



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1804

Prot : 156g

Glu : 151g

Lip : 64g

Fibres : 23g

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

1812 kcal



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



Lasagnes de légumes au jambon



Toast aux rillettes de thon et tomates



Salade de pâtes au poulet

Jour 2

1812 kcal



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



Lasagnes de légumes au jambon



Toast aux rillettes de thon et tomates



Salade de pâtes au poulet

Jour 3

1812 kcal



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards



Lasagnes de légumes au jambon



Toast aux rillettes de thon et tomates



Salade de pâtes au poulet

Jour 4

1798 kcal



Smoothie protéiné au chocolat



Salade méditerranéenne de poulet aux pois chiches



Bruschetta au thon et à la roquette



Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

Jour 5

1798 kcal



Smoothie protéiné au chocolat



Salade méditerranéenne de poulet aux pois chiches



Bruschetta au thon et à la roquette



Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

Jour 6

1797 kcal



Pancakes salés au saumon fumé



Bar en papillote à l'espagnole



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Salade croquante de crevettes et pommes

Jour 7

1797 kcal



Pancakes salés au saumon fumé



Bar en papillote à l'espagnole



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Salade croquante de crevettes et pommes





Jour 1

Kcal : 1812

Prot : 153g

Glu : 156g

Lip : 64g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

Déjeuner: Lasagnes de légumes au jambon

Snack (après-midi): Toast aux rillettes de thon et tomates

Dîner: Salade de Pâtes au Poulet



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**
30 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Blanc de poulet, tr. cuite**
2 u (70 g)
- **Fromage de chèvre à tartiner**
2 càs (36 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 : 507 kcal P: 41g G: 48g L: 17g Fi: 3g



Prép.
10 min

Cuisson
10 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Lasagnes de légumes au jambon

- | | | |
|----------------|--------------------|----------------|
| - Courgette | - Origan séché | - Sauce tomate |
| 250 g | 2 càc (2 g) | 250 g |
| - Poudre d'ail | - Emmental végétal | - Jambon cuit |
| 2 càs (14 g) | 50 g | 180 g |

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez la courgette en fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
- Assaisonnez la sauce tomate avec l'origan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Alternez les couches dans un petit plat à gratin : lamelles de courgettes crues, sauce tomate et tranches de jambon. Répétez l'opération.
- Terminez par une couche de courgettes et parsemez d'emmental vegan.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 516 kcal P: 47g G: 40g L: 19g Fi: 10g



Toast aux rillettes de thon et tomates

- **Tomates cerises**
4 u (72 g)
- **Crème fraîche 15%, SL**
2 càs (30 ml)
- **Pain au choix**
1.5 tr (48 g)
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Thon, bte.**
75 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le thon émietté et la crème fraîche 15%. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de thon et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 299 kcal P: 25g G: 28g L: 9g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Salade de Pâtes au Poulet

- **Tomates cerises**
75 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)
- **Emmental**
25 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Mayonnaise**
1 càc (4.7 g)
- **Fromage blanc 3%**
2 càs (30 g)
- **Blanc de poulet, filet**
100 g
- **Pâtes au choix**
50 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Pendant ce temps, faites cuire le poulet en dés avec de l'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6-8 minutes.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise, le fromage blanc, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre pour créer la sauce.
- Une fois cuites, égouttez les pâtes et refroidissez-les sous l'eau froide courante.
- Pour servir, placez les pâtes dans un plat, puis ajoutez les tomates cerises, l'emmental et le poulet. Arrosez de sauce mayonnaise.

Pour 1 part : 490 kcal P: 40g G: 41g L: 19g Fi: 3g





Jour 2

Kcal : 1812

Prot : 153g

Glu : 156g

Lip : 64g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

Déjeuner: Lasagnes de légumes au jambon

Snack (après-midi): Toast aux rillettes de thon et tomates

Dîner: Salade de Pâtes au Poulet



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**
30 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Blanc de poulet, tr. cuite**
2 u (70 g)
- **Fromage de chèvre à tartiner**
2 càs (36 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 : 507 kcal P: 41g G: 48g L: 17g Fi: 3g



Prép.
10 min

Cuisson
10 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Lasagnes de légumes au jambon

- | | | |
|----------------|--------------------|----------------|
| - Courgette | - Origan séché | - Sauce tomate |
| 250 g | 2 càc (2 g) | 250 g |
| - Poudre d'ail | - Emmental végétal | - Jambon cuit |
| 2 càs (14 g) | 50 g | 180 g |

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez la courgette en fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
- Assaisonnez la sauce tomate avec l'origan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Alternez les couches dans un petit plat à gratin : lamelles de courgettes crues, sauce tomate et tranches de jambon. Répétez l'opération.
- Terminez par une couche de courgettes et parsemez d'emmental vegan.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 516 kcal P: 47g G: 40g L: 19g Fi: 10g



Toast aux rillettes de thon et tomates

- **Tomates cerises**
4 u (72 g)
- **Crème fraîche 15%, SL**
2 càs (30 ml)
- **Pain au choix**
1.5 tr (48 g)
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Thon, bte.**
75 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le thon émietté et la crème fraîche 15%. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de thon et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 299 kcal P: 25g G: 28g L: 9g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Salade de Pâtes au Poulet

- **Tomates cerises**

75 g

- **Huile au choix**

1 càc (5 ml)

- **Blanc de poulet, filet**

100 g

- **Moutarde**

1 càc (5 g)

- **Mayonnaise**

1 càc (4,7 g)

- **Pâtes au choix**

50 g

- **Emmental**

25 g

- **Fromage blanc 3%**

2 càs (30 g)

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Pendant ce temps, faites cuire le poulet en dés avec de l'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6-8 minutes.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise, le fromage blanc, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre pour créer la sauce.
- Une fois cuites, égouttez les pâtes et refroidissez-les sous l'eau froide courante.
- Pour servir, placez les pâtes dans un plat, puis ajoutez les tomates cerises, l'emmental et le poulet. Arrosez de sauce mayonnaise.

Pour 1 part : 490 kcal P: 40g G: 41g L: 19g Fi: 3g





Jour 3

Kcal : 1812

Prot : 153g

Glu : 156g

Lip : 64g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

Déjeuner: Lasagnes de légumes au jambon

Snack (après-midi): Toast aux rillettes de thon et tomates

Dîner: Salade de Pâtes au Poulet



Bagel protéiné au poulet, œufs et épinards

- **Épinards frais**
30 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Blanc de poulet, tr. cuite**
2 u (70 g)
- **Fromage de chèvre à tartiner**
2 càs (36 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 : 507 kcal P: 41g G: 48g L: 17g Fi: 3g



Prép.
10 min

Cuisson
10 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
25 min



Partis
1

Lasagnes de légumes au jambon

- | | | |
|----------------|--------------------|----------------|
| - Courgette | - Origan séché | - Sauce tomate |
| 250 g | 2 càc (2 g) | 250 g |
| - Poudre d'ail | - Emmental végétal | - Jambon cuit |
| 2 càs (14 g) | 50 g | 180 g |

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez la courgette en fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
- Assaisonnez la sauce tomate avec l'origan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Alternez les couches dans un petit plat à gratin : lamelles de courgettes crues, sauce tomate et tranches de jambon. Répétez l'opération.
- Terminez par une couche de courgettes et parsemez d'emmental vegan.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 516 kcal P: 47g G: 40g L: 19g Fi: 10g



Toast aux rillettes de thon et tomates

- **Tomates cerises**
4 u (72 g)
- **Crème fraîche 15%, SL**
2 càs (30 ml)
- **Pain au choix**
1.5 tr (48 g)
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Thon, bte.**
75 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le thon émietté et la crème fraîche 15%. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de thon et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 299 kcal P: 25g G: 28g L: 9g Fi: 3g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Salade de Pâtes au Poulet

- **Tomates cerises**

75 g

- **Huile au choix**

1 càc (5 ml)

- **Blanc de poulet, filet**

100 g

- **Moutarde**

1 càc (5 g)

- **Mayonnaise**

1 càc (4,7 g)

- **Pâtes au choix**

50 g

- **Emmental**

25 g

- **Fromage blanc 3%**

2 càs (30 g)

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Pendant ce temps, faites cuire le poulet en dés avec de l'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6-8 minutes.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise, le fromage blanc, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre pour créer la sauce.
- Une fois cuites, égouttez les pâtes et refroidissez-les sous l'eau froide courante.
- Pour servir, placez les pâtes dans un plat, puis ajoutez les tomates cerises, l'emmental et le poulet. Arrosez de sauce mayonnaise.

Pour 1 part : 490 kcal P: 40g G: 41g L: 19g Fi: 3g





Jour 4

Kcal : 1798

Prot : 155g

Glu : 153g

Lip : 64g

Fibres : 37g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au chocolat

Déjeuner: Salade Méditerranéenne de Poulet aux Pois Chiches

Snack (après-midi): Bruschetta au Thon et à la Roquette

Dîner: Wraps de laitue façon taco au bœuf haché



Smoothie protéiné au chocolat

- **Cacao en poudre 100%**
3 càs (15 g)
- **Miel ou agave**
4 càs (28 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Lait demi-écrémé**
230 ml
- **Yaourt grec**
10 càs (180 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 : 512 kcal P: 40g G: 46g L: 19g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Salade Méditerranéenne de Poulet aux Pois Chiches

- **Vinaigre balsamique** 2 càs (30 ml)
- **Oignon rouge** 1/4 u (37.5 g)
- **Pois chiches, bte.** 150 g
- **Persil frais** 1 càc (0.3 g)
- **Huile au choix** 2 càc (10 ml)
- **Jus de citron** 1 càs (15 ml)
- **Tomates cerises** 200 g
- **Blanc de poulet, filet** 150 g

- Coupez le poulet en lamelles.
- Chauffez l'huile dans une casserole antiadhésive et faites sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6-8 minutes. Salez et poivrez.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique, le jus de citron, du sel et du poivre pour faire la sauce.
- Placez dans une assiette creuse les tomates cerises coupées en deux, l'oignon rouge coupé en dés, le persil, les pois chiches égouttés et le poulet cuit.
- Arrosez de la sauce balsamique-citron et mélangez doucement pour combiner tous les ingrédients.
- Laissez reposer la salade pour fusionner les saveurs avant de servir.

Pour 1 part : 498 kcal P: 47g G: 42g L: 16g Fi: 15g



Bruschetta au Thon et à la Roquette

- **Cream cheese**

25 g

- **Pain au choix**

1.5 tr (48 g)

- **Roquette**

20 g

- **Thon, bte.**

75 g

- **Moutarde**

1/2 càc (2.5 g)

- Toastez le pain complet dans le grille-pain ou au four jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Dans un petit bol, mélangez le thon émietté avec le fromage à tartiner, salez et poivrez.
- Étalez la moutarde de Dijon sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de thon et la roquette.

Pour 1 part : 287 kcal P: 26g G: 24g L: 10g Fi: 2g

Prép.
10 min

Cuisson
1 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Laitue**
100 g
- **Maïs, bte.**
70 g
- **Boeuf haché 5%**
140 g
- **Haricots rouges, bte.**
80 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Épices à tacos**
3 càc (8 g)
- **Yaourt grec**
3 càs (54 g)

- Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Cuire le bœuf haché pendant 5-6 minutes en l'émiettant pendant la cuisson.
- Ajouter les épices à tacos et cuire pendant 1-2 minutes.
- Incorporer le maïs et les haricots rouges, cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Répartir le mélange de bœuf sur les feuilles de laitue.
- Garnir de tomate en dés et de yaourt grec avant de servir.

Pour 1 part : 501 kcal P: 42g G: 41g L: 19g Fi: 13g





Jour 5

Kcal : 1798

Prot : 155g

Glu : 153g

Lip : 64g

Fibres : 37g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au chocolat

Déjeuner: Salade Méditerranéenne de Poulet aux Pois Chiches

Snack (après-midi): Bruschetta au Thon et à la Roquette

Dîner: Wraps de laitue façon taco au bœuf haché



Smoothie protéiné au chocolat

- **Cacao en poudre 100%**
3 càs (15 g)
- **Miel ou agave**
4 càs (28 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Lait demi-écrémé**
230 ml
- **Yaourt grec**
10 càs (180 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 : 512 kcal P: 40g G: 46g L: 19g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Salade Méditerranéenne de Poulet aux Pois Chiches

- **Vinaigre balsamique** 2 càs (30 ml)
- **Oignon rouge** 1/4 u (37.5 g)
- **Pois chiches, bte.** 150 g
- **Persil frais** 1 càc (0.3 g)
- **Huile au choix** 2 càc (10 ml)
- **Jus de citron** 1 càs (15 ml)
- **Tomates cerises** 200 g
- **Blanc de poulet, filet** 150 g

- Coupez le poulet en lamelles.
- Chauffez l'huile dans une casserole antiadhésive et faites sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6-8 minutes. Salez et poivrez.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique, le jus de citron, du sel et du poivre pour faire la sauce.
- Placez dans une assiette creuse les tomates cerises coupées en deux, l'oignon rouge coupé en dés, le persil, les pois chiches égouttés et le poulet cuit.
- Arrosez de la sauce balsamique-citron et mélangez doucement pour combiner tous les ingrédients.
- Laissez reposer la salade pour fusionner les saveurs avant de servir.

Pour 1 part : 498 kcal P: 47g G: 42g L: 16g Fi: 15g



Bruschetta au Thon et à la Roquette

- **Cream cheese**

25 g

- **Pain au choix**

1.5 tr (48 g)

- **Roquette**

20 g

- **Thon, bte.**

75 g

- **Moutarde**

1/2 càc (2.5 g)

- Toastez le pain complet dans le grille-pain ou au four jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Dans un petit bol, mélangez le thon émietté avec le fromage à tartiner, salez et poivrez.
- Étalez la moutarde de Dijon sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de thon et la roquette.

Pour 1 part : 287 kcal P: 26g G: 24g L: 10g Fi: 2g

Prép.
10 min

Cuisson
1 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Laitue**
100 g
- **Maïs, bte.**
70 g
- **Boeuf haché 5%**
140 g
- **Haricots rouges, bte.**
80 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Épices à tacos**
3 càc (8 g)
- **Yaourt grec**
3 càs (54 g)

- Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Cuire le bœuf haché pendant 5-6 minutes en l'émiettant pendant la cuisson.
- Ajouter les épices à tacos et cuire pendant 1-2 minutes.
- Incorporer le maïs et les haricots rouges, cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Répartir le mélange de bœuf sur les feuilles de laitue.
- Garnir de tomate en dés et de yaourt grec avant de servir.

Pour 1 part : 501 kcal P: 42g G: 41g L: 19g Fi: 13g





Jour 6

Kcal : 1797

Prot : 163g

Glu : 142g

Lip : 63g

Fibres : 17g

Petit-déjeuner: Pancakes Salés Au Saumon Fumé

Déjeuner: Bar en Papillote à l'Espagnole

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

Dîner: Salade Croquante De Crevettes Et Pommes



Pancakes Salés Au Saumon Fumé

- **Levure chimique**

1/2 càc (2 g)

- **Farine au choix**

4 càs (40 g)

- **Saumon fumé**

70 g

- **Crème fraîche 15%**

1 càs (15 ml)

- **Lait demi-écrémé**

350 ml

- **Ciboulette fraîche**

1 càs (4 g)

- **Oeuf, moyen**

1 u (50 g)

- Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajoutez l'œuf et le lait, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Faites chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez une petite louche de pâte et étalez légèrement pour former un pancake.
- Cuisez 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit doré et cuit à cœur.
- Déposez de la crème fraîche et des lamelles de saumon fumé sur les pancakes encore chauds et parsemez de ciboulette hachée.

Pour 1 part : 502 kcal P: 34g G: 48g L: 19g Fi: 1g



Prép.
5 min



Cuisson
6 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Parts
1

Bar en Papillote à l'Espagnole

- **Vinaigre de vin blanc**
2 càs (30 ml)
- **Tomates cerises**
250 g
- **Huile d'olive**
2 càc (10 ml)
- **Dorade**
300 g
- **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)
- **Persil frais**
1 càs (1 g)
- **Citron**
1/4 u (25 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Placez le filet de bar au centre d'une grande feuille de papier sulfurisé. Disposez l'ail haché, les tomates cerises et la rondelle de citron sur le dessus.
- Assaisonnez de sel et de poivre noir, puis arrosez d'huile d'olive et de vin blanc.
- Repliez le papier sur le poisson et pincez les bords hermétiquement pour former une papillote bien scellée.
- Placez la papillote sur une plaque de cuisson et enfournez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit opaque et s'effeuille facilement.
- Ouvrez délicatement la papillote et garnissez de persil frais avant de servir.

Pour 1 part : 501 kcal P: 67g G: 19g L: 17g Fi: 4g



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**
20 g
- **Farine au choix**
40 g
- **Eau**
50 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 : 312 kcal P: 22g G: 30g L: 12g Fi: 1g



Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Salade Croquante De Crevettes Et Pommés

- **Pomme**
1 u (180 g)

- **Edamame cuit**
30 g

- **Carotte**
2 u (120 g)

- **Crevettes cuites décort.**
150 g

- **Yaourt grec**
3 càs (54 g)

- **Épinards frais**
40 g

- **Moutarde**
1 càc (5 g)

- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)

- **Cerneaux de noix**
25 g

- Dans un grand bol, combinez les crevettes cuites décortiquées, les feuilles d'épinards et la pomme en dés, et ajoutez les edamames cuits.
- Ajoutez les carottes râpées et les noix concassées au bol.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, la moutarde et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon le goût.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez bien.

Pour 1 part : 483 kcal P: 39g G: 45g L: 16g Fi: 11g





Jour 7

Kcal : 1797

Prot : 163g

Glu : 142g

Lip : 63g

Fibres : 17g

Petit-déjeuner: Pancakes Salés Au Saumon Fumé

Déjeuner: Bar en Papillote à l'Espagnole

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

Dîner: Salade Croquante De Crevettes Et Pommes



Pancakes Salés Au Saumon Fumé

- **Levure chimique**
1/2 càc (2 g)
- **Crème fraîche 15%**
1 càs (15 ml)
- **Ciboulette fraîche**
1 càs (4 g)
- **Farine au choix**
4 càs (40 g)
- **Lait demi-écrémé**
350 ml
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Saumon fumé**
70 g

- Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajoutez l'œuf et le lait, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Faites chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez une petite louche de pâte et étalez légèrement pour former un pancake.
- Cuisez 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit doré et cuit à cœur.
- Déposez de la crème fraîche et des lamelles de saumon fumé sur les pancakes encore chauds et parsemez de ciboulette hachée.

Pour 1 part : 502 kcal P: 34g G: 48g L: 19g Fi: 1g

Prép.
5 min

Cuisson
6 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Partis
1

Bar en Papillote à l'Espagnole

- **Vinaigre de vin blanc**
2 càs (30 ml)
- **Tomates cerises**
250 g
- **Huile d'olive**
2 càc (10 ml)
- **Dorade**
300 g
- **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)
- **Persil frais**
1 càs (1 g)
- **Citron**
1/4 u (25 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Placez le filet de bar au centre d'une grande feuille de papier sulfurisé. Disposez l'ail haché, les tomates cerises et la rondelle de citron sur le dessus.
- Assaisonnez de sel et de poivre noir, puis arrosez d'huile d'olive et de vin blanc.
- Repliez le papier sur le poisson et pincez les bords hermétiquement pour former une papillote bien scellée.
- Placez la papillote sur une plaque de cuisson et enfournez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit opaque et s'effeuille facilement.
- Ouvrez délicatement la papillote et garnissez de persil frais avant de servir.

Pour 1 part : 501 kcal P: 67g G: 19g L: 17g Fi: 4g



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**
20 g
- **Farine au choix**
40 g
- **Eau**
50 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 : 312 kcal P: 22g G: 30g L: 12g Fi: 1g



Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Salade Croquante De Crevettes Et Pommés

- **Pomme**
1 u (180 g)

- **Edamame cuit**
30 g

- **Carotte**
2 u (120 g)

- **Crevettes cuites décort.**
150 g

- **Yaourt grec**
3 càs (54 g)

- **Épinards frais**
40 g

- **Moutarde**
1 càc (5 g)

- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)

- **Cerneaux de noix**
25 g

- Dans un grand bol, combinez les crevettes cuites décortiquées, les feuilles d'épinards et la pomme en dés, et ajoutez les edamames cuits.
- Ajoutez les carottes râpées et les noix concassées au bol.
- Dans un petit bol, mélangez le yaourt grec, la moutarde et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon le goût.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez bien.

Pour 1 part : 483 kcal P: 39g G: 45g L: 16g Fi: 11g



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Pomme (2 u (360 g))
- Roquette (40 g)
- Carotte (4 u (240 g))
- Tomates cerises (1.35 kg)
- Edamame cuit (60 g)
- Gousse d'ail frais (4 u (16 g))
- Épinards frais (170 g)
- Citron (1 u (100 g))
- Laitue (200 g)
- Oignon rouge (1 u (150 g))
- Tomate (4 u (600 g))
- Courgette (750 g)

Protéines Animales

- Blanc de poulet, filet (600 g)
- Blanc de poulet, tr. cuite (6 u (210 g))
- Jambon cuit (600 g)
- Crevettes cuites décort. (300 g)
- Boeuf haché 5% (280 g)

Protéines Animales (suite)

- Dorade (600 g)
- Saumon fumé (140 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Cream cheese (50 g)
- Oeuf, moyen (10 u (500 g))
- Emmental (80 g)
- Fromage de chèvre à tartiner (108 g)
- Yaourt grec (576 g)
- Fromage blanc 3% (90 g)
- Emmental râpé (40 g)
- Crème fraîche 15% (30 ml)
- Crème fraîche 15%, SL (90 ml)
- Lait demi-écrémé (1.16 L)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain bagel au choix (3 u (255 g))
- Pain au choix (240 g)
- Pâtes au choix (150 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (4.8 g)
- Pois chiches, bte. (300 g)
- Cacao en poudre 100% (30 g)
- Maïs, bte. (140 g)
- Farine au choix (160 g)
- Haricots rouges, bte. (160 g)
- Thon, bte. (380 g)

Snacks et Sucreries

- Cerneaux de noix (50 g)

Boissons

- Eau (100 ml)

Huiles, Graisses et Condiments

- Vinaigre balsamique (60 ml)
- Origan séché (6 g)
- Ciboulette fraîche (8 g)
- Persil frais (2.7 g)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Poudre d'ail (42 g)
- Miel ou agave (56.7 g)
- Jus de citron (70 ml)
- Mayonnaise (15.4 g)
- Moutarde (45 g)
- Huile au choix (60 ml)
- Huile d'olive (20 ml)
- Épices à tacos (16.8 g)
- Sauce tomate (750 g)
- Vinaigre de vin blanc (60 ml)

Autres

- Protéines en poudre au choix (60 g)
- Emmental végétal (150 g)