



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 2998

Prot : 111g

Glu : 407g

Lip : 104g

Fibres : 56g

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

3010 kcal



Smoothie banane cacao



Smoothie aux framboises



Bol de légumineuses



Bowl cake au chocolat à la compote



Salade de pommes de terre, bacon fumé et...

Jour 2

3010 kcal



Smoothie banane cacao



Smoothie aux framboises



Bol de légumineuses



Bowl cake au chocolat à la compote



Salade de pommes de terre, bacon fumé et...

Jour 3

3010 kcal



Smoothie banane cacao



Smoothie aux framboises



Bol de légumineuses



Bowl cake au chocolat à la compote



Salade de pommes de terre, bacon fumé et...

Jour 4

2988 kcal



Porridge rapide aux fruits rouges



Fudge aux dattes et aux noix



Wrap de tempeh, épinards et avocat



Bowl cake spéculoos et poire



Polenta crémeuse aux épinards, mozzarella et...

Jour 5

2988 kcal



Porridge rapide aux fruits rouges



Fudge aux dattes et aux noix



Wrap de tempeh, épinards et avocat



Bowl cake spéculoos et poire



Polenta crémeuse aux épinards, mozzarella et...

Jour 6

2991 kcal



Crème de riz chocolat-cacahuète



Cookies à l'avoine, pomme et cannelle



Quinoa bowl aux œufs durs



Smoothie à la compote de pomme



Champignons farcis aux pâtes

Jour 7

2991 kcal



Crème de riz chocolat-cacahuète



Cookies à l'avoine, pomme et cannelle



Quinoa bowl aux œufs durs



Smoothie à la compote de pomme



Champignons farcis aux pâtes





Jour 1

Kcal : 3010

Prot : 110g

Glu : 422g

Lip : 99g

Fibres : 67g

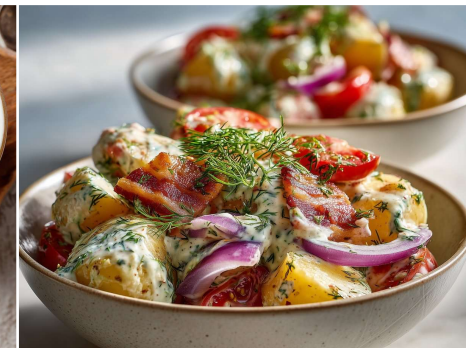
Petit-déjeuner: Smoothie banane cacao

Snack (matin): Smoothie aux framboises

Déjeuner: Bol de Légumineuses

Snack (après-midi): Bowl cake au chocolat à la compote

Dîner: Salade de pommes de terre, bacon fumé et crème à l'aneth



Smoothie banane cacao

- **Banane, moyenne**
2 u (240 g)
- **Cacao en poudre 100%**
2 càs (10 g)
- **Yaourt grec**
275 g
- **Miel ou agave**
2 càc (14 g)
- **Lait demi-écrémé**
250 ml

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

Pour 1 part : 720 kcal P: 23g G: 91g L: 29g Fi: 10g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Smoothie aux framboises

- **Framboises**
150 g

- **Miel ou agave**
4 càc (28 g)

- **Lait demi-écrémé**
200 ml

- **Yaourt grec**
12 càs (216 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 : 460 kcal P: 15g G: 58g L: 20g Fi: 10g



Bol de Légumineuses

- **Courgette**
1/2 u (100 g)
- **Sauce tomate**
50 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Haricots rouges, bte.**
120 g
- **Pois chiches, bte.**
130 g
- **Persil frais**
1 càs (1 g)
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Couscous**
70 g

- Cuire le couscous selon les instructions du paquet.
- Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et faire sauter l'ail haché environ 30 secondes.
- Ajouter la courgette coupée en dés à la poêle et cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en ajoutant un peu d'eau si cela accroche.
- Ajouter les haricots rouges et les pois chiches égouttés à la poêle et mélanger.
- Verser la sauce tomate et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 2-3 minutes.
- Assembler le bol en mettant le couscous égoutté dans un plat et en ajoutant le mélange de courgette et légumineuses. Saler, poivrer et garnir de persil frais.

Pour 1 part : 670 kcal P: 28g G: 96g L: 19g Fi: 23g

Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Prép.
2 min



Cuisson
3 min



Partis
1

Bowl cake au chocolat à la compote

- | | | |
|--|--|---|
| - Miel ou agave
2 càs (42 g) | - Cacao en poudre 100%
1 càs (5 g) | - Levure chimique
1 càc (4 g) |
| - Flocons d'avoine au choix
50 g | - Oeuf, moyen
1 u (50 g) | - Compote, non sucré
70 g |

- Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, le miel ou agave, l'œuf, la compote, la levure chimique et le cacao en poudre.
- Cuissez au micro-ondes 2 à 3 minutes selon la puissance.
- Laissez tiédir 1 minute avant de déguster.

Pour 1 part : 432 kcal P: 14g G: 73g L: 9g Fi: 8g



Salade de pommes de terre, bacon fumé et crème à l'aneth

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Pomme de terre**
410 g
- **Jus de citron**
3 càs (45 ml)
- **Oignon rouge**
1 u (150 g)
- **Yaourt grec**
210 g
- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)
- **Bacon, tr. ronde**
4 u (48 g)
- **Moutarde**
3 càc (15 g)

- Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en gros dés et faites-les cuire 10 à 15 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante salée (elles doivent rester fondantes mais pas s'écraser).
- Laissez tiédir les pommes de terre dans un saladier.
- Coupez le bacon en lanières et émincez l'oignon rouge très finement.
- Coupez les tomates en quartiers.
- Dans un petit bol, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, les tomates, la moutarde, le jus de citron et l'aneth frais ciselé. Salez légèrement et poivrez.
- Ajoutez le bacon, l'oignon et la sauce aux pommes de terre, puis mélangez délicatement pour ne pas briser les morceaux.
- Servez immédiatement.

Pour 1 part : 729 kcal P: 30g G: 104g L: 21g Fi: 15g

Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Jour 2

Kcal : 3010

Prot : 110g

Glu : 422g

Lip : 99g

Fibres : 67g

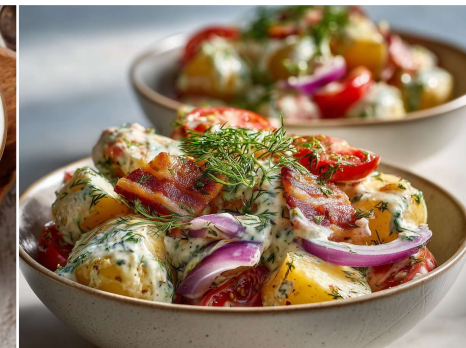
Petit-déjeuner: Smoothie banane cacao

Snack (matin): Smoothie aux framboises

Déjeuner: Bol de Légumineuses

Snack (après-midi): Bowl cake au chocolat à la compote

Dîner: Salade de pommes de terre, bacon fumé et crème à l'aneth





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Smoothie banane cacao

- **Banane, moyenne**
2 u (240 g)
- **Cacao en poudre 100%**
2 càs (10 g)
- **Yaourt grec**
275 g
- **Miel ou agave**
2 càc (14 g)
- **Lait demi-écrémé**
250 ml

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

Pour 1 part : 720 kcal P: 23g G: 91g L: 29g Fi: 10g



Smoothie aux framboises

- **Framboises**

150 g

- **Miel ou agave**

4 càc (28 g)

- **Lait demi-écrémé**

200 ml

- **Yaourt grec**

12 càs (216 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 : 460 kcal P: 15g G: 58g L: 20g Fi: 10g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Bol de Légumineuses

- **Courgette**
1/2 u (100 g)
- **Haricots rouges, bte.**
120 g
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Sauce tomate**
50 g
- **Pois chiches, bte.**
130 g
- **Couscous**
70 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Persil frais**
1 càs (1 g)

- Cuire le couscous selon les instructions du paquet.
- Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et faire sauter l'ail haché environ 30 secondes.
- Ajouter la courgette coupée en dés à la poêle et cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en ajoutant un peu d'eau si cela accroche.
- Ajouter les haricots rouges et les pois chiches égouttés à la poêle et mélanger.
- Verser la sauce tomate et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 2-3 minutes.
- Assembler le bol en mettant le couscous égoutté dans un plat et en ajoutant le mélange de courgette et légumineuses. Saler, poivrer et garnir de persil frais.

Pour 1 part : 670 kcal P: 28g G: 96g L: 19g Fi: 23g



Bowl cake au chocolat à la compote

- **Miel ou agave**
2 càs (42 g)
- **Flocons d'avoine au choix**
50 g
- **Cacao en poudre 100%**
1 càs (5 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Compote, non sucré**
70 g

- Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, le miel ou agave, l'œuf, la compote, la levure chimique et le cacao en poudre.
- Cuissez au micro-ondes 2 à 3 minutes selon la puissance.
- Laissez tiédir 1 minute avant de déguster.

Pour 1 part : 432 kcal P: 14g G: 73g L: 9g Fi: 8g



Prép.
2 min

Cuisson
3 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Salade de pommes de terre, bacon fumé et crème à l'aneth

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

- **Oignon rouge**
1 u (150 g)

- **Bacon, tr. ronde**
4 u (48 g)

- **Pomme de terre**
410 g

- **Yaourt grec**
210 g

- **Moutarde**
3 càc (15 g)

- **Jus de citron**
3 càs (45 ml)

- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)

- Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en gros dés et faites-les cuire 10 à 15 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante salée (elles doivent rester fondantes mais pas s'écraser).
- Laissez tiédir les pommes de terre dans un saladier.
- Coupez le bacon en lanières et émincez l'oignon rouge très finement.
- Coupez les tomates en quartiers.
- Dans un petit bol, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, les tomates, la moutarde, le jus de citron et l'aneth frais ciselé. Salez légèrement et poivrez.
- Ajoutez le bacon, l'oignon et la sauce aux pommes de terre, puis mélangez délicatement pour ne pas briser les morceaux.
- Servez immédiatement.

Pour 1 part : 729 kcal P: 30g G: 104g L: 21g Fi: 15g





Jour 3

Kcal : 3010

Prot : 110g

Glu : 422g

Lip : 99g

Fibres : 67g

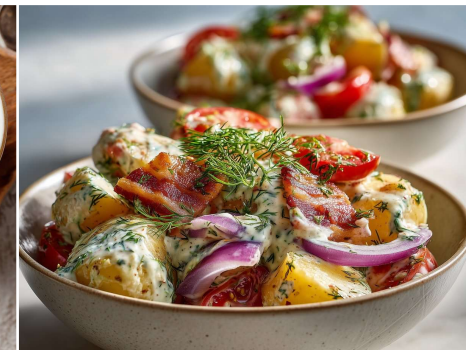
Petit-déjeuner: Smoothie banane cacao

Snack (matin): Smoothie aux framboises

Déjeuner: Bol de Légumineuses

Snack (après-midi): Bowl cake au chocolat à la compote

Dîner: Salade de pommes de terre, bacon fumé et crème à l'aneth



Smoothie banane cacao

- **Banane, moyenne**
2 u (240 g)
- **Cacao en poudre 100%**
2 càs (10 g)
- **Yaourt grec**
275 g
- **Miel ou agave**
2 càc (14 g)
- **Lait demi-écrémé**
250 ml

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

Pour 1 part : 720 kcal P: 23g G: 91g L: 29g Fi: 10g



Prép.
5 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Smoothie aux framboises

- **Framboises**
150 g

- **Miel ou agave**
4 càc (28 g)

- **Lait demi-écrémé**
200 ml

- **Yaourt grec**
12 càs (216 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 : 460 kcal P: 15g G: 58g L: 20g Fi: 10g



Bol de Légumineuses

- **Courgette**
1/2 u (100 g)
- **Sauce tomate**
50 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Haricots rouges, bte.**
120 g
- **Pois chiches, bte.**
130 g
- **Persil frais**
1 càs (1 g)
- **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
- **Couscous**
70 g

- Cuire le couscous selon les instructions du paquet.
- Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et faire sauter l'ail haché environ 30 secondes.
- Ajouter la courgette coupée en dés à la poêle et cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en ajoutant un peu d'eau si cela accroche.
- Ajouter les haricots rouges et les pois chiches égouttés à la poêle et mélanger.
- Verser la sauce tomate et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 2-3 minutes.
- Assembler le bol en mettant le couscous égoutté dans un plat et en ajoutant le mélange de courgette et légumineuses. Saler, poivrer et garnir de persil frais.

Pour 1 part : 670 kcal P: 28g G: 96g L: 19g Fi: 23g

Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Prép.
2 min



Cuisson
3 min



Partis
1

Bowl cake au chocolat à la compote

- **Miel ou agave**
2 càs (42 g)
- **Flocons d'avoine au choix**
50 g
- **Cacao en poudre 100%**
1 càs (5 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Compote, non sucré**
70 g

- Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, le miel ou agave, l'œuf, la compote, la levure chimique et le cacao en poudre.
- Cuissez au micro-ondes 2 à 3 minutes selon la puissance.
- Laissez tiédir 1 minute avant de déguster.

Pour 1 part : 432 kcal P: 14g G: 73g L: 9g Fi: 8g



Salade de pommes de terre, bacon fumé et crème à l'aneth

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Pomme de terre**
410 g
- **Jus de citron**
3 càs (45 ml)
- **Oignon rouge**
1 u (150 g)
- **Yaourt grec**
210 g
- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)
- **Bacon, tr. ronde**
4 u (48 g)
- **Moutarde**
3 càc (15 g)

- Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en gros dés et faites-les cuire 10 à 15 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante salée (elles doivent rester fondantes mais pas s'écraser).
- Laissez tiédir les pommes de terre dans un saladier.
- Coupez le bacon en lanières et émincez l'oignon rouge très finement.
- Coupez les tomates en quartiers.
- Dans un petit bol, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, les tomates, la moutarde, le jus de citron et l'aneth frais ciselé. Salez légèrement et poivrez.
- Ajoutez le bacon, l'oignon et la sauce aux pommes de terre, puis mélangez délicatement pour ne pas briser les morceaux.
- Servez immédiatement.

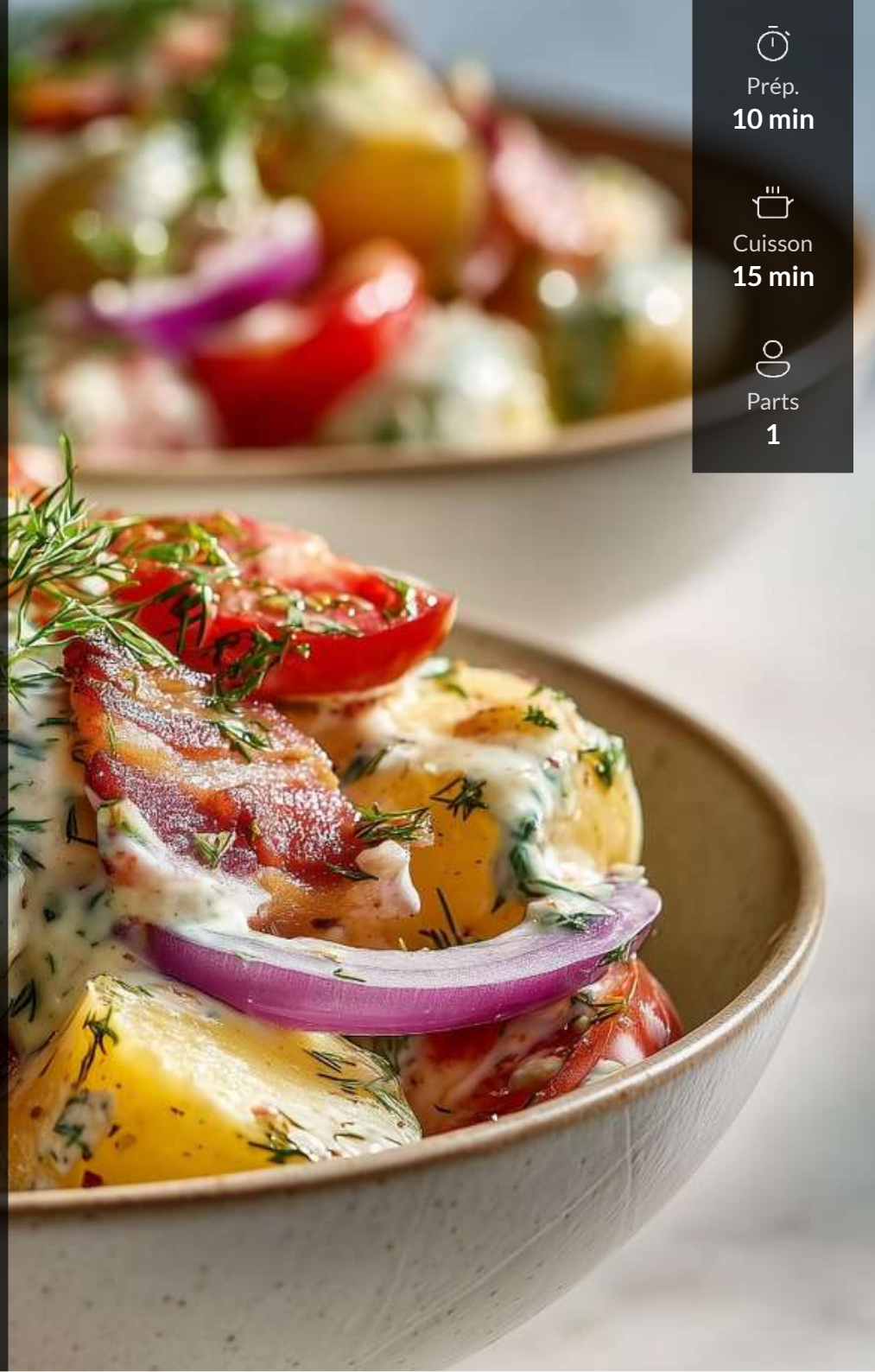
Pour 1 part : 729 kcal P: 30g G: 104g L: 21g Fi: 15g



Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Jour 4

Kcal : 2988

Prot : 111g

Glu : 379g

Lip : 116g

Fibres : 61g

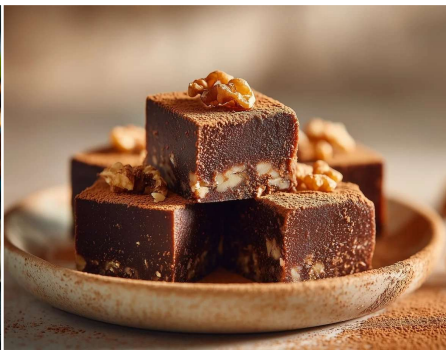
Petit-déjeuner: Porridge Rapide aux Fruits Rouges

Snack (matin): Fudge aux Dattes et aux Noix

Déjeuner: Wrap de Tempeh, Épinards et Avocat

Snack (après-midi): Bowl cake spéculoos et poire

Dîner: Polenta Crémeuse aux Épinards, Mozzarella et Tomates Séchées





Prép.
2 min



Cuisson
2 min



Parts
1

Porridge Rapide aux Fruits Rouges

- **Flocons d'avoine au choix**

10 càs (100 g)

- **Beurre de cacahuète**

3 càc (16 g)

- **Mélange de baies**

200 g

- **Lait demi-écrémé**

280 ml

- **Miel ou agave**

2 càc (14 g)

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et ajoutez le lait pour recouvrir le tout.
- Ajoutez les fruits rouges et mélangez bien.
- Placez au micro-ondes pendant 1 minute 30, puis pendant 30 secondes, en surveillant (750W).
- Mélangez et ajoutez un peu d'eau si besoin pour la consistance souhaitée.
- Dégustez agrémenté de beurre de cacahuète et d'un filet de miel.

Pour 1 part : 696 kcal P: 26g G: 101g L: 21g Fi: 18g



Fudge aux Dattes et aux Noix

- **Datte dénoyautée**

8 u (64 g)

- **Cacao en poudre 100%** - **Beurre de cacahuète**

1 càc (1.7 g)

20 g

- **Cerneaux de noix**

30 g

- Mixez ou écrasez les dattes avec le beurre de cacahuète et le cacao jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les éclats de noix.
- Tassez bien la préparation dans un petit moule ou un ramequin et placez au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de couper en carrés.

Pour 1 part : 438 kcal P: 10g G: 55g L: 20g Fi: 7g



Prép.

10 min



Cuisson

0 min



Parts

1





Prép.
15 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Wrap de Tempeh, Épinards et Avocat

- **Crème végétale**
2 càs (30 g)
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Grande tortilla au choix**
2 u (124 g)
- **Tempeh**
100 g
- **Sauce soja au choix**
1 càs (15 ml)
- **Épinards frais**
30 g
- **Avocat, moyen**
1/2 u (100 g)

- Coupez le tempeh en lamelles et l'avocat en tranches.
- Faites mariner les lamelles de tempeh avec la sauce soja et l'huile pendant environ 10 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et cuisez les lamelles de tempeh 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Poivrez et assaisonnez le tempeh avec les épices de votre choix.
- Placez la tortilla à plat, étalez uniformément la crème végétale et ajoutez une couche de feuilles d'épinards, de tranches d'avocat et de lamelles de tempeh cuites.
- Roulez la tortilla fermement et servez.

Pour 1 part : 707 kcal P: 32g G: 61g L: 38g Fi: 16g



Bowl cake spéculoos et poire

- **Flocons d'avoine au choix**
5 càs (50 g)
- **Poire**
1/2 u (85 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Lait demi-écrémé**
80 ml
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Spéculoos**
3 u (24 g)

- Coupez la poire en petits dés.
- Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, l'œuf, le lait, les spéculoos cassés en morceaux et la levure chimique.
- Ajoutez les dés de poire à la préparation.
- Faites cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes selon la puissance (la texture doit être moelleuse mais cuite).
- Laissez tiédir 1 minute avant de déguster directement dans le bol ou de démouler.

Pour 1 part : 452 kcal P: 16g G: 64g L: 14g Fi: 7g



Prép.
3 min

Cuisson
3 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Polenta Crémeuse aux Épinards, Mozzarella et Tomates Séchées

- **Mozzarella**
50 g

- **Polenta**
90 g

- **Poudre d'ail**
2 càs (14 g)

- **Pois chiches, bte.**
6 càs (90 g)

- **Épinards frais**
40 g

- **Tomate séchée**
40 g

- Égouttez et coupez la mozzarella en cubes. Rincez et essorez les feuilles d'épinards.
- Portez de l'eau à ébullition dans une casserole (4 fois le poids de la polenta). Incorporez la polenta en pluie et faites cuire à feu doux pendant 3 minutes.
- Ajoutez les tomates séchées, les pois chiches, la mozzarella, l'ail en poudre et les feuilles d'épinards. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Ajustez l'assaisonnement puis servez.

Pour 1 part : 696 kcal P: 26g G: 98g L: 22g Fi: 13g





Jour 5

Kcal : 2988

Prot : 111g

Glu : 379g

Lip : 116g

Fibres : 61g

Petit-déjeuner: Porridge Rapide aux Fruits Rouges

Snack (matin): Fudge aux Dattes et aux Noix

Déjeuner: Wrap de Tempeh, Épinards et Avocat

Snack (après-midi): Bowl cake spéculoos et poire

Dîner: Polenta Crémeuse aux Épinards, Mozzarella et Tomates Séchées



Porridge Rapide aux Fruits Rouges

- **Flocons d'avoine au choix**
10 càs (100 g)
- **Mélange de baies**
200 g
- **Miel ou agave**
2 càc (14 g)
- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)
- **Lait demi-écrémé**
280 ml

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et ajoutez le lait pour recouvrir le tout.
- Ajoutez les fruits rouges et mélangez bien.
- Placez au micro-ondes pendant 1 minute 30, puis pendant 30 secondes, en surveillant (750W).
- Mélangez et ajoutez un peu d'eau si besoin pour la consistance souhaitée.
- Dégustez agrémenté de beurre de cacahuète et d'un filet de miel.

Pour 1 part : 696 kcal P: 26g G: 101g L: 21g Fi: 18g



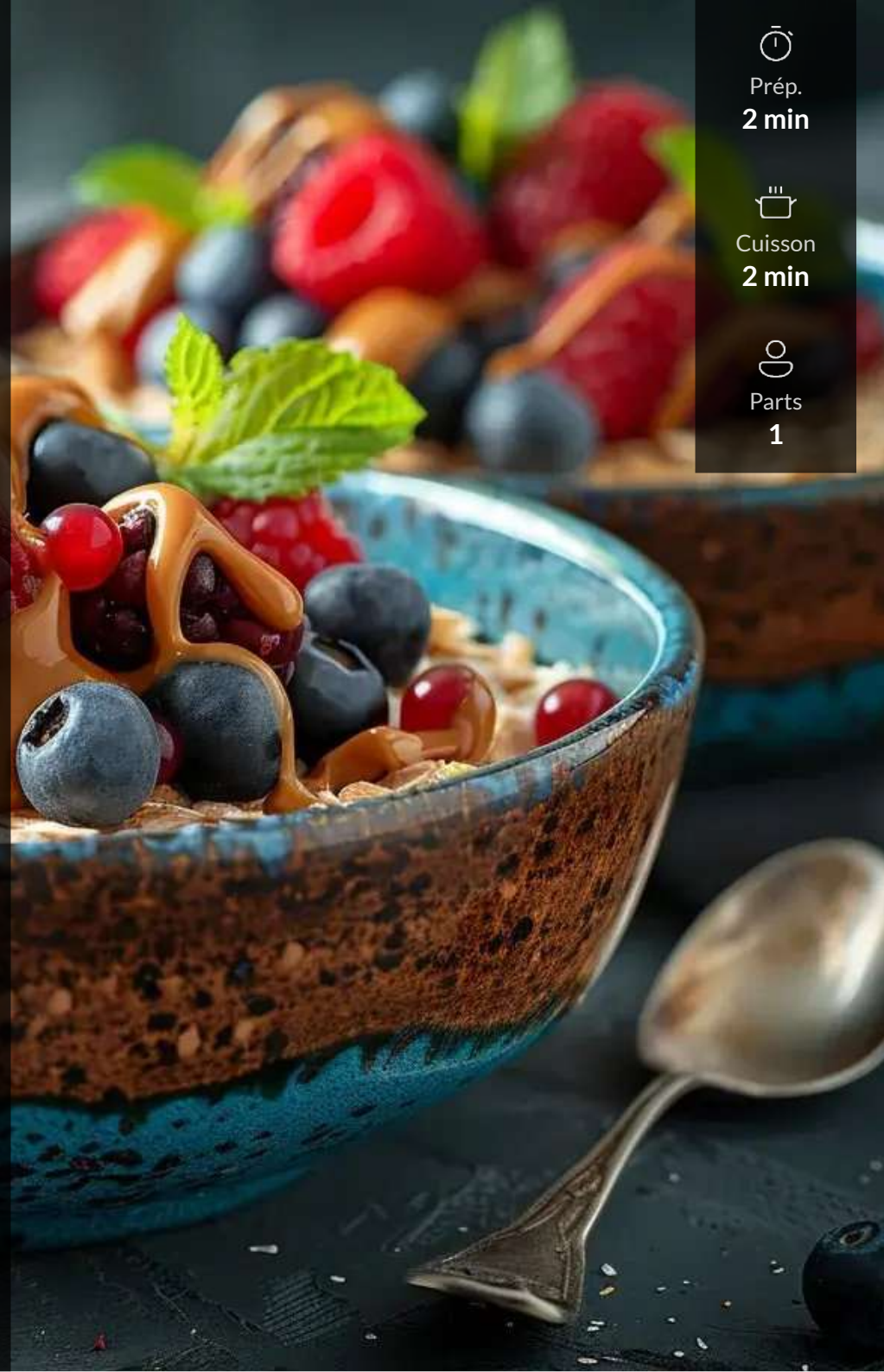
Prép.
2 min



Cuisson
2 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Fudge aux Dattes et aux Noix

- **Datte dénoyautée**

8 u (64 g)

- **Cacao en poudre 100%**

1 càc (1.7 g)

- **Beurre de cacahuète**

20 g

- **Cerneaux de noix**

30 g

- Mixez ou écrasez les dattes avec le beurre de cacahuète et le cacao jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les éclats de noix.
- Tassez bien la préparation dans un petit moule ou un ramequin et placez au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de couper en carrés.

Pour 1 part : 438 kcal P: 10g G: 55g L: 20g Fi: 7g



Wrap de Tempeh, Épinards et Avocat

- **Crème végétale**

2 càs (30 g)

- **Tempeh**

100 g

- **Avocat, moyen**

1/2 u (100 g)

- **Huile au choix**

1 càc (5 ml)

- **Sauce soja au choix**

1 càs (15 ml)

- **Grande tortilla au choix**

2 u (124 g)

- **Épinards frais**

30 g

- Coupez le tempeh en lamelles et l'avocat en tranches.
- Faites mariner les lamelles de tempeh avec la sauce soja et l'huile pendant environ 10 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et cuisez les lamelles de tempeh 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Poivrez et assaisonnez le tempeh avec les épices de votre choix.
- Placez la tortilla à plat, étalez uniformément la crème végétale et ajoutez une couche de feuilles d'épinards, de tranches d'avocat et de lamelles de tempeh cuites.
- Roulez la tortilla fermement et servez.

Pour 1 part : 707 kcal P: 32g G: 61g L: 38g Fi: 16g



Prép.
15 min

Cuisson
8 min

Parts
1



Prép.
3 min



Cuisson
3 min



Partis
1

Bowl cake spéculoos et poire

- **Flocons d'avoine au choix**
5 càs (50 g)
- **Poire**
1/2 u (85 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Lait demi-écrémé**
80 ml
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Spéculoos**
3 u (24 g)

- Coupez la poire en petits dés.
- Dans un bol adapté au micro-ondes, mélangez les flocons d'avoine, l'œuf, le lait, les spéculoos cassés en morceaux et la levure chimique.
- Ajoutez les dés de poire à la préparation.
- Faites cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes selon la puissance (la texture doit être moelleuse mais cuite).
- Laissez tiédir 1 minute avant de déguster directement dans le bol ou de démouler.

Pour 1 part : 452 kcal P: 16g G: 64g L: 14g Fi: 7g



Polenta Crémeuse aux Épinards, Mozzarella et Tomates Séchées

- **Mozzarella**
50 g

- **Pois chiches, bte.**
6 càs (90 g)

- **Polenta**
90 g

- **Épinards frais**
40 g

- **Poudre d'ail**
2 càs (14 g)

- **Tomate séchée**
40 g

- Égouttez et coupez la mozzarella en cubes. Rincez et essorez les feuilles d'épinards.
- Portez de l'eau à ébullition dans une casserole (4 fois le poids de la polenta). Incorporez la polenta en pluie et faites cuire à feu doux pendant 3 minutes.
- Ajoutez les tomates séchées, les pois chiches, la mozzarella, l'ail en poudre et les feuilles d'épinards. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Ajustez l'assaisonnement puis servez.

Pour 1 part : 696 kcal P: 26g G: 98g L: 22g Fi: 13g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1





Jour 6

Kcal : 2991

Prot : 112g

Glu : 413g

Lip : 101g

Fibres : 35g

Petit-déjeuner: Crème de Riz Chocolat-Cacahuète

Snack (matin): Cookies à l'avoine, pomme et cannelle

Déjeuner: Quinoa Bowl aux Œufs Durs

Snack (après-midi): Smoothie à la compote de pomme

Dîner: Champignons farcis aux pâtes





Prép.
2 min



Cuisson
7 min



Parts
1

Crème de Riz Chocolat-Cacahuète

- **Farine de riz** 60 g
- **Lait demi-écrémé** 290 ml
- **Miel ou agave** 35 g
- **Cacao en poudre 100%** 20 g
- **Beurre de cacahuète** 35 g

- Dans une casserole, fouettez ensemble la farine de riz, le cacao en poudre et le miel ou sirop d'agave avec le lait froid jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- Faites chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne crémeuse, environ 5 à 7 minutes.
- Retirez du feu et incorporez le beurre de cacahuète jusqu'à ce qu'il soit fondu et bien mélangé.
- Versez dans un bol et laissez refroidir quelques minutes avant de servir.

Pour 1 part : 741 kcal P: 26g G: 105g L: 26g Fi: 9g



Cookies à l'avoine, pomme et cannelle

- **Miel ou agave**
1 càs (21 g)
 - **Flocons d'avoine au choix**
50 g
 - **Levure chimique**
1/2 càc (2 g)
 - **Compote, non sucré**
3 càs (45 g)
 - **Beurre de cacahuète**
1.5 càs (24 g)
 - **Cannelle moulue**
1/2 càc (1 g)
- Préchauffez le four à 175°C (350°F).
 - Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la cannelle et la levure chimique.
 - Incorporez la compote de pommes, le beurre de noix et le miel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
 - Formez de petits cookies et aplatissez-les délicatement sur une plaque de cuisson.
 - Enfournez pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le dessous.
 - Laissez refroidir 5 minutes avant de déguster.

Pour 1 part : 432 kcal P: 12g G: 56g L: 18g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
12 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Quinoa Bowl aux Œufs Durs

- **Tomates cerises**
9 u (162 g)
- **Poivron**
3/4 u (135 g)
- **Quinoa**
80 g
- **Vinaigrette au choix**
2 càs (30 ml)
- **Concombre**
150 g
- **Oeuf, moyen**
3 u (150 g)

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez les œufs pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Égouttez-les, placez-les sous l'eau froide pour les refroidir, puis écalez et tranchez.
- Dans une autre casserole, cuisez le quinoa jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 15 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide.
- Dans un bol, assemblez le quinoa cuit, les tomates cerises, les poivrons hachés et les concombres tranchés.
- Ajoutez les œufs tranchés par-dessus.
- Assaisonnez de sel et poivre, et arrosez de vinaigrette avant de servir.

Pour 1 part : 720 kcal P: 34g G: 81g L: 29g Fi: 10g



Smoothie à la compote de pomme

- **Miel ou agave**

2 càs (42 g)

- **Compote au choix**

180 g

- **Lait demi-écrémé**

180 ml

- **Yaourt grec**

6 càs (108 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 : 429 kcal P: 10g G: 74g L: 11g Fi: 2g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

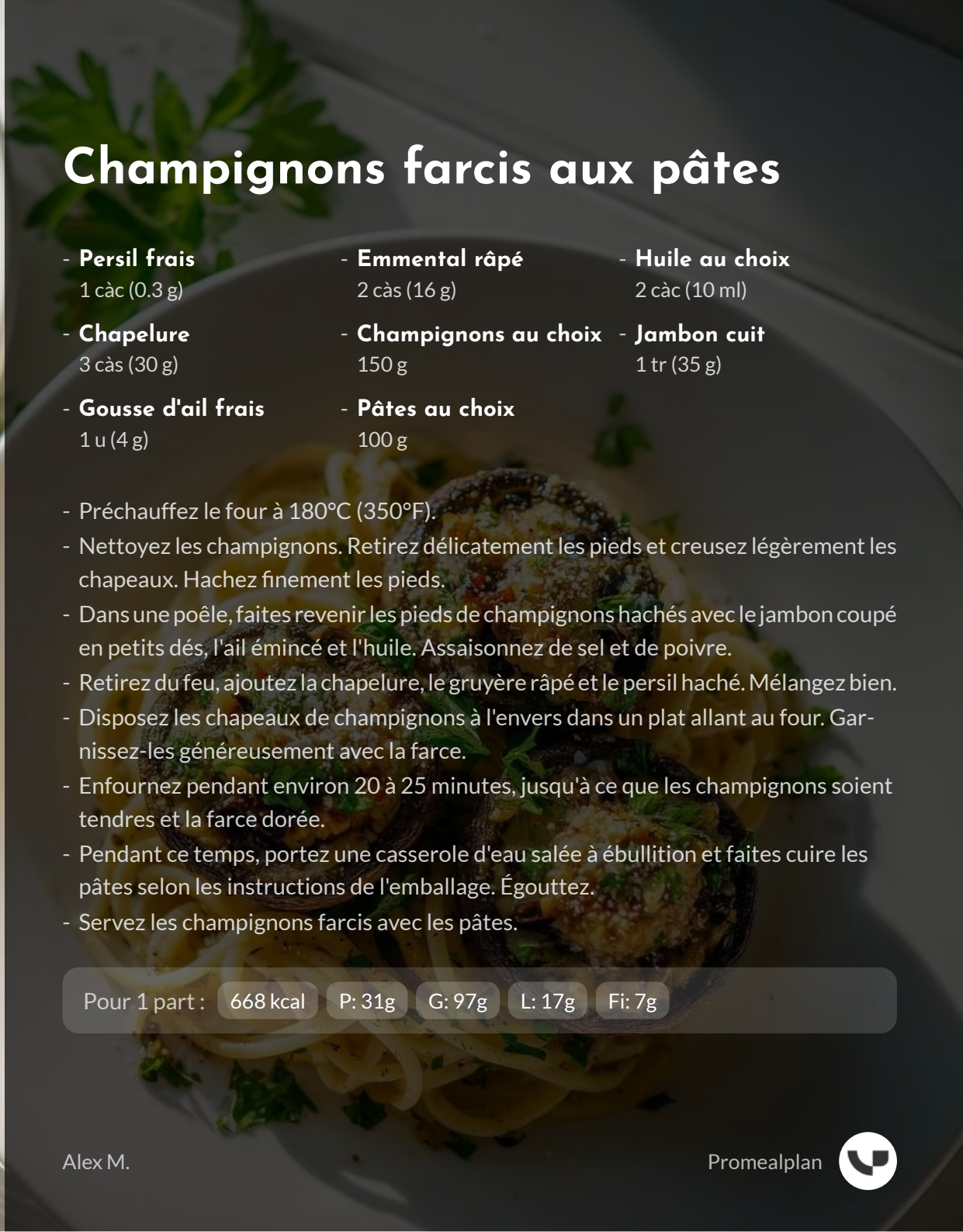


Champignons farcis aux pâtes

- **Persil frais**
1 càc (0.3 g)
- **Emmental râpé**
2 càs (16 g)
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Chapelure**
3 càs (30 g)
- **Champignons au choix**
150 g
- **Jambon cuit**
1 tr (35 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pâtes au choix**
100 g

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Nettoyez les champignons. Retirez délicatement les pieds et creusez légèrement les chapeaux. Hachez finement les pieds.
- Dans une poêle, faites revenir les pieds de champignons hachés avec le jambon coupé en petits dés, l'ail émincé et l'huile. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Retirez du feu, ajoutez la chapelure, le gruyère râpé et le persil haché. Mélangez bien.
- Disposez les chapeaux de champignons à l'envers dans un plat allant au four. Garnissez-les généreusement avec la farce.
- Enfournez pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la farce dorée.
- Pendant ce temps, portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égouttez.
- Servez les champignons farcis avec les pâtes.

Pour 1 part : 668 kcal P: 31g G: 97g L: 17g Fi: 7g



Prép.
20 min



Cuisson
25 min



Partis
1



Jour 7

Kcal : 2991

Prot : 112g

Glu : 413g

Lip : 101g

Fibres : 35g

Petit-déjeuner: Crème de Riz Chocolat-Cacahuète

Snack (matin): Cookies à l'avoine, pomme et cannelle

Déjeuner: Quinoa Bowl aux Œufs Durs

Snack (après-midi): Smoothie à la compote de pomme

Dîner: Champignons farcis aux pâtes



Crème de Riz Chocolat-Cacahuète

- **Farine de riz**
60 g
- **Lait demi-écrémé**
290 ml
- **Miel ou agave**
35 g
- **Cacao en poudre 100%**
20 g
- **Beurre de cacahuète**
35 g

- Dans une casserole, fouettez ensemble la farine de riz, le cacao en poudre et le miel ou sirop d'agave avec le lait froid jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- Faites chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne crémeuse, environ 5 à 7 minutes.
- Retirez du feu et incorporez le beurre de cacahuète jusqu'à ce qu'il soit fondu et bien mélangé.
- Versez dans un bol et laissez refroidir quelques minutes avant de servir.

Pour 1 part : 741 kcal P: 26g G: 105g L: 26g Fi: 9g

Prép.
2 min

Cuisson
7 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
12 min



Partis
1

Cookies à l'avoine, pomme et cannelle

- **Miel ou agave**
1 càs (21 g)
- **Flocons d'avoine au choix**
50 g
- **Levure chimique**
1/2 càc (2 g)
- **Compote, non sucré**
3 càs (45 g)
- **Beurre de cacahuète**
1.5 càs (24 g)
- **Cannelle moulue**
1/2 càc (1 g)

- Préchauffez le four à 175°C (350°F).
- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la cannelle et la levure chimique.
- Incorporez la compote de pommes, le beurre de noix et le miel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Formez de petits cookies et aplatissez-les délicatement sur une plaque de cuisson.
- Enfournez pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le dessous.
- Laissez refroidir 5 minutes avant de déguster.

Pour 1 part : 432 kcal P: 12g G: 56g L: 18g Fi: 7g



Quinoa Bowl aux Œufs Durs

- **Tomates cerises**
9 u (162 g)
- **Poivron**
3/4 u (135 g)
- **Quinoa**
80 g
- **Vinaigrette au choix**
2 càs (30 ml)
- **Concombre**
150 g
- **Oeuf, moyen**
3 u (150 g)

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez les œufs pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Égouttez-les, placez-les sous l'eau froide pour les refroidir, puis écalez et tranchez.
- Dans une autre casserole, cuisez le quinoa jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 15 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide.
- Dans un bol, assemblez le quinoa cuit, les tomates cerises, les poivrons hachés et les concombres tranchés.
- Ajoutez les œufs tranchés par-dessus.
- Assaisonnez de sel et poivre, et arrosez de vinaigrette avant de servir.

Pour 1 part : 720 kcal P: 34g G: 81g L: 29g Fi: 10g



Prép.
10 min

Cuisson
25 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Smoothie à la compote de pomme

- **Miel ou agave**

2 càs (42 g)

- **Compote au choix**

180 g

- **Lait demi-écrémé**

180 ml

- **Yaourt grec**

6 càs (108 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 : 429 kcal P: 10g G: 74g L: 11g Fi: 2g



Champignons farcis aux pâtes

- **Persil frais**
1 càc (0.3 g)
- **Chapelure**
3 càs (30 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Emmental râpé**
2 càs (16 g)
- **Champignons au choix**
150 g
- **Pâtes au choix**
100 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Jambon cuit**
1 tr (35 g)

- Préchauffez le four à 180°C (350°F).
- Nettoyez les champignons. Retirez délicatement les pieds et creusez légèrement les chapeaux. Hachez finement les pieds.
- Dans une poêle, faites revenir les pieds de champignons hachés avec le jambon coupé en petits dés, l'ail émincé et l'huile. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Retirez du feu, ajoutez la chapelure, le gruyère râpé et le persil haché. Mélangez bien.
- Disposez les chapeaux de champignons à l'envers dans un plat allant au four. Garnissez-les généreusement avec la farce.
- Enfournez pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la farce dorée.
- Pendant ce temps, portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égouttez.
- Servez les champignons farcis avec les pâtes.

Pour 1 part : 668 kcal P: 31g G: 97g L: 17g Fi: 7g



Prép.
20 min



Cuisson
25 min



Parts
1



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Avocat, moyen (1 u (200 g))
- Banane, moyenne (6 u (720 g))
- Poivron (2 u (360 g))
- Tomates cerises (18 u (324 g))
- Compote au choix (360 g)
- Compote, non sucré (300 g)
- Concombre (300 g)
- Gousse d'ail frais (5 u (20 g))
- Épinards frais (140 g)
- Mélange de baies (400 g)
- Champignons au choix (300 g)
- Poire (1 u (170 g))
- Pomme de terre (1.23 kg)
- Framboises (450 g)
- Oignon rouge (3 u (450 g))
- Tomate séchée (80 g)
- Tomate (6 u (900 g))
- Courgette (2 u (400 g))

Protéines Animales

- Bacon, tr. ronde (12 u (144 g))
- Jambon cuit (70 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Oeuf, moyen (11 u (550 g))
- Yaourt grec (2.32 kg)
- Mozzarella (100 g)
- Emmental râpé (32 g)
- Lait demi-écrémé (3.01 L)

Pain, Riz et Pâtes

- Chapelure (60 g)
- Couscous (210 g)
- Grande tortilla au choix (4 u (248 g))
- Pâtes au choix (200 g)
- Polenta (180 g)
- Quinoa (160 g)
- Flocons d'avoine au choix (550 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (24 g)
- Pois chiches, bte. (570 g)
- Cacao en poudre 100% (90 g)
- Haricots rouges, bte. (360 g)
- Farine de riz (120 g)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Jus de citron (140 ml)
- Moutarde (45 g)
- Huile au choix (80 ml)
- Sauce soja au choix (30 ml)
- Sauce tomate (150 g)

Snacks et Sucrieries

- Beurre de cacahuète (190 g)
- Dattes dénoyautées (16 u (128 g))
- Spéculoos (6 u (48 g))
- Cerneaux de noix (60 g)

Autres

- Tempeh (200 g)
- Crème végétale (60 ml)

Huiles, Graisses et Condiments

- Vinaigrette au choix (60 ml)
- Aneth frais (2 g)
- Persil frais (3.7 g)
- Poudre d'ail (28 g)
- Cannelle moulue (2.4 g)
- Miel ou agave (480 g)