



# Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1598

Prot : 118g

Glu : 162g

Lip : 53g

Fibres : 28g

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**

1602 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Salade de pâtes au thon et légumes



Toast au saumon fumé et yaourt grec



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

**Jour 2**

1602 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Salade de pâtes au thon et légumes



Toast au saumon fumé et yaourt grec



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

**Jour 3**

1602 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Salade de pâtes au thon et légumes



Toast au saumon fumé et yaourt grec



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

**Jour 4**

1593 kcal



Smoothie vert aux épinards et raisins



Tofu fumé et fondue de poireaux



Toast fraîcheur à la viande des grisons



Blanquette de porc aux patates douces

**Jour 5**

1593 kcal



Smoothie vert aux épinards et raisins



Tofu fumé et fondue de poireaux



Toast fraîcheur à la viande des grisons



Blanquette de porc aux patates douces

**Jour 6**

1596 kcal



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



Wrap de dinde et crudités



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Pâtes crémeuses au poulet et petits pois

**Jour 7**

1596 kcal



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



Wrap de dinde et crudités



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Pâtes crémeuses au poulet et petits pois





# Jour 1

Kcal : 1602

Prot : 118g

Glu : 174g

Lip : 48g

Fibres : 19g

**Petit-déjeuner:** Pancakes Protéinés à l'Avoine

**Déjeuner:** Salade de Pâtes au Thon et Légumes

**Snack (après-midi):** Toast au saumon fumé et yaourt grec

**Dîner:** Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



# Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**  
2 càc (10 ml)
- **Lait végétal au choix**  
50 ml
- **Protéines en poudre au choix**  
1 càs (9 g)
- **Huile au choix**  
1 càc (5 ml)
- **Farine d'avoine**  
60 g
- **Blanc d'oeuf**  
3 u (99 g)
- **Levure chimique**  
1 càc (4 g)
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)

- Mélangez tous les ingrédients ensemble sauf le sirop d'érable. Ajustez la quantité de lait végétal selon l'épaisseur de la pâte voulue.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive sur feu moyen-fort.
- Baissez la température et versez un peu de pâte par pancake.
- Cuissez la première face environ 2 minutes puis retournez environ 1 minute. Répétez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- Servez les pancakes avec un filet de sirop d'érable.

Pour 1 part : 446 kcal P: 32g G: 47g L: 15g Fi: 6g



Prép.  
5 min



Cuisson  
6 min



Parts  
1





Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**10 min**



Partis  
**1**

## Salade de Pâtes au Thon et Légumes

- **Thon, bte.**  
70 g
- **Vinaigrette au choix**  
2 càc (10 ml)
- **Pâtes au choix**  
70 g
- **Légume au choix**  
200 g

- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente, généralement 8 à 10 minutes.
- Égouttez les pâtes et laissez-les refroidir.
- Égouttez le thon en conserve.
- Dans un bol, mélangez les pâtes, les légumes de votre choix coupés et le thon jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Salez, poivrez et arrosez de la vinaigrette de votre choix.

Pour 1 part : 445 kcal P: 34g G: 60g L: 8g Fi: 8g



# Toast au saumon fumé et yaourt grec

- **Pain au choix**  
1 tr (32 g)
  - **Saumon fumé**  
2 tr (70 g)
  - **Concombre**  
75 g
  - **Aneth frais**  
1 càc (0.3 g)
  - **Yaourt grec**  
3 càs (54 g)
- Grillez le pain si souhaité.
  - Laissez refroidir le pain grillé et étalez le yaourt grec uniformément dessus.
  - Garnissez de tranches de saumon fumé.
  - Décorez avec des tranches de concombre et saupoudrez d'aneth frais avant de servir.

Pour 1 part : 266 kcal P: 20g G: 20g L: 12g Fi: 2g

Prép.  
5 min

Cuisson  
3 min

Parts  
1





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**10 min**



Partis  
**1**

# Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**  
30 g

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

- **Blanc de poulet, tr. cuite**  
1 u (35 g)

- **Fromage de chèvre à tartiner**  
1 càs (18 g)

- **Pain bagel au choix**  
1 u (85 g)

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

Pour 1 part : 444 kcal P: 32g G: 47g L: 14g Fi: 3g





## Jour 2

Kcal : 1602

Prot : 118g

Glu : 174g

Lip : 48g

Fibres : 19g

**Petit-déjeuner:** Pancakes Protéinés à l'Avoine

**Déjeuner:** Salade de Pâtes au Thon et Légumes

**Snack (après-midi):** Toast au saumon fumé et yaourt grec

**Dîner:** Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



# Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**  
2 càc (10 ml)
- **Lait végétal au choix**  
50 ml
- **Protéines en poudre au choix**  
1 càs (9 g)
- **Huile au choix**  
1 càc (5 ml)
- **Farine d'avoine**  
60 g
- **Blanc d'oeuf**  
3 u (99 g)
- **Levure chimique**  
1 càc (4 g)
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)

- Mélangez tous les ingrédients ensemble sauf le sirop d'érable. Ajustez la quantité de lait végétal selon l'épaisseur de la pâte voulue.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive sur feu moyen-fort.
- Baissez la température et versez un peu de pâte par pancake.
- Cuissez la première face environ 2 minutes puis retournez environ 1 minute. Répétez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- Servez les pancakes avec un filet de sirop d'érable.

Pour 1 part : 446 kcal P: 32g G: 47g L: 15g Fi: 6g



Prép.  
5 min



Cuisson  
6 min



Parts  
1





Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**10 min**



Partis  
**1**

## Salade de Pâtes au Thon et Légumes

- **Thon, bte.**  
70 g
- **Vinaigrette au choix**  
2 càc (10 ml)
- **Pâtes au choix**  
70 g
- **Légume au choix**  
200 g

- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente, généralement 8 à 10 minutes.
- Égouttez les pâtes et laissez-les refroidir.
- Égouttez le thon en conserve.
- Dans un bol, mélangez les pâtes, les légumes de votre choix coupés et le thon jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Salez, poivrez et arrosez de la vinaigrette de votre choix.

Pour 1 part : 445 kcal P: 34g G: 60g L: 8g Fi: 8g



# Toast au saumon fumé et yaourt grec

- **Pain au choix**  
1 tr (32 g)
  - **Saumon fumé**  
2 tr (70 g)
  - **Concombre**  
75 g
  - **Aneth frais**  
1 càc (0.3 g)
  - **Yaourt grec**  
3 càs (54 g)
- Grillez le pain si souhaité.
  - Laissez refroidir le pain grillé et étalez le yaourt grec uniformément dessus.
  - Garnissez de tranches de saumon fumé.
  - Décorez avec des tranches de concombre et saupoudrez d'aneth frais avant de servir.

Pour 1 part : 266 kcal P: 20g G: 20g L: 12g Fi: 2g

Prép.  
5 min

Cuisson  
3 min

Parts  
1





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**10 min**



Partis  
**1**

# Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**  
30 g

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

- **Blanc de poulet, tr. cuite**  
1 u (35 g)

- **Fromage de chèvre à tartiner**  
1 càs (18 g)

- **Pain bagel au choix**  
1 u (85 g)

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

Pour 1 part : 444 kcal P: 32g G: 47g L: 14g Fi: 3g





## Jour 3

Kcal : 1602

Prot : 118g

Glu : 174g

Lip : 48g

Fibres : 19g

**Petit-déjeuner:** Pancakes Protéinés à l'Avoine

**Déjeuner:** Salade de Pâtes au Thon et Légumes

**Snack (après-midi):** Toast au saumon fumé et yaourt grec

**Dîner:** Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



# Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**  
2 càc (10 ml)
- **Lait végétal au choix**  
50 ml
- **Protéines en poudre au choix**  
1 càs (9 g)
- **Huile au choix**  
1 càc (5 ml)
- **Farine d'avoine**  
60 g
- **Blanc d'oeuf**  
3 u (99 g)
- **Levure chimique**  
1 càc (4 g)
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)

- Mélangez tous les ingrédients ensemble sauf le sirop d'érable. Ajustez la quantité de lait végétal selon l'épaisseur de la pâte voulue.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive sur feu moyen-fort.
- Baissez la température et versez un peu de pâte par pancake.
- Cuissez la première face environ 2 minutes puis retournez environ 1 minute. Répétez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- Servez les pancakes avec un filet de sirop d'érable.

Pour 1 part : 446 kcal P: 32g G: 47g L: 15g Fi: 6g



Prép.  
5 min



Cuisson  
6 min



Parts  
1





Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**10 min**



Partis  
**1**

## Salade de Pâtes au Thon et Légumes

- **Thon, bte.**  
70 g
- **Vinaigrette au choix**  
2 càc (10 ml)
- **Pâtes au choix**  
70 g
- **Légume au choix**  
200 g

- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente, généralement 8 à 10 minutes.
- Égouttez les pâtes et laissez-les refroidir.
- Égouttez le thon en conserve.
- Dans un bol, mélangez les pâtes, les légumes de votre choix coupés et le thon jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Salez, poivrez et arrosez de la vinaigrette de votre choix.

Pour 1 part : 445 kcal P: 34g G: 60g L: 8g Fi: 8g



# Toast au saumon fumé et yaourt grec

- **Pain au choix**  
1 tr (32 g)
  - **Saumon fumé**  
2 tr (70 g)
  - **Concombre**  
75 g
  - **Aneth frais**  
1 càc (0.3 g)
  - **Yaourt grec**  
3 càs (54 g)
- Grillez le pain si souhaité.
  - Laissez refroidir le pain grillé et étalez le yaourt grec uniformément dessus.
  - Garnissez de tranches de saumon fumé.
  - Décorez avec des tranches de concombre et saupoudrez d'aneth frais avant de servir.

Pour 1 part : 266 kcal P: 20g G: 20g L: 12g Fi: 2g

Prép.  
5 min

Cuisson  
3 min

Parts  
1





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**10 min**



Parts  
**1**

# Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**  
30 g

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

- **Blanc de poulet, tr. cuite**  
1 u (35 g)

- **Fromage de chèvre à tartiner**  
1 càs (18 g)

- **Pain bagel au choix**  
1 u (85 g)

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

Pour 1 part : 444 kcal P: 32g G: 47g L: 14g Fi: 3g





## Jour 4

Kcal : 1593

Prot : 118g

Glu : 149g

Lip : 59g

Fibres : 51g

**Petit-déjeuner:** Smoothie vert aux épinards et raisins

**Déjeuner:** Tofu Fumé et Fondue de Poireaux

**Snack (après-midi):** Toast Fraîcheur à la Viande des Grisons

**Dîner:** Blanquette de porc aux patates douces



# 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  
**15 min**



Parts  
**1**

## Tofu Fumé et Fondue de Poireaux

- **Tofu fumé**

125 g

- **Poudre de curry**

1 càc (2 g)

- **Crème végétale**

4 càs (60 g)

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Poireau**

2 u (400 g)

- Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile à feu moyen-élevé.
- Ajoutez le tofu fumé coupé en cubes et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5-7 minutes.
- Pendant ce temps, dans une deuxième poêle, faites cuire les poireaux en rondelles jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 6-8 minutes. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Ajoutez la crème végétale et le curry en poudre aux poireaux, puis mélangez avec le tofu et ajustez l'assaisonnement à votre convenance.

Pour 1 part : 444 kcal P: 29g G: 23g L: 26g Fi: 8g



# Toast Fraîcheur à la Viande des Grisons

- **Tomates cerises**  
10 u (180 g)
- **Pain au choix**  
1.5 tr (48 g)
- **Herbes arom. au choix**  
2 càc (2.7 g)
- **Cottage cheese**  
3 càs (60 g)
- **Viande séchée Grisons**  
15 g

- Faites griller le pain si souhaité pendant 2–3 minutes.
- Étalez le fromage cottage uniformément sur le pain.
- Recouvrez de viande des Grisons et de moitiés de tomates cerises.
- Assaisonnez avec du basilic frais si souhaité.

Pour 1 part : 260 kcal P: 19g G: 35g L: 5g Fi: 5g



Prép.  
5 min



Cuisson  
3 min



Parts  
1





Prép.  
15 min



Cuisson  
30 min



Parts  
1

# Blanquette de porc aux patates douces

- Patate douce 100 g
- Champignons au choix 40 g
- Eau 150 ml
- Longe de porc 80 g
- Huile au choix 1/2 càc (2.5 ml)
- Farine au choix 1 càc (3.3 g)
- Bouquet garni 100 g
- Carotte 1 u (60 g)
- Oignon, moyen 1/4 u (37.5 g)
- Cube de bouillon végétal 1 u (10 g)
- Crème fraîche 15% 1 càs (15 ml)

- Épluchez et hachez l'oignon, coupez la carotte en rondelles, la patate douce et la longe de porc en cubes, et émincez les champignons.
- Dans une casserole antiadhésive, faites revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis mettez-les de côté. Dans la même casserole, faites cuire l'oignon, les dés de patate douce, la longe de porc et les rondelles de carottes avec l'huile pendant 5 à 7 minutes.
- Ajoutez le cube de bouillon végétal dilué, le bouquet garni et l'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajustez la quantité d'eau si besoin.
- Mélangez la crème fraîche avec la farine, versez dans la casserole et remuez jusqu'à épaississement.
- Ajoutez les champignons puis laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux.
- Ajustez l'assaisonnement à votre convenance et servez.

Pour 1 part : 446 kcal P: 36g G: 41g L: 15g Fi: 30g





## Jour 5

Kcal : 1593

Prot : 118g

Glu : 149g

Lip : 59g

Fibres : 51g

**Petit-déjeuner:** Smoothie vert aux épinards et raisins

**Déjeuner:** Tofu Fumé et Fondue de Poireaux

**Snack (après-midi):** Toast Fraîcheur à la Viande des Grisons

**Dîner:** Blanquette de porc aux patates douces



# 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  
**15 min**



Parts  
**1**

## Tofu Fumé et Fondue de Poireaux

- **Tofu fumé**

125 g

- **Poudre de curry**

1 càc (2 g)

- **Crème végétale**

4 càs (60 g)

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Poireau**

2 u (400 g)

- Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile à feu moyen-élevé.
- Ajoutez le tofu fumé coupé en cubes et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5-7 minutes.
- Pendant ce temps, dans une deuxième poêle, faites cuire les poireaux en rondelles jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 6-8 minutes. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Ajoutez la crème végétale et le curry en poudre aux poireaux, puis mélangez avec le tofu et ajustez l'assaisonnement à votre convenance.

Pour 1 part : 444 kcal P: 29g G: 23g L: 26g Fi: 8g



# Toast Fraîcheur à la Viande des Grisons

- **Tomates cerises**  
10 u (180 g)
- **Pain au choix**  
1.5 tr (48 g)
- **Herbes arom. au choix**  
2 càc (2.7 g)
- **Cottage cheese**  
3 càs (60 g)
- **Viande séchée Grisons**  
15 g

- Faites griller le pain si souhaité pendant 2–3 minutes.
- Étalez le fromage cottage uniformément sur le pain.
- Recouvrez de viande des Grisons et de moitiés de tomates cerises.
- Assaisonnez avec du basilic frais si souhaité.

Pour 1 part : 260 kcal P: 19g G: 35g L: 5g Fi: 5g



Prép.  
5 min



Cuisson  
3 min



Parts  
1





Prép.  
**15 min**



Cuisson  
**30 min**



Parts  
**1**

# Blanquette de porc aux patates douces

- **Patate douce**  
100 g
- **Champignons au choix**  
40 g
- **Eau**  
150 ml
- **Longe de porc**  
80 g
- **Huile au choix**  
1/2 càc (2.5 ml)
- **Farine au choix**  
1 càc (3.3 g)
- **Bouquet garni**  
100 g
- **Carotte**  
1 u (60 g)
- **Oignon, moyen**  
1/4 u (37.5 g)
- **Cube de bouillon végétal**  
1 u (10 g)
- **Crème fraîche 15%**  
1 càs (15 ml)

- Épluchez et hachez l'oignon, coupez la carotte en rondelles, la patate douce et la longe de porc en cubes, et émincez les champignons.
- Dans une casserole antiadhésive, faites revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis mettez-les de côté. Dans la même casserole, faites cuire l'oignon, les dés de patate douce, la longe de porc et les rondelles de carottes avec l'huile pendant 5 à 7 minutes.
- Ajoutez le cube de bouillon végétal dilué, le bouquet garni et l'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajustez la quantité d'eau si besoin.
- Mélangez la crème fraîche avec la farine, versez dans la casserole et remuez jusqu'à épaississement.
- Ajoutez les champignons puis laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux.
- Ajustez l'assaisonnement à votre convenance et servez.

Pour 1 part : 446 kcal P: 36g G: 41g L: 15g Fi: 30g





## Jour 6

Kcal : 1596

Prot : 118g

Glu : 157g

Lip : 56g

Fibres : 20g

**Petit-déjeuner:** Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

**Déjeuner:** Wrap de Dinde et Crudités

**Snack (après-midi):** Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

**Dîner:** Pâtes Crémeuses au Poulet et Petits Pois



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

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

- **Crêpe au sarrasin**  
2 u (100 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 : 456 kcal P: 32g G: 39g L: 20g Fi: 9g



Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**0 min**



Partis  
**1**

## Wrap de Dinde et Crudités

- **Tomate**  
1/2 u (75 g)
- **Blanc de dinde tr.**  
80 g
- **Moutarde**  
2 càc (10 g)
- **Mozzarella**  
40 g
- **Grande tortilla au choix**  
1 u (62 g)
- **Mayonnaise**  
2 càc (9.3 g)
- **Laitue**  
15 g
- **Yaourt nature 3%**  
2 càs (30 g)
- **Carotte**  
1/4 u (15 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 : 436 kcal P: 33g G: 33g L: 19g Fi: 3g



# Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**  
10 g
- **Farine au choix**  
35 g
- **Eau**  
45 ml
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)
- **Jambon cuit**  
30 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 : 258 kcal P: 19g G: 26g L: 9g Fi: 1g



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**5 min**



Parts  
**1**





Prép.  
5 min



Cuisson  
15 min



Parts  
1

# Pâtes Crémeuses au Poulet et Petits Pois

- Huile au choix  
1/2 càc (2.5 ml)
- Blanc de poulet, filet  
100 g
- Oignon, moyen  
1/2 u (75 g)
- Petits pois cuits  
40 g
- Crème fraîche 15%  
1 càs (15 ml)
- Gousse d'ail frais  
1 u (4 g)
- Pâtes au choix  
60 g
- Aneth frais  
1/2 càc (0.2 g)
- Citron  
1/2 u (50 g)

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et cuisez les pâtes.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire l'oignon en lamelles jusqu'à ce qu'il soit doré et ramolli, environ 5-7 minutes.
- Ajoutez l'ail haché et le blanc de poulet à la poêle antiadhésive, en cuisant jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, environ 8-10 minutes.
- Ajoutez la crème et le jus de citron à la poêle antiadhésive, puis ajoutez les petits pois cuits, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit combiné et réchauffé.
- Égouttez les pâtes et ajoutez-les à la poêle antiadhésive, puis saupoudrez d'aneth haché et de zeste de citron.
- Mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 447 kcal P: 35g G: 59g L: 8g Fi: 7g





## Jour 7

Kcal : 1596

Prot : 118g

Glu : 157g

Lip : 56g

Fibres : 20g

**Petit-déjeuner:** Wrap de galette de sarrasin à la dinde et à l'avocat

**Déjeuner:** Wrap de Dinde et Crudités

**Snack (après-midi):** Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

**Dîner:** Pâtes Crémeuses au Poulet et Petits Pois



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

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

- **Crêpe au sarrasin**  
2 u (100 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 : 456 kcal P: 32g G: 39g L: 20g Fi: 9g



Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**0 min**



Partis  
**1**

## Wrap de Dinde et Crudités

- **Tomate**  
1/2 u (75 g)
- **Blanc de dinde tr.**  
80 g
- **Moutarde**  
2 càc (10 g)
- **Mozzarella**  
40 g
- **Grande tortilla au choix**  
1 u (62 g)
- **Mayonnaise**  
2 càc (9.3 g)
- **Laitue**  
15 g
- **Yaourt nature 3%**  
2 càs (30 g)
- **Carotte**  
1/4 u (15 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 : 436 kcal P: 33g G: 33g L: 19g Fi: 3g



# Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**  
10 g
- **Farine au choix**  
35 g
- **Eau**  
45 ml
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)
- **Jambon cuit**  
30 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 : 258 kcal P: 19g G: 26g L: 9g Fi: 1g



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**5 min**



Parts  
**1**





Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**15 min**



Parts  
**1**

# Pâtes Crémeuses au Poulet et Petits Pois

- Huile au choix  
1/2 càc (2.5 ml)
- Blanc de poulet, filet  
100 g
- Oignon, moyen  
1/2 u (75 g)
- Petits pois cuits  
40 g
- Crème fraîche 15%  
1 càs (15 ml)
- Gousse d'ail frais  
1 u (4 g)
- Pâtes au choix  
60 g
- Aneth frais  
1/2 càc (0.2 g)
- Citron  
1/2 u (50 g)

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et cuisez les pâtes.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire l'oignon en lamelles jusqu'à ce qu'il soit doré et ramolli, environ 5-7 minutes.
- Ajoutez l'ail haché et le blanc de poulet à la poêle antiadhésive, en cuisant jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, environ 8-10 minutes.
- Ajoutez la crème et le jus de citron à la poêle antiadhésive, puis ajoutez les petits pois cuits, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit combiné et réchauffé.
- Égouttez les pâtes et ajoutez-les à la poêle antiadhésive, puis saupoudrez d'aneth haché et de zeste de citron.
- Mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 447 kcal P: 35g G: 59g L: 8g Fi: 7g



# Liste de courses

Semaine complète

## Fruits et Légumes

- Avocat, moyen (1 u (200 g))
- Banane, moyenne (2 u (240 g))
- Carotte (3 u (180 g))
- Tomates cerises (20 u (360 g))
- Petits pois cuits (80 g)
- Concombre (230 g)
- Gousse d'ail frais (2 u (8 g))
- Épinards frais (150 g)
- Raisins (160 g)
- Poireau (4 u (800 g))
- Citron (1 u (100 g))
- Laitue (30 g)
- Champignons au choix (80 g)
- Oignon, moyen (2 u (300 g))
- Patate douce (200 g)
- Tomate (1 u (150 g))
- Légume au choix (600 g)

## Protéines Animales

- Blanc de poulet, filet (200 g)
- Blanc de poulet, tr. cuite (3 u (105 g))
- Jambon cuit (60 g)
- Viande séchée Grisons (30 g)
- Longe de porc (160 g)
- Saumon fumé (210 g)
- Blanc de dinde tr. (360 g)

## Produits Laitiers et Œufs

- Cottage cheese (120 g)
- Oeuf, moyen (11 u (550 g))
- Blanc d'oeuf (9 u (297 g))
- Fromage de chèvre à tartiner (54 g)
- Yaourt grec (370 g)
- Mozzarella (80 g)
- Yaourt nature 3% (60 g)
- Emmental râpé (20 g)
- Crème fraîche 15% (60 ml)



# Liste de courses

Semaine complète (suite)

## Pain, Riz et Pâtes

- Pain bagel au choix (3 u (255 g))
- Pain au choix (200 g)
- Crêpe au sarrasin (4 u (200 g))
- Grande tortilla au choix (2 u (124 g))
- Pâtes au choix (330 g)

## Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (12 g)
- Farine au choix (80 g)
- Farine d'avoine (180 g)
- Thon, bte. (210 g)

## Snacks et Sucrieries

- Graines de chia (16.8 g)

## Boissons

- Eau (630 ml)

## Huiles, Graisses et Condiments

- Herbes arom. au choix (5.6 g)
- Bouquet garni (200 g)
- Poudre de curry (4.2 g)
- Vinaigrette au choix (30 ml)
- Aneth frais (1.4 g)
- Houmous (72 g)
- Sirop d'érable (40 ml)
- Mayonnaise (19.6 g)
- Moutarde (21 g)
- Huile au choix (50 ml)
- Cube de bouillon végétal (2 u (20 g))

## Autres

- Lait végétal au choix (150 ml)
- Protéines en poudre au choix (99 g)
- Tofu fumé (250 g)
- Crème végétale (120 ml)