Placez les protéines de soja dans un bol et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez gonfler pendant 20 minutes.
- Égouttez les protéines de soja hydratées et les mélanger à la sauce soja.
- Préchauffez le four à 180°C (350°F). Placez la tortilla sur une plaque couverte de papier cuisson puis étaler la sauce tomate sur toute la tortilla.
- Ajoutez les protéines de soja hydratées, les olives et les rondelles de tomate, agrémentez d'épices et herbes aromatiques de votre choix.
- Cuire au four pendant 8 à 10 minutes.

Pour 1 part : 470 kcal P: 39g G: 49g L: 13g Fi: 19g

Prép.
25 min

Cuisson
10 min

Parts
1



Jour 4

Kcal : 1199

Prot : 103g

Glu : 102g

Lip : 42g

Fibres : 15g

Déjeuner: Gratin de chou-fleur, poulet et pomme de terre à la béchamel allégée sans lactose

Snack (après-midi): Fromage Blanc et Miel/Agave

Dîner: Nouilles De Courgette Au Bœuf





Prép.
5 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Gratin de chou-fleur, poulet et pomme de terre à la béchamel allégée sans lactose

- **Emmental râpé végétal** 30 g
- **Blanc de poulet, filet** 120 g
- **Pomme de terre** 150 g
- **Chou-fleur** 150 g
- **Farine au choix** 1 càs (10 g)
- **Lait, SL** 150 ml
- **Noix de muscade moulue** 1 càc (2 g)

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Épluchez et coupez la pomme de terre en rondelles fines. Coupez le chou-fleur en petits bouquets.
- Cuisez-les ensemble dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez.
- Coupez le blanc de poulet en morceaux.
- Préparez la béchamel : délayez la farine au choix dans un peu de lait froid. Chauffez le reste du lait dans une casserole. Versez le mélange farine-lait et fouettez constamment à feu moyen jusqu'à épaississement. Ajoutez la noix de muscade moulue, le sel et le poivre.
- Dans un petit plat à gratin, disposez les pommes de terre et le chou-fleur. Ajoutez les morceaux de blanc de poulet. Versez la béchamel sur le tout.
- Parsemez d'emmental râpé végétal.
- Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 472 kcal P: 39g G: 55g L: 11g Fi: 6g



Fromage Blanc et Miel/Agave

- Miel ou agave
3 càc (21 g)

- Fromage blanc 3%
300 g

- Placez le fromage blanc dans un bol.
- Versez le miel ou l'agave sur le fromage blanc et servez.

Pour 1 part : 276 kcal P: 23g G: 26g L: 9g Fi: 0g

Prép.
2 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Nouilles De Courgette Au Bœuf

- **Parmesan**
2 càs (10 g)
- **Courgette**
2 u (400 g)
- **Boeuf haché 5%**
150 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Sauce tomate**
150 g
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)

- Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive, puis ajoutez l'oignon haché.
- Pendant ce temps, faites des nouilles de courgette à l'aide d'un économiseur ou spiralisateur.
- Une fois les oignons cuits, ajoutez les nouilles de courgettes. Ajoutez un peu d'eau si cela colle.
- Lorsque les courgettes sont presque cuites, ajoutez la viande hachée et faites cuire pendant environ 5 minutes. Puis, incorporez la sauce tomate et portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes.
- Assaisonnez de sel, poivre et épices de son choix après avoir ajouté la sauce tomate.
- Servez chaud dans une assiette, agrémenté de parmesan râpé.

Pour 1 part : 451 kcal P: 41g G: 21g L: 22g Fi: 8g



Jour 5

Kcal : 1199

Prot : 103g

Glu : 102g

Lip : 42g

Fibres : 15g

Déjeuner: Gratin de chou-fleur, poulet et pomme de terre à la béchamel allégée sans lactose

Snack (après-midi): Fromage Blanc et Miel/Agave

Dîner: Nouilles De Courgette Au Bœuf



Gratin de chou-fleur, poulet et pomme de terre à la béchamel allégée sans lactose

- **Emmental râpé végétal**
30 g
- **Chou-fleur**
150 g
- **Noix de muscade moulue**
1 càc (2 g)
- **Blanc de poulet, filet**
120 g
- **Farine au choix**
1 càs (10 g)
- **Pomme de terre**
150 g
- **Lait, SL**
150 ml

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Épluchez et coupez la pomme de terre en rondelles fines. Coupez le chou-fleur en petits bouquets.
- Cuisez-les ensemble dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez.
- Coupez le blanc de poulet en morceaux.
- Préparez la béchamel : délayez la farine au choix dans un peu de lait froid. Chauffez le reste du lait dans une casserole. Versez le mélange farine-lait et fouettez constamment à feu moyen jusqu'à épaississement. Ajoutez la noix de muscade moulue, le sel et le poivre.
- Dans un petit plat à gratin, disposez les pommes de terre et le chou-fleur. Ajoutez les morceaux de blanc de poulet. Versez la béchamel sur le tout.
- Parsemez d'emmental râpé végétal.
- Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 472 kcal P: 39g G: 55g L: 11g Fi: 6g



Prép.
5 min



Cuisson
25 min



Parts
1





Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Fromage Blanc et Miel/Agave

- **Miel ou agave**

3 càc (21 g)

- **Fromage blanc 3%**

300 g

- Placez le fromage blanc dans un bol.
- Versez le miel ou l'agave sur le fromage blanc et servez.

Pour 1 part : 276 kcal P: 23g G: 26g L: 9g Fi: 0g



Nouilles De Courgette Au Bœuf

- **Parmesan**
2 càc (10 g)
- **Courgette**
2 u (400 g)
- **Boeuf haché 5%**
150 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Sauce tomate**
150 g
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)

- Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive, puis ajoutez l'oignon haché.
- Pendant ce temps, faites des nouilles de courgette à l'aide d'un économiseur ou spiralisateur.
- Une fois les oignons cuits, ajoutez les nouilles de courgettes. Ajoutez un peu d'eau si cela colle.
- Lorsque les courgettes sont presque cuites, ajoutez la viande hachée et faites cuire pendant environ 5 minutes. Puis, incorporez la sauce tomate et portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes.
- Assaisonnez de sel, poivre et épices de son choix après avoir ajouté la sauce tomate.
- Servez chaud dans une assiette, agrémenté de parmesan râpé.

Pour 1 part : 451 kcal P: 41g G: 21g L: 22g Fi: 8g

Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Jour 6

Kcal : 1203

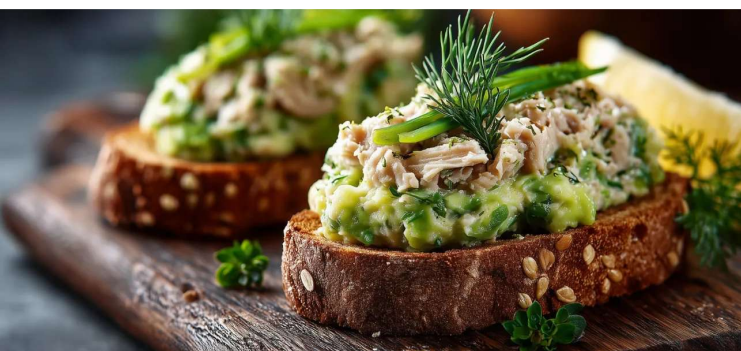
Prot : 103g

Glu : 98g

Lip : 46g

Fibres : 15g

Déjeuner: Toast Au Thon Et À L'Avocat
Snack (après-midi): Gaufre salée aux épinards
Dîner: Boulettes de bœuf à la coréenne et courgettes sautées





Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Partes
1

Toast Au Thon Et À L'Avocat

- | | | |
|---|------------------------------|---|
| - Pain au choix
1 tr (32 g) | - Thon, bte.
140 g | - Yaourt grec
1 càs (18 g) |
| - Jus de citron
1 càs (15 ml) | - Céleri
30 g | - Avocat, moyen
1/2 u (100 g) |

- Faites griller le pain complet au grille-pain si souhaité jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Dans un bol, mélangez l'avocat écrasé et le yaourt jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.
- Ajoutez le jus de citron et mélangez bien.
- Ajoutez le thon égoutté dans le mélange d'avocat et combinez bien le tout.
- Ajoutez le céleri coupé en dés et mélangez. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Étalez le mélange sur le pain grillé et servez.

Pour 1 part : **451 kcal** **P: 41g** **G: 27g** **L: 22g** **Fi: 9g**



Gaufre salée aux épinards

- **Herbes de Provence**
1 càc (0.7 g)
- **Noix de muscade moulue**
1/2 càc (1 g)
- **Levure**
1 càc (3 g)
- **Farine au choix**
40 g
- **Épinards frais**
50 g
- **Skyr nature**
100 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)

- Faites chauffer votre gaufrier.
- Si votre gaufrier a tendance à coller, badigeonnez-le très légèrement d'huile avec un essuie-tout ou utilisez un spray de cuisson.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Cuisez les gaufres jusqu'à ce qu'elles se décollent facilement du gaufrier, environ 3-5 minutes selon votre gaufrier.
- Servez chaud ou laissez refroidir pour une consommation ultérieure.

Pour 1 part : 281 kcal P: 22g G: 35g L: 6g Fi: 4g

Prép.
5 min

Cuisson
8 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
12 min



Partis
1

Boulettes de bœuf à la coréenne et courgettes sautées

- Courgette 200 g
- Boeuf haché 5% 160 g
- Miel ou agave 30 g
- Gingembre frais 30 g
- Huile au choix 2 càc (10 ml)
- Sauce soja au choix 50 ml
- Gousse d'ail frais 1 u (4 g)

- Dans un bol, mélangez le bœuf haché avec l'ail émincé, le gingembre râpé et la moitié de la sauce soja. Façonnez des boulettes.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Faites dorer les boulettes pendant 2-3 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.
- Dans la même poêle, faites sauter les courgettes environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes.
- Remettez les boulettes dans la poêle. Ajoutez le reste de la sauce soja, l'huile de sésame et le miel. Mélangez le tout environ 1 minute jusqu'à ce que le glaçage enrobe les ingrédients. Garnissez de graines de sésame si désiré.

Pour 1 part : 472 kcal P: 39g G: 36g L: 19g Fi: 3g





Jour 7

Kcal : 1203

Prot : 103g

Glu : 98g

Lip : 46g

Fibres : 15g

Déjeuner: Toast Au Thon Et À L'Avocat
Snack (après-midi): Gaufre salée aux épinards
Dîner: Boulettes de bœuf à la coréenne et courgettes sautées



Toast Au Thon Et À L'Avocat

- **Pain au choix**
1 tr (32 g)
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Thon, bte.**
140 g
- **Céleri**
30 g
- **Yaourt grec**
1 càs (18 g)
- **Avocat, moyen**
1/2 u (100 g)

- Faites griller le pain complet au grille-pain si souhaité jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Dans un bol, mélangez l'avocat écrasé et le yaourt jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.
- Ajoutez le jus de citron et mélangez bien.
- Ajoutez le thon égoutté dans le mélange d'avocat et combinez bien le tout.
- Ajoutez le céleri coupé en dés et mélangez. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Étalez le mélange sur le pain grillé et servez.

Pour 1 part : 451 kcal P: 41g G: 27g L: 22g Fi: 9g

Prép.
10 min

Cuisson
3 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Gaufre salée aux épinards

- **Herbes de Provence**
1 càc (0.7 g)
- **Noix de muscade moulue**
1/2 càc (1 g)
- **Levure**
1 càc (3 g)
- **Farine au choix**
40 g
- **Épinards frais**
50 g
- **Skyr nature**
100 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)

- Faites chauffer votre gaufrier.
- Si votre gaufrier a tendance à coller, badigeonnez-le très légèrement d'huile avec un essuie-tout ou utilisez un spray de cuisson.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Cuisez les gaufres jusqu'à ce qu'elles se décollent facilement du gaufrier, environ 3-5 minutes selon votre gaufrier.
- Servez chaud ou laissez refroidir pour une consommation ultérieure.

Pour 1 part : 281 kcal P: 22g G: 35g L: 6g Fi: 4g



Boulettes de bœuf à la coréenne et courgettes sautées

- Courgette
200 g
- Bœuf haché 5%
160 g
- Miel ou agave
30 g
- Gingembre frais
30 g
- Huile au choix
2 càc (10 ml)
- Sauce soja au choix
50 ml
- Gousse d'ail frais
1 u (4 g)

- Dans un bol, mélangez le bœuf haché avec l'ail émincé, le gingembre râpé et la moitié de la sauce soja. Façonnez des boulettes.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Faites dorer les boulettes pendant 2-3 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.
- Dans la même poêle, faites sauter les courgettes environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes.
- Remettez les boulettes dans la poêle. Ajoutez le reste de la sauce soja, l'huile de sésame et le miel. Mélangez le tout environ 1 minute jusqu'à ce que le glaçage enrobe les ingrédients. Garnissez de graines de sésame si désiré.

Pour 1 part : 472 kcal P: 39g G: 36g L: 19g Fi: 3g



Prép.
10 min



Cuisson
12 min



Parts
1



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Pomme (2 u (360 g))
- Avocat, moyen (1 u (200 g))
- Chou-fleur (300 g)
- Céleri (60 g)
- Gousse d'ail frais (2 u (8 g))
- Épinards frais (100 g)
- Champignons au choix (270 g)
- Oignon, moyen (1 u (150 g))
- Pomme de terre (300 g)
- Patate douce (420 g)
- Tomate (6 u (900 g))
- Courgette (1.2 kg)

Protéines Animales

- Blanc de poulet, filet (240 g)
- Jambon cuit (420 g)
- Boeuf haché 5% (620 g)
- Saumon fumé (240 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Oeuf, moyen (2 u (100 g))
- Yaourt grec (36 g)
- Fromage blanc 3% (900 g)
- Parmesan (20 g)
- Skyr nature (200 g)
- Emmental râpé (50 g)
- Crème fraîche 15% (70 ml)
- Lait, SL (300 ml)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain au choix (70 g)
- Grande tortilla au choix (3 u (186 g))

Produits de Boulangerie et Conserves

- Farine au choix (100 g)
- Thon, bte. (280 g)
- Levure (6.3 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Snacks et Sucreries

- Châtaignes (150 g)

Huiles, Graisses et Condiments

- Aneth frais (0.5 g)
- Gingembre frais (60 g)
- Noix de muscade moulue (6 g)
- Herbes de Provence (1.4 g)
- Miel ou agave (110 g)
- Jus de citron (60 ml)
- Huile au choix (40 ml)
- Olives dénoyautées (21 u (105 g))
- Sauce soja au choix (150 ml)
- Sauce tomate (500 g)

Autres

- Prot. de soja texturée (PST) (180 g)
- Emmental râpé végétal (60 g)