



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1999

Prot : 140g

Glu : 225g

Lip : 60g

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

1982 kcal



Smoothie protéiné au spéculoos



Gratin de patate douce et châtaignes



Cottage cheese et compote de pommes



Salade au quinoa et dinde

Jour 2

1982 kcal



Smoothie protéiné au spéculoos



Gratin de patate douce et châtaignes



Cottage cheese et compote de pommes



Salade au quinoa et dinde

Jour 3

1982 kcal



Smoothie protéiné au spéculoos



Gratin de patate douce et châtaignes



Cottage cheese et compote de pommes



Salade au quinoa et dinde

Jour 4

2013 kcal



English muffin œuf-bacon



Spaghetti soja-bolognaise



Cottage cheese et compote de pommes



Wrap au poulet méditerranéen

Jour 5

2013 kcal



English muffin œuf-bacon



Spaghetti soja-bolognaise



Cottage cheese et compote de pommes



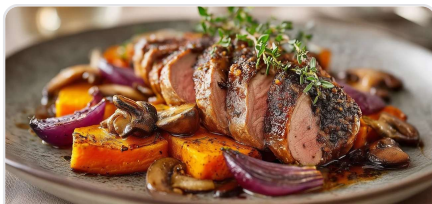
Wrap au poulet méditerranéen

Jour 6

2011 kcal



Crêpe salée à la dinde et emmental



Aiguillettes de canard aux patates douces et champignons...



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



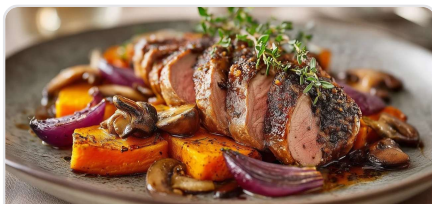
Salade d'été au quinoa et poulet

Jour 7

2011 kcal



Crêpe salée à la dinde et emmental



Aiguillettes de canard aux patates douces et champignons...



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



Salade d'été au quinoa et poulet





Jour 1

Kcal : 1982

Prot : 138g

Glu : 224g

Lip : 59g

Fibres : 25g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au spéculoos

Déjeuner: Gratin de Patate Douce et Châtaignes

Snack (après-midi): Cottage Cheese et Compote de Pommes

Dîner: Salade au quinoa et dinde



Smoothie protéiné au spéculoos

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Yaourt grec**
6 càs (108 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Spéculoos**
4 u (32 g)
- **Lait demi-écrémé**
250 ml
- **Cannelle moulue**
1 càc (2 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 : 593 kcal P: 37g G: 69g L: 19g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Gratin de Patate Douce et Châtaignes

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| - Emmental râpé
20 g | - Patate douce
140 g | - Champignons au choix
90 g |
| - Crème fraîche 15%
2 càs (30 ml) | - Châtaignes
75 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-ondes avec un peu d'eau, couvrez et faites cuire au micro-ondes 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 : 536 kcal P: 41g G: 58g L: 16g Fi: 11g



Cottage Cheese et Compote de Pommes

- **Compote au choix**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Cottage cheese**
200 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 si désiré.

Pour 1 part : 317 kcal P: 23g G: 37g L: 9g Fi: 3g



Prép.
3 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Salade au quinoa et dinde

- **Vinaigre balsamique**
2 càs (30 ml)
- **Tomates cerises**
120 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
60 g
- **Dinde**
120 g
- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Faites cuire le quinoa dans une casserole selon les instructions du paquet, puis le laisser refroidir.
- Pendant ce temps, faites cuire la dinde dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 8-10 minutes.
- Coupez la dinde en morceaux et réservez.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa refroidi, les morceaux de dinde, le concombre en dés et les tomates cerises coupées en deux.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre balsamique et la moutarde de Dijon.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

Pour 1 part : 536 kcal P: 37g G: 61g L: 16g Fi: 6g





Jour 2

Kcal : 1982

Prot : 138g

Glu : 224g

Lip : 59g

Fibres : 25g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au spéculoos

Déjeuner: Gratin de Patate Douce et Châtaignes

Snack (après-midi): Cottage Cheese et Compote de Pommes

Dîner: Salade au quinoa et dinde



Smoothie protéiné au spéculoos

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Yaourt grec**
6 càs (108 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Spéculoos**
4 u (32 g)
- **Lait demi-écrémé**
250 ml
- **Cannelle moulue**
1 càc (2 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 : 593 kcal P: 37g G: 69g L: 19g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Gratin de Patate Douce et Châtaignes

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| - Emmental râpé
20 g | - Patate douce
140 g | - Champignons au choix
90 g |
| - Crème fraîche 15%
2 càs (30 ml) | - Châtaignes
75 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 : 536 kcal P: 41g G: 58g L: 16g Fi: 11g



Cottage Cheese et Compote de Pommes

- **Compote au choix**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Cottage cheese**
200 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 si désiré.

Pour 1 part : 317 kcal P: 23g G: 37g L: 9g Fi: 3g



Prép.
3 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Salade au quinoa et dinde

- **Vinaigre balsamique**
2 càs (30 ml)
- **Tomates cerises**
120 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
60 g
- **Dinde**
120 g
- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Faites cuire le quinoa dans une casserole selon les instructions du paquet, puis le laisser refroidir.
- Pendant ce temps, faites cuire la dinde dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 8-10 minutes.
- Coupez la dinde en morceaux et réservez.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa refroidi, les morceaux de dinde, le concombre en dés et les tomates cerises coupées en deux.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre balsamique et la moutarde de Dijon.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

Pour 1 part : 536 kcal P: 37g G: 61g L: 16g Fi: 6g





Jour 3

Kcal : 1982

Prot : 138g

Glu : 224g

Lip : 59g

Fibres : 25g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au spéculoos

Déjeuner: Gratin de Patate Douce et Châtaignes

Snack (après-midi): Cottage Cheese et Compote de Pommes

Dîner: Salade au quinoa et dinde



Smoothie protéiné au spéculoos

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Yaourt grec**
6 càs (108 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Spéculoos**
4 u (32 g)
- **Lait demi-écrémé**
250 ml
- **Cannelle moulue**
1 càc (2 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 : 593 kcal P: 37g G: 69g L: 19g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Gratin de Patate Douce et Châtaignes

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| - Emmental râpé
20 g | - Patate douce
140 g | - Champignons au choix
90 g |
| - Crème fraîche 15%
2 càs (30 ml) | - Châtaignes
75 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 : 536 kcal P: 41g G: 58g L: 16g Fi: 11g



Cottage Cheese et Compote de Pommes

- **Compote au choix**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Cottage cheese**
200 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 si désiré.

Pour 1 part : 317 kcal P: 23g G: 37g L: 9g Fi: 3g



Prép.
3 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Salade au quinoa et dinde

- **Vinaigre balsamique**
2 càs (30 ml)
- **Tomates cerises**
120 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
60 g
- **Dinde**
120 g
- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Faites cuire le quinoa dans une casserole selon les instructions du paquet, puis le laisser refroidir.
- Pendant ce temps, faites cuire la dinde dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 8-10 minutes.
- Coupez la dinde en morceaux et réservez.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa refroidi, les morceaux de dinde, le concombre en dés et les tomates cerises coupées en deux.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre balsamique et la moutarde de Dijon.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

Pour 1 part : 536 kcal P: 37g G: 61g L: 16g Fi: 6g





Jour 4

Kcal : 2013

Prot : 141g

Glu : 226g

Lip : 60g

Fibres : 31g

Petit-déjeuner: English Muffin Œuf-Bacon

Déjeuner: Spaghetti Soja-Bolognaise

Snack (après-midi): Cottage cheese et compote de pommes

Dîner: Wrap au Poulet Méditerranéen



English Muffin Œuf-Bacon

- **Bacon, tr. ronde**
2 u (24 g)

- **Muffin anglais**
2 u (120 g)

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

- **Emmental**
30 g

- Coupez le muffin anglais en deux et faites-le griller si souhaité.
- Dans une poêle antiadhésive, faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez et mettez de côté.
- Dans la même poêle, faites brouiller les œufs en remuant bien. Salez et poivrez.
- Placez l'emmental, les œufs brouillés et le bacon sur le muffin et dégustez.

Pour 1 part : 543 kcal P: 35g G: 56g L: 20g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1





Prép.
25 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Spaghetti Soja-Bolognaise

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Sauce tomate**
150 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Persil frais**
1 càc (0.3 g)
- **Oignon, moyen**
1/4 u (37.5 g)
- **Prot. de soja texturée (PST)**
60 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Spaghetti au choix**
60 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 : 586 kcal P: 42g G: 68g L: 16g Fi: 19g



Cottage cheese et compote de pommes

- **Compote au choix**

150 g

- **Miel ou agave**

1 càc (7 g)

- **Cottage cheese**

200 g

- **Cannelle moulue**

1/2 càc (1 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 :

316 kcal

P: 23g

G: 36g

L: 9g

Fi: 2g



Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Wrap au Poulet Méditerranéen

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Grande tortilla au choix**
2 u (124 g)
- **Blanc de poulet, filet**
125 g
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Houmous**
2 càc (12 g)
- **Carotte**
1 u (60 g)
- **Épinards frais**
30 g
- **Tomate séchée**
15 g

- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 6-8 minutes, puis tranchez-le.
- Disposez la tortilla sur une surface propre et étalez uniformément le houmous dessus.
- Parsemez de tomates séchées hachées égouttées sur le houmous.
- Ajoutez les morceaux de poulet, les épinards et les crudités sur un côté du wrap.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis pliez le bord vide de la tortilla sur les ingrédients et roulez bien serré, en repliant les côtés pour enfermer la garniture.
- Facultatif : faites griller légèrement le wrap dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Pour 1 part : 568 kcal P: 41g G: 66g L: 16g Fi: 7g





Jour 5

Kcal : 2013

Prot : 141g

Glu : 226g

Lip : 60g

Fibres : 31g

Petit-déjeuner: English Muffin Œuf-Bacon

Déjeuner: Spaghetti Soja-Bolognaise

Snack (après-midi): Cottage cheese et compote de pommes

Dîner: Wrap au Poulet Méditerranéen



English Muffin Œuf-Bacon

- **Bacon, tr. ronde**
2 u (24 g)

- **Muffin anglais**
2 u (120 g)

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

- **Emmental**
30 g

- Coupez le muffin anglais en deux et faites-le griller si souhaité.
- Dans une poêle antiadhésive, faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez et mettez de côté.
- Dans la même poêle, faites brouiller les œufs en remuant bien. Salez et poivrez.
- Placez l'emmental, les œufs brouillés et le bacon sur le muffin et dégustez.

Pour 1 part : 543 kcal P: 35g G: 56g L: 20g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1





Prép.
25 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Spaghetti Soja-Bolognaise

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Persil frais**
1 càc (0.3 g)
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Sauce tomate**
150 g
- **Oignon, moyen**
1/4 u (37.5 g)
- **Spaghetti au choix**
60 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Prot. de soja texturée (PST)**
60 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 : 586 kcal P: 42g G: 68g L: 16g Fi: 19g



Cottage cheese et compote de pommes

- **Compote au choix**

150 g

- **Miel ou agave**

1 càc (7 g)

- **Cottage cheese**

200 g

- **Cannelle moulue**

1/2 càc (1 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 : 316 kcal P: 23g G: 36g L: 9g Fi: 2g



Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Wrap au Poulet Méditerranéen

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Grande tortilla au choix**
2 u (124 g)
- **Blanc de poulet, filet**
125 g
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Houmous**
2 càc (12 g)
- **Carotte**
1 u (60 g)
- **Épinards frais**
30 g
- **Tomate séchée**
15 g

- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 6-8 minutes, puis tranchez-le.
- Disposez la tortilla sur une surface propre et étalez uniformément le houmous dessus.
- Parsemez de tomates séchées hachées égouttées sur le houmous.
- Ajoutez les morceaux de poulet, les épinards et les crudités sur un côté du wrap.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis pliez le bord vide de la tortilla sur les ingrédients et roulez bien serré, en repliant les côtés pour enfermer la garniture.
- Facultatif : faites griller légèrement le wrap dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Pour 1 part : 568 kcal P: 41g G: 66g L: 16g Fi: 7g





Jour 6

Kcal : 2011

Prot : 143g

Glu : 225g

Lip : 60g

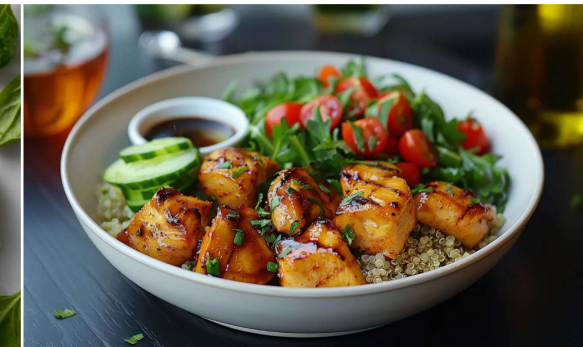
Fibres : 29g

Petit-déjeuner: Crêpe salée à la dinde et Emmental

Déjeuner: Aiguillettes de Canard aux Patates Douces et Champignons Rôtis

Snack (après-midi): Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

Dîner: Salade d'Été au Quinoa et Poulet



Crêpe salée à la dinde et Emmental

- **Emmental râpé**
1 càs (8 g)
- **Blanc de dinde tr.**
80 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Lait demi-écrémé**
100 ml
- **Farine d'avoine**
75 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)

- Mélangez la farine d'avoine et l'œuf, puis ajoutez petit à petit le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez une pincée de sel et ajustez la quantité de lait si besoin selon la consistance souhaitée.
- Laissez reposer 1 heure si vous en avez le temps.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive 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 1-2 minutes.
- Répétez l'opération jusqu'à finir la pâte.
- Placez chaque crêpe sur une assiette, ajoutez les tranches de dinde et l'emmental râpé, puis refermez.

Pour 1 part : 531 kcal P: 39g G: 51g L: 19g Fi: 7g

Prép.
5 min

Cuisson
10 min

Parts
1





Prép.
15 min



Cuisson
35 min



Partis
1

Aiguillettes de Canard aux Patates Douces et Champignons Rôtis

- **Thym frais**
2 càc (1.3 g)
- **Oignon rouge**
3/4 u (112.5 g)
- **Patate douce**
300 g
- **Aiguillettes de canard**
140 g
- **Huile d'olive**
2,5 càc (12.5 ml)
- **Champignons au choix**
120 g
- **Gousse d'ail frais**
1.5 u (6 g)

- Préchauffez le four à 200°C (390°F).
- Déposez les cubes de patate douce, lamelles d'oignon rouge, lamelles de champignons, gousse d'ail épluchée, thym et huile d'olive sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Assaisonnez et mélangez bien.
- Enfournez pendant 35 minutes à 180°C (355°F), chaleur tournante, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la patate douce devienne fondante et croustillante.
- Vers la fin de cuisson, faites cuire les aiguillettes de canard dans une poêle antiadhésive 2 minutes de chaque côté à feu vif.
- Assaisonnez le canard à votre convenance et servez avec les légumes et patate douce rôtis.

Pour 1 part : 550 kcal P: 39g G: 65g L: 15g Fi: 12g



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**
30 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 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 : 378 kcal P: 26g G: 47g L: 10g Fi: 3g



Prép.
10 min

Cuisson
10 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Salade d'Été au Quinoa et Poulet

- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Tomates cerises**
100 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Blanc de poulet, filet**
120 g
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
70 g
- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, puis laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps, cuire les morceaux de poulet avec un peu d'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Assaisonnez de sel et poivre.
- Coupez le concombre en dés et les tomates cerises en deux.
- Dans un saladier, mélangez le quinoa, les morceaux de poulet, les dés de concombre et les tomates cerises.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, du sel et du poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

Pour 1 part : 552 kcal P: 39g G: 63g L: 16g Fi: 6g





Jour 7

Kcal : 2011

Prot : 143g

Glu : 225g

Lip : 60g

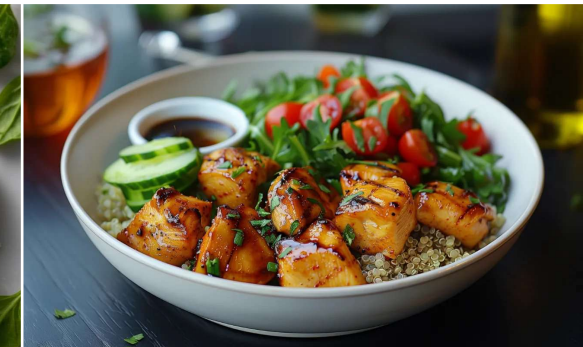
Fibres : 29g

Petit-déjeuner: Crêpe salée à la dinde et Emmental

Déjeuner: Aiguillettes de Canard aux Patates Douces et Champignons Rôtis

Snack (après-midi): Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

Dîner: Salade d'Été au Quinoa et Poulet



Crêpe salée à la dinde et Emmental

- **Emmental râpé**
1 càs (8 g)
- **Blanc de dinde tr.**
80 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Lait demi-écrémé**
100 ml
- **Farine d'avoine**
75 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)

- Mélangez la farine d'avoine et l'œuf, puis ajoutez petit à petit le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez une pincée de sel et ajustez la quantité de lait si besoin selon la consistance souhaitée.
- Laissez reposer 1 heure si vous en avez le temps.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive 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 1-2 minutes.
- Répétez l'opération jusqu'à finir la pâte.
- Placez chaque crêpe sur une assiette, ajoutez les tranches de dinde et l'emmental râpé, puis refermez.

Pour 1 part : 531 kcal P: 39g G: 51g L: 19g Fi: 7g

Prép.
5 min

Cuisson
10 min

Parts
1





Prép.
15 min



Cuisson
35 min



Partis
1

Aiguillettes de Canard aux Patates Douces et Champignons Rôtis

- **Thym frais**
2 càc (1.3 g)
- **Oignon rouge**
3/4 u (112.5 g)
- **Patate douce**
300 g
- **Aiguillettes de canard**
140 g
- **Huile d'olive**
2,5 càc (12.5 ml)
- **Champignons au choix**
120 g
- **Gousse d'ail frais**
1.5 u (6 g)

- Préchauffez le four à 200°C (390°F).
- Déposez les cubes de patate douce, lamelles d'oignon rouge, lamelles de champignons, gousse d'ail épluchée, thym et huile d'olive sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Assaisonnez et mélangez bien.
- Enfournez pendant 35 minutes à 180°C (355°F), chaleur tournante, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la patate douce devienne fondante et croustillante.
- Vers la fin de cuisson, faites cuire les aiguillettes de canard dans une poêle antiadhésive 2 minutes de chaque côté à feu vif.
- Assaisonnez le canard à votre convenance et servez avec les légumes et patate douce rôtis.

Pour 1 part : 550 kcal P: 39g G: 65g L: 15g Fi: 12g



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**
30 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 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 : 378 kcal P: 26g G: 47g L: 10g Fi: 3g

Prép.
10 min

Cuisson
10 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Salade d'Été au Quinoa et Poulet

- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Tomates cerises**
100 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Blanc de poulet, filet**
120 g
- **Concombre**
1/2 u (175 g)
- **Quinoa**
70 g
- **Moutarde**
1/2 càc (2.5 g)

- Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, puis laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps, cuire les morceaux de poulet avec un peu d'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Assaisonnez de sel et poivre.
- Coupez le concombre en dés et les tomates cerises en deux.
- Dans un saladier, mélangez le quinoa, les morceaux de poulet, les dés de concombre et les tomates cerises.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, du sel et du poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

Pour 1 part : 552 kcal P: 39g G: 63g L: 16g Fi: 6g



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Banane, moyenne (3 u (360 g))
- Carotte (2 u (120 g))
- Tomates cerises (560 g)
- Compote au choix (750 g)
- Concombre (4 u (1400 g))
- Gousse d'ail frais (5 u (20 g))
- Épinards frais (120 g)
- Champignons au choix (510 g)
- Oignon, moyen (1 u (150 g))
- Oignon rouge (2 u (300 g))
- Tomate séchée (30 g)
- Patate douce (1.02 kg)
- Tomate (2 u (300 g))

Protéines Animales

- Bacon, tr. ronde (4 u (48 g))
- Blanc de poulet, filet (490 g)
- Blanc de poulet, tr. cuite (2 u (70 g))
- Jambon cuit (420 g)

Protéines Animales (suite)

- Aiguillettes de canard (280 g)
- Dinde (360 g)
- Blanc de dinde tr. (160 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Cottage cheese (1 kg)
- Oeuf, moyen (8 u (400 g))
- Emmental (60 g)
- Fromage de chèvre à tartiner (36 g)
- Yaourt grec (324 g)
- Emmental râpé (80 g)
- Crème fraîche 15% (90 ml)
- Lait demi-écrémé (950 ml)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain bagel au choix (2 u (170 g))
- Muffin anglais (4 u (240 g))
- Grande tortilla au choix (4 u (248 g))
- Quinoa (320 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Pain, Riz et Pâtes (suite)

- Spaghetti au choix (120 g)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Farine d'avoine (150 g)

Snacks et Sucrieries

- Châtaignes (230 g)
- Spéculoos (12 u (96 g))

Huiles, Graisses et Condiments

- Vinaigre balsamique (120 ml)
- Persil frais (0.7 g)
- Thym frais (2.8 g)
- Cannelle moulue (14.4 g)
- Miel ou agave (35.7 g)
- Houmous (25.2 g)
- Moutarde (13.5 g)
- Huile au choix (90 ml)
- Huile d'olive (30 ml)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Sauce tomate (300 g)

Autres

- Protéines en poudre au choix (90 g)
- Prot. de soja texturée (PST) (120 g)