



# Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 2191

Prot : 187g

Glu : 197g

Lip : 73g

Fibres : 41g

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

2167 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Blanquette de porc aux patates douces sans...



Smoothie vert aux épinards et raisins



Salade de bœuf vietnamienne



Toast aux rillettes de thon et tomates

### Jour 2

2167 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Blanquette de porc aux patates douces sans...



Smoothie vert aux épinards et raisins



Salade de bœuf vietnamienne



Toast aux rillettes de thon et tomates

### Jour 3

2167 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Blanquette de porc aux patates douces sans...



Smoothie vert aux épinards et raisins



Salade de bœuf vietnamienne



Toast aux rillettes de thon et tomates

### Jour 4

2197 kcal



Cheesecake protéiné aux fruits rouges



Sandwich au jambon et à la carotte



Parfait au saumon fumé et pommes



Quinoa aux champignons et poulet



Glace protéinée fruitée au cottage cheese

## Jour 5

2197 kcal



Cheesecake protéiné aux fruits rouges



Sandwich au jambon et à la carotte



Parfait au saumon fumé et pommes



Quinoa aux champignons et poulet



Glace protéinée fruitée au cottage cheese

## Jour 6

2221 kcal



Skyr protéiné gourmand aux noisettes



Endives au jambon



Tartine à la viande des grisons et cancoillotte



Salade méditerranéenne de thon et quinoa



Gaufres sans lactose aux pépites de chocolat

## Jour 7

2221 kcal



Skyr protéiné gourmand aux noisettes



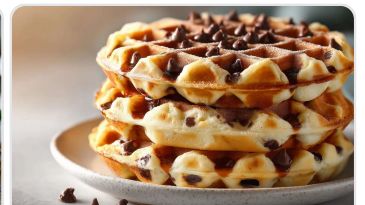
Endives au jambon



Tartine à la viande des grisons et cancoillotte



Salade méditerranéenne de thon et quinoa



Gaufres sans lactose aux pépites de chocolat





# Jour 1

Kcal : 2167

Prot : 183g

Glu : 202g

Lip : 70g

Fibres : 51g

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

**Déjeuner:** Blanquette de porc aux patates douces sans lactose

**Snack (après-midi):** Smoothie vert aux épinards et raisins

**Dîner:** Salade de Bœuf Vietnamienne

**Snack (soir):** Toast aux rillettes de thon et tomates



# Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**  
3 càc (15 ml)
- **Lait végétal au choix**  
50 ml
- **Protéines en poudre au choix**  
2 càs (18 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 : 491 kcal P: 39g G: 51g L: 15g Fi: 6g



Prép.  
5 min



Cuisson  
6 min



Parts  
1





Prép.  
15 min



Cuisson  
30 min



Parts  
1

# Blanquette de porc aux patates douces sans lactose

- Crème fraîche 15%, SL 1.5 càs (22.5 ml)
- Patate douce 120 g
- Huile au choix 1/2 càc (2.5 ml)
- Oignon, moyen 1/4 u (37.5 g)
- Champignons au choix 40 g
- Farine au choix 1 càc (3.3 g)
- Cube de bouillon végétal 1 u (10 g)
- Eau 150 ml
- Bouquet garni 100 g
- Longe de porc 100 g
- Carotte 1 u (60 g)

- 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 : 510kcal P: 43g G: 45g L: 17g Fi: 31g



# Smoothie vert aux épinards et raisins

- **Banane, moyenne**  
1/2 u (60 g)
  - **Raisins**  
50 g
  - **Graines de chia**  
1 càc (4 g)
  - **Yaourt grec**  
100 g
  - **Épinards frais**  
30 g
  - **Eau**  
100 ml
  - **Protéines en poudre au choix**  
3 càs (27 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 : 317 kcal P: 26g G: 30g L: 11g Fi: 4g



Prép.  
5 min



Cuisson  
0 min



Parts  
1



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**5 min**



Parts  
**1**

# Salade de Bœuf Vietnamienne

- **Pain au choix**  
1.5 tr (48 g)
- **Sauce poisson**  
2 càs (30 ml)
- **Salade verte mélangée**  
40 g
- **Cacahuètes**  
1 càc (5 g)
- **Concombre**  
1/2 u (175 g)
- **Miel**  
1 càc (7 g)
- **Menthe fraîche**  
2 càs (4 g)
- **Carotte**  
1.5 u (90 g)
- **Huile de sésame**  
2 càc (10 ml)
- **Steak de boeuf**  
170 g
- **Jus de citron vert**  
2 càs (30 ml)

- Graissez légèrement une poêle antiadhésive d'huile de sésame et chauffez à feu moyen-vif.
- Faites cuire les tranches de bœuf au niveau de cuisson désiré, environ 3-5 minutes.
- Dans un grand bol, mélangez le concombre tranché, la carotte en julienne, les tranches de bœuf cuit et les feuilles de salade.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de citron vert, la sauce poisson et le miel pour créer la sauce vietnamienne.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
- Garnissez de feuilles de menthe hachées et de cacahuètes avant de servir avec du pain.

Pour 1 part : 549 kcal P: 50g G: 47g L: 18g Fi: 7g



# Toast aux rillettes de thon et tomates

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

- 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 : 300 kcal P: 25g G: 29g L: 9g Fi: 3g



Prép.  
5 min



Cuisson  
3 min



Parts  
1



## Jour 2

Kcal : 2167

Prot : 183g

Glu : 202g

Lip : 70g

Fibres : 51g

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

**Déjeuner:** Blanquette de porc aux patates douces sans lactose

**Snack (après-midi):** Smoothie vert aux épinards et raisins

**Dîner:** Salade de Bœuf Vietnamienne

**Snack (soir):** Toast aux rillettes de thon et tomates





Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**6 min**



Parts  
**1**

# Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**  
3 càc (15 ml)
- **Huile au choix**  
1 càc (5 ml)
- **Levure chimique**  
1 càc (4 g)
- **Lait végétal au choix**  
50 ml
- **Farine d'avoine**  
60 g
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)
- **Protéines en poudre au choix**  
2 càs (18 g)
- **Blanc d'oeuf**  
3 u (99 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.
- Cuisez 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 : 491 kcal P: 39g G: 51g L: 15g Fi: 6g



# Blanquette de porc aux patates douces sans lactose

- **Crème fraîche 15%, SL**  
1.5 càs (22.5 ml)
- **Patate douce**  
120 g
- **Huile au choix**  
1/2 càc (2.5 ml)
- **Oignon, moyen**  
1/4 u (37.5 g)
- **Champignons au choix**  
40 g
- **Farine au choix**  
1 càc (3.3 g)
- **Cube de bouillon végétal**  
1 u (10 g)
- **Eau**  
150 ml
- **Bouquet garni**  
100 g
- **Longe de porc**  
100 g
- **Carotte**  
1 u (60 g)

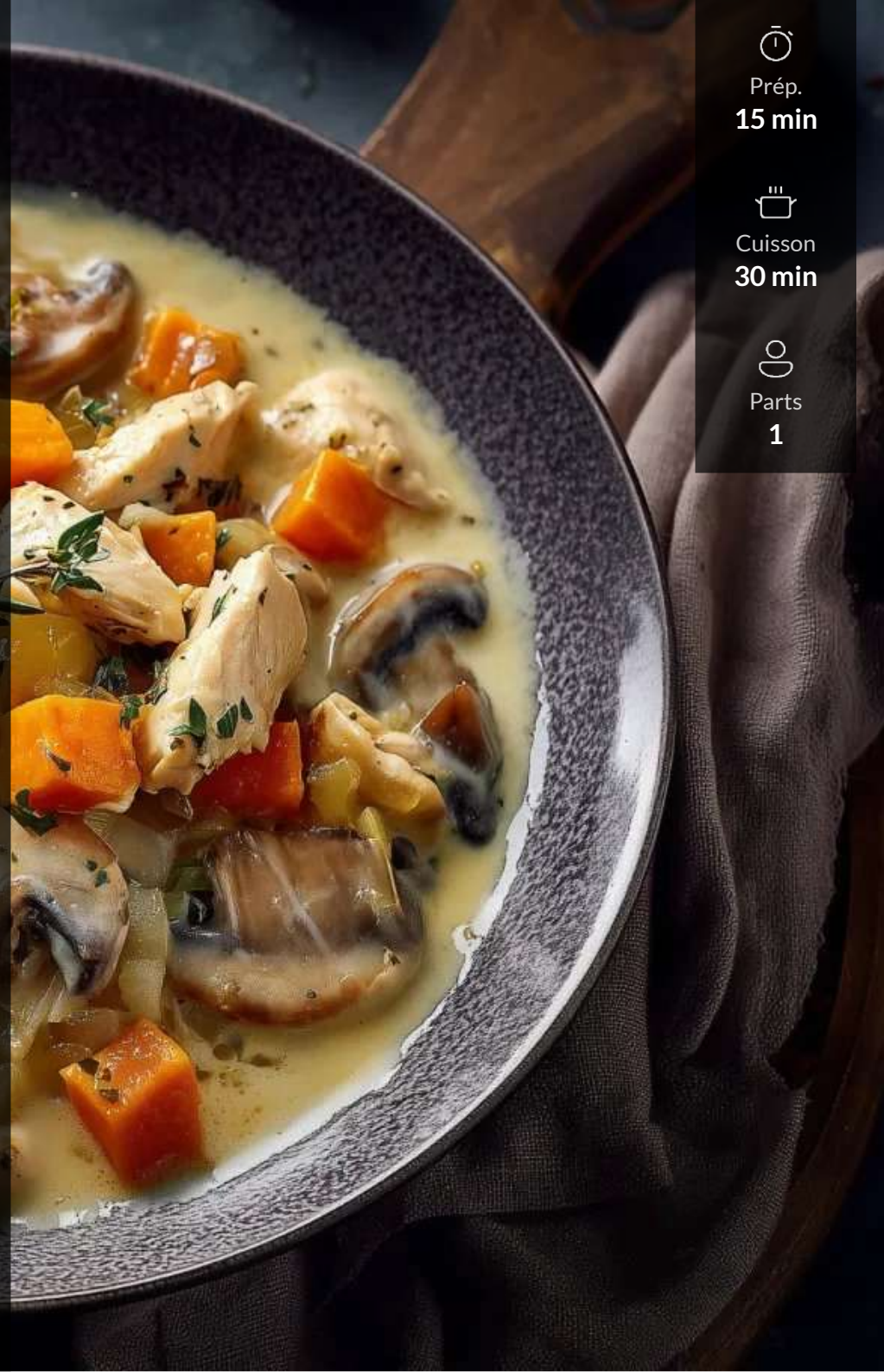
- Épluchez et hachez l'oignon, coupez la carotte en rondelles, la patate douce et la longe de porc en cubes, et émincez les champignons.
- Dans une casserole antiadhésive, faites revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis mettez-les de côté. Dans la même casserole, faites cuire l'oignon, 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 : 510 kcal P: 43g G: 45g L: 17g Fi: 31g

Prép.  
15 min

Cuisson  
30 min

Parts  
1





Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**0 min**



Partis  
**1**

## Smoothie vert aux épinards et raisins

- |                                          |                                 |                                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
| - <b>Banane, moyenne</b><br>1/2 u (60 g) | - <b>Yaourt grec</b><br>100 g   | - <b>Eau</b><br>100 ml                                |
| - <b>Raisins</b><br>50 g                 | - <b>Épinards frais</b><br>30 g | - <b>Protéines en poudre au choix</b><br>3 càs (27 g) |
| - <b>Graines de chia</b><br>1 càc (4 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 : 317 kcal P: 26g G: 30g L: 11g Fi: 4g



# Salade de Bœuf Vietnamienne

- **Pain au choix**  
1.5 tr (48 g)
- **Sauce poisson**  
2 càs (30 ml)
- **Salade verte mélangée**  
40 g
- **Cacahuètes**  
1 càc (5 g)
- **Concombre**  
1/2 u (175 g)
- **Miel**  
1 càc (7 g)
- **Menthe fraîche**  
2 càs (4 g)
- **Carotte**  
1.5 u (90 g)
- **Huile de sésame**  
2 càc (10 ml)
- **Steak de bœuf**  
170 g
- **Jus de citron vert**  
2 càs (30 ml)

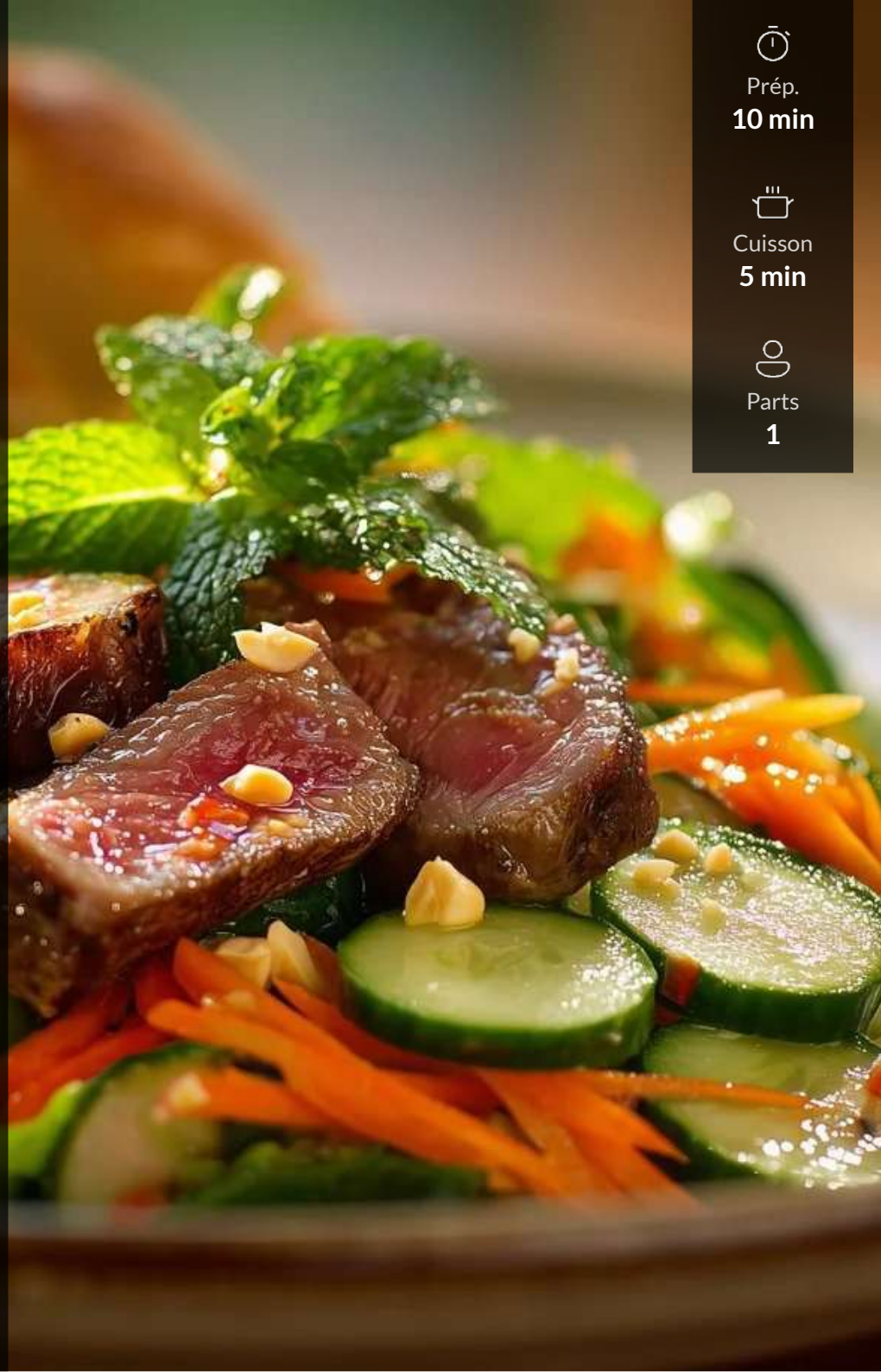
- Graissez légèrement une poêle antiadhésive d'huile de sésame et chauffez à feu moyen-vif.
- Faites cuire les tranches de bœuf au niveau de cuisson désiré, environ 3-5 minutes.
- Dans un grand bol, mélangez le concombre tranché, la carotte en julienne, les tranches de bœuf cuit et les feuilles de salade.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de citron vert, la sauce poisson et le miel pour créer la sauce vietnamienne.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
- Garnissez de feuilles de menthe hachées et de cacahuètes avant de servir avec du pain.

Pour 1 part : 549 kcal P: 50g G: 47g L: 18g Fi: 7g

Prép.  
10 min

Cuisson  
5 min

Parts  
1





Prép.  
5 min



Cuisson  
3 min



Parts  
1

## Toast aux rillettes de thon et tomates

- Tomates cerises  
4 u (72 g)
- 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)
- Crème fraîche 15%  
2 càs (30 ml)

- 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 : 300 kcal P: 25g G: 29g L: 9g Fi: 3g





## Jour 3

Kcal : 2167

Prot : 183g

Glu : 202g

Lip : 70g

Fibres : 51g

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

**Déjeuner:** Blanquette de porc aux patates douces sans lactose

**Snack (après-midi):** Smoothie vert aux épinards et raisins

**Dîner:** Salade de Bœuf Vietnamienne

**Snack (soir):** Toast aux rillettes de thon et tomates



# Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**  
3 càc (15 ml)
- **Lait végétal au choix**  
50 ml
- **Protéines en poudre au choix**  
2 càs (18 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.
- Cuisez 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 : 491 kcal P: 39g G: 51g L: 15g Fi: 6g



Prép.  
5 min



Cuisson  
6 min



Parts  
1





Prép.  
15 min



Cuisson  
30 min



Parts  
1

# Blanquette de porc aux patates douces sans lactose

- Crème fraîche 15%, SL 1.5 càs (22.5 ml)
- Patate douce 120 g
- Huile au choix 1/2 càc (2.5 ml)
- Oignon, moyen 1/4 u (37.5 g)
- Champignons au choix 40 g
- Farine au choix 1 càc (3.3 g)
- Cube de bouillon végétal 1 u (10 g)
- Eau 150 ml
- Bouquet garni 100 g
- Longe de porc 100 g
- Carotte 1 u (60 g)

- 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 : 510kcal P: 43g G: 45g L: 17g Fi: 31g



# Smoothie vert aux épinards et raisins

- **Banane, moyenne**  
1/2 u (60 g)
  - **Raisins**  
50 g
  - **Graines de chia**  
1 càc (4 g)
  - **Yaourt grec**  
100 g
  - **Épinards frais**  
30 g
  - **Eau**  
100 ml
  - **Protéines en poudre au choix**  
3 càs (27 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 : 317 kcal P: 26g G: 30g L: 11g Fi: 4g



Prép.  
5 min

Cuisson  
0 min

Parts  
1



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**5 min**



Parts  
**1**

# Salade de Bœuf Vietnamienne

- **Pain au choix**  
1.5 tr (48 g)
- **Sauce poisson**  
2 càs (30 ml)
- **Salade verte mélangée**  
40 g
- **Cacahuètes**  
1 càc (5 g)
- **Concombre**  
1/2 u (175 g)
- **Miel**  
1 càc (7 g)
- **Menthe fraîche**  
2 càs (4 g)
- **Carotte**  
1.5 u (90 g)
- **Huile de sésame**  
2 càc (10 ml)
- **Steak de boeuf**  
170 g
- **Jus de citron vert**  
2 càs (30 ml)

- Graissez légèrement une poêle antiadhésive d'huile de sésame et chauffez à feu moyen-vif.
- Faites cuire les tranches de bœuf au niveau de cuisson désiré, environ 3-5 minutes.
- Dans un grand bol, mélangez le concombre tranché, la carotte en julienne, les tranches de bœuf cuit et les feuilles de salade.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de citron vert, la sauce poisson et le miel pour créer la sauce vietnamienne.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
- Garnissez de feuilles de menthe hachées et de cacahuètes avant de servir avec du pain.

Pour 1 part : 549 kcal P: 50g G: 47g L: 18g Fi: 7g



# Toast aux rillettes de thon et tomates

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

- 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 : 300 kcal P: 25g G: 29g L: 9g Fi: 3g



Prép.  
5 min



Cuisson  
3 min



Parts  
1



## Jour 4

Kcal : 2197

Prot : 190g

Glu : 190g

Lip : 75g

Fibres : 24g

**Petit-déjeuner:** Cheesecake protéiné aux fruits rouges

**Déjeuner:** Sandwich au Jambon et à la Carotte

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

**Dîner:** Quinoa aux champignons et poulet

**Snack (soir):** Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**20 min**



Parts  
**1**

## Cheesecake protéiné aux fruits rouges

- Miel ou agave 4 càc (28 g)
- Skyr nature 300 g
- Fécule de maïs 2 càc (6.7 g)
- Oeuf, moyen 3 u (150 g)
- Fruits rouges surgelés 150 g

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F).
- Dans un bol, mélangez le skyr, la maïzena, l'oeuf et le miel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Incorporez délicatement les fruits rouges.
- Versez le mélange dans un plat de cuisson.
- Enfournez pendant 20 minutes, ajustez le temps selon votre four.
- Réfrigérez au moins deux heures avant de servir.

Pour 1 part : 510 kcal P: 47g G: 49g L: 14g Fi: 6g



# Sandwich au Jambon et à la Carotte

- **Laitue**  
30 g
- **Carotte**  
1 u (60 g)
- **Pain au choix**  
2 tr (64 g)
- **Jambon cuit**  
120 g
- **Beurre mou**  
2 càc (10 g)
- **Emmental**  
40 g

- Faites griller le pain si souhaité jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Étalez le beurre mou sur chaque tranche de pain.
- Disposez la laitue, la carotte râpée, le fromage et le jambon sur une tranche.
- Refermez le sandwich avec la deuxième tranche de pain.

Pour 1 part : 524 kcal P: 43g G: 38g L: 23g Fi: 5g



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**

## Parfait au Saumon Fumé et Pommes

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

- **Saumon fumé**  
100 g

- **Jus de citron**  
1/2 càs (7.5 ml)

- **Fromage blanc 3%**  
100 g

- **Aneth frais**  
1/2 càc (0.2 g)

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

Pour 1 part : 355 kcal P: 30g G: 30g L: 13g Fi: 4g



# Quinoa aux champignons et poulet

- **Crème végétale**  
2.5 càs (37.5 g)
- **Huile au choix**  
2 càc (10 ml)
- **Blanc de poulet, filet**  
150 g
- **Champignons au choix**  
200 g
- **Gousse d'ail frais**  
1 u (4 g)
- **Quinoa**  
5 càs (60 g)

- Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire l'ail émincé et les champignons en tranches. Salez et poivrez.
- Une fois cuits, mettez les champignons sur le côté de la poêle et cuisez le blanc de poulet dans la même poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.
- Égouttez le quinoa et placez-le dans une assiette avec le poulet.
- Ajoutez la crème végétale dans la poêle avec les champignons et remuez ensemble pendant environ 2 minutes.
- Ajoutez la poêlée de champignons sur le quinoa. Assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût et servez.

Pour 1 part : 514 kcal P: 48g G: 42g L: 17g Fi: 6g



Prép.  
5 min



Cuisson  
20 min



Parts  
1





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**

# Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

- **Miel ou agave**  
2 càc (14 g)

- **Fruit au choix surgelé**  
100 g

- **Cottage cheese**  
200 g

- Mixez le fruit surgelé au choix avec le fromage cottage et le miel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Transférez le mélange dans un moule allant au congélateur et laissez refroidir pendant au moins 2 heures.
- Si le mélange cristallise, remixez une seconde fois avant de servir.
- Ajoutez du basilic frais sur la glace avant de servir si désiré.

Pour 1 part : 294 kcal P: 23g G: 31g L: 9g Fi: 2g





## Jour 5

Kcal : 2197

Prot : 190g

Glu : 190g

Lip : 75g

Fibres : 24g

**Petit-déjeuner:** Cheesecake protéiné aux fruits rouges

**Déjeuner:** Sandwich au Jambon et à la Carotte

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

**Dîner:** Quinoa aux champignons et poulet

**Snack (soir):** Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese



# Cheesecake protéiné aux fruits rouges

- **Miel ou agave**  
4 càc (28 g)
- **Skyr nature**  
300 g
- **Fécule de maïs**  
2 càc (6.7 g)
- **Oeuf, moyen**  
3 u (150 g)
- **Fruits rouges surgelés**  
150 g

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F).
- Dans un bol, mélangez le skyr, la maïzena, l'œuf et le miel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Incorporez délicatement les fruits rouges.
- Versez le mélange dans un plat de cuisson.
- Enfournez pendant 20 minutes, ajustez le temps selon votre four.
- Réfrigérez au moins deux heures avant de servir.

Pour 1 part : 510 kcal P: 47g G: 49g L: 14g Fi: 6g

Prép.  
10 min

Cuisson  
20 min

Parts  
1



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**

## Sandwich au Jambon et à la Carotte

- **Laitue**

30 g

- **Pain au choix**

2 tr (64 g)

- **Beurre mou**

2 càc (10 g)

- **Carotte**

1 u (60 g)

- **Jambon cuit**

120 g

- **Emmental**

40 g

- Faites griller le pain si souhaité jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Étalez le beurre mou sur chaque tranche de pain.
- Disposez la laitue, la carotte râpée, le fromage et le jambon sur une tranche.
- Refermez le sandwich avec la deuxième tranche de pain.

Pour 1 part : 524 kcal P: 43g G: 38g L: 23g Fi: 5g



# Parfait au Saumon Fumé et Pommes

- **Pomme**  
1 u (180 g)
- **Jus de citron**  
1/2 càs (7.5 ml)
- **Aneth frais**  
1/2 càc (0.2 g)
- **Saumon fumé**  
100 g
- **Fromage blanc 3%**  
100 g

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

Pour 1 part : 355 kcal P: 30g G: 30g L: 13g Fi: 4g



Prép.  
**10 min**

Cuisson  
**0 min**

Parts  
**1**



Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**20 min**



Parts  
**1**

## Quinoa aux champignons et poulet

- **Crème végétale** 2.5 càs (37.5 g)
- **Huile au choix** 2 càc (10 ml)
- **Blanc de poulet, filet** 150 g
- **Champignons au choix** 200 g
- **Gousse d'ail frais** 1 u (4 g)
- **Quinoa** 5 càs (60 g)

- Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire l'ail émincé et les champignons en tranches. Salez et poivrez.
- Une fois cuits, mettez les champignons sur le côté de la poêle et cuisez le blanc de poulet dans la même poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.
- Égouttez le quinoa et placez-le dans une assiette avec le poulet.
- Ajoutez la crème végétale dans la poêle avec les champignons et remuez ensemble pendant environ 2 minutes.
- Ajoutez la poêlée de champignons sur le quinoa. Assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût et servez.

Pour 1 part : 514 kcal P: 48g G: 42g L: 17g Fi: 6g



# Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

- Miel ou agave  
2 càc (14 g)

- Fruit au choix surgelé  
100 g

- Cottage cheese  
200 g

- Mixez le fruit surgelé au choix avec le fromage cottage et le miel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Transférez le mélange dans un moule allant au congélateur et laissez refroidir pendant au moins 2 heures.
- Si le mélange cristallise, remixez une seconde fois avant de servir.
- Ajoutez du basilic frais sur la glace avant de servir si désiré.

Pour 1 part : 294 kcal P: 23g G: 31g L: 9g Fi: 2g



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**





## Jour 6

Kcal : 2221

Prot : 189g

Glu : 198g

Lip : 75g

Fibres : 43g

**Petit-déjeuner:** Skyr Protéiné Gourmand aux Noisettes

**Déjeuner:** Endives au Jambon

**Snack (après-midi):** Tartine à la Viande des Grisons et Cancoillotte

**Dîner:** Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa

**Snack (soir):** Gaufres sans lactose aux pépites de chocolat





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**1 min**



Parts  
**1**

# Skyr Protéiné Gourmand aux Noisettes

- <b>Noisettes</b> 10 g	- <b>Weetabix</b> 2 u (36 g)	- <b>Chocolat 70%</b> 15 g
- <b>Protéines en poudre au choix</b> 30 g	- <b>Skyr nature</b> 150 g	- <b>Lait demi-écrémé</b> 150 ml

- Dans un bol ou une boîte hermétique, émiettez le Weetabix puis recouvrez-le de lait. Écrasez à la fourchette et mélangez jusqu'à obtenir une base homogène.
- Dans un petit bol, mélangez le skyr avec la whey, puis étalez ce mélange sur la base biscuitée.
- Faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 30-60 secondes. Dans un autre bol, mélangez le chocolat fondu avec un peu de lait, ajoutez les noisettes concassées et mélangez bien.
- Recouvrez la préparation au skyr avec cette couche chocolatée.
- Placez au réfrigérateur quelques heures avant de déguster.

Pour 1 part : 515 kcal P: 49g G: 46g L: 15g Fi: 7g



# Endives au Jambon

- **Crème fraîche 15%**  
70 ml
- **Beurre mou**  
1 càc (5 g)
- **Jambon cuit**  
160 g
- **Emmental râpé**  
2 càs (16 g)
- **Farine de blé**  
20 g
- **Endive**  
400 g
- **Noix de muscade moulue**  
1 càc (2 g)

- Préchauffez le four à 180°C (360°F).
- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les endives jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10 minutes.
- Pendant ce temps, dans une autre casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la crème fraîche et la farine de votre choix. Mélangez pendant 5 minutes.
- Égouttez les endives, puis enroulez une tranche de jambon autour de chaque endive.
- Disposez dans un plat à gratin, nappez de sauce à la crème et assaisonnez de noix de muscade.
- Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Pour 1 part : 524 kcal P: 46g G: 30g L: 24g Fi: 15g



Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**25 min**



Parts  
**1**





Prép.  
**3 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**

# Tartine à la Viande des Grisons et Cancoillotte

- **Tartine wasa**  
4 u (40 g)

- **Cancoillotte**  
3 càs (45 g)

- **Viande séchée Grisons**  
60 g

- Étalez la cancoillotte uniformément sur la tartine Wasa.
- Ajoutez les tranches de viande des grisons et dégustez.

Pour 1 part : 312 kcal P: 33g G: 26g L: 9g Fi: 8g



# Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa

- **Tomate**  
1 u (150 g)
- **Oignon, moyen**  
1/4 u (37.5 g)
- **Moutarde**  
1/2 càc (2.5 g)
- **Olives dénoyautées**  
30 g
- **Huile au choix**  
1.5 càc (7.5 ml)
- **Vinaigre de cidre**  
1 càs (15 ml)
- **Haricots verts, bte.**  
150 g
- **Quinoa**  
55 g
- **Thon, bte.**  
140 g
- **Aneth frais**  
1 càc (0.3 g)

- Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et ajoutez le quinoa, cuisez jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 8 à 10 minutes.
- Égouttez le quinoa, rincez à l'eau froide et égouttez bien à nouveau.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble le vinaigre de cidre, l'huile et la moutarde de Dijon pour faire la vinaigrette.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les haricots verts, l'oignon haché, la tomate hachée, le thon, les olives et l'aneth frais.
- Versez la vinaigrette sur la salade, salez, poivrez, mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 556 kcal P: 48g G: 54g L: 17g Fi: 10g



Prép.  
10 min

Cuisson  
10 min

Parts  
1



Prép.  
**5 min**



Cuisson  
**4 min**



Parts  
**1**

# Gaufres sans lactose aux pépites de chocolat

- **Yaourt végétal au choix**  
50 g
- **Farine au choix**  
40 g
- **Lait, SL**  
20 ml
- **Huile au choix**  
1/2 càc (2.5 ml)
- **Miel ou agave**  
1 càc (7 g)
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)
- **Levure chimique**  
1/2 càc (2 g)
- **Pépites de chocolat**  
1 càc (5 g)

- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
- Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez délicatement pour les répartir.
- Chauffez votre gaufrier et huilez-le légèrement.
- Faites cuire la pâte 3 à 4 minutes selon la puissance de votre gaufrier. Si vous n'avez pas de gaufrier, cuisez dans une poêle antiadhésive comme des pancakes.

Pour 1 part : 314 kcal P: 14g G: 43g L: 10g Fi: 2g





## Jour 7

Kcal : 2221

Prot : 189g

Glu : 198g

Lip : 75g

Fibres : 43g

**Petit-déjeuner:** Skyr Protéiné Gourmand aux Noisettes

**Déjeuner:** Endives au Jambon

**Snack (après-midi):** Tartine à la Viande des Grisons et Cancoillotte

**Dîner:** Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa

**Snack (soir):** Gaufres sans lactose aux pépites de chocolat



# Skyr Protéiné Gourmand aux Noisettes

- **Noisettes**  
10 g
- **Protéines en poudre au choix**  
30 g
- **Weetabix**  
2 u (36 g)
- **Skyr nature**  
150 g
- **Chocolat 70%**  
15 g
- **Lait demi-écrémé**  
150 ml

- Dans un bol ou une boîte hermétique, émiettez le Weetabix puis recouvrez-le de lait. Écrasez à la fourchette et mélangez jusqu'à obtenir une base homogène.
- Dans un petit bol, mélangez le skyr avec la whey, puis étalez ce mélange sur la base biscuitée.
- Faites fondre le chocolat noir au micro-ondes pendant 30-60 secondes. Dans un autre bol, mélangez le chocolat fondu avec un peu de lait, ajoutez les noisettes concassées et mélangez bien.
- Recouvrez la préparation au skyr avec cette couche chocolatée.
- Placez au réfrigérateur quelques heures avant de déguster.

Pour 1 part : 515 kcal P: 49g G: 46g L: 15g Fi: 7g

Prép.  
**10 min**

Cuisson  
**1 min**

Parts  
**1**





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**25 min**



Parts  
**1**

## Endives au Jambon

- **Crème fraîche 15%**  
70 ml
- **Emmental râpé**  
2 càs (16 g)
- **Endive**  
400 g
- **Beurre mou**  
1 càc (5 g)
- **Farine de blé**  
20 g
- **Noix de muscade moulue**  
1 càc (2 g)
- **Jambon cuit**  
160 g

- Préchauffez le four à 180°C (360°F).
- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les endives jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10 minutes.
- Pendant ce temps, dans une autre casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la crème fraîche et la farine de votre choix. Mélangez pendant 5 minutes.
- Égouttez les endives, puis enroulez une tranche de jambon autour de chaque endive.
- Disposez dans un plat à gratin, nappez de sauce à la crème et assaisonnez de noix de muscade.
- Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Pour 1 part : 524 kcal P: 46g G: 30g L: 24g Fi: 15g



# Tartine à la Viande des Grisons et Cancoillotte

- **Tartine wasa**  
4 u (40 g)

- **Cancoillotte**  
3 càs (45 g)

- **Viande séchée Grisons**  
60 g

- Étalez la cancoillotte uniformément sur la tartine Wasa.
- Ajoutez les tranches de viande des grisons et dégustez.

Pour 1 part : 312 kcal P: 33g G: 26g L: 9g Fi: 8g



Prép.  
**3 min**



Cuisson  
**0 min**



Parts  
**1**





Prép.  
**10 min**



Cuisson  
**10 min**



Parts  
**1**

# Salade Méditerranéenne de Thon et Quinoa

- |                                          |                                             |                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| - <b>Tomate</b><br>1 u (150 g)           | - <b>Huile au choix</b><br>1.5 càc (7.5 ml) | - <b>Quinoa</b><br>55 g               |
| - <b>Oignon, moyen</b><br>1/4 u (37.5 g) | - <b>Vinaigre de cidre</b><br>1 càs (15 ml) | - <b>Thon, bte.</b><br>140 g          |
| - <b>Moutarde</b><br>1/2 càc (2.5 g)     | - <b>Haricots verts, bte.</b><br>150 g      | - <b>Aneth frais</b><br>1 càc (0.3 g) |
| - <b>Olives dénoyautées</b><br>30 g      |                                             |                                       |

- Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et ajoutez le quinoa, cuisez jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 8 à 10 minutes.
- Égouttez le quinoa, rincez à l'eau froide et égouttez bien à nouveau.
- Dans un petit bol, fouettez ensemble le vinaigre de cidre, l'huile et la moutarde de Dijon pour faire la vinaigrette.
- Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les haricots verts, l'oignon haché, la tomate hachée, le thon, les olives et l'aneth frais.
- Versez la vinaigrette sur la salade, salez, poivrez, mélangez bien et servez.

Pour 1 part : 556 kcal P: 48g G: 54g L: 17g Fi: 10g



# Gaufres sans lactose aux pépites de chocolat

- **Yaourt végétal au choix**  
50 g
- **Farine au choix**  
40 g
- **Lait, SL**  
20 ml
- **Huile au choix**  
1/2 càc (2.5 ml)
- **Miel ou agave**  
1 càc (7 g)
- **Oeuf, moyen**  
1 u (50 g)
- **Levure chimique**  
1/2 càc (2 g)
- **Pépites de chocolat**  
1 càc (5 g)

- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.
- Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez délicatement pour les répartir.
- Chauffez votre gaufrier et huilez-le légèrement.
- Faites cuire la pâte 3 à 4 minutes selon la puissance de votre gaufrier. Si vous n'avez pas de gaufrier, cuisez dans une poêle antiadhésive comme des pancakes.

Pour 1 part : 314 kcal P: 14g G: 43g L: 10g Fi: 2g

Prép.  
5 min

Cuisson  
4 min

Parts  
1



# Liste de courses

Semaine complète

## Fruits et Légumes

- Pomme (2 u (360 g))
- Banane, moyenne (2 u (240 g))
- Carotte (10 u (600 g))
- Tomates cerises (12 u (216 g))
- Concombre (2 u (700 g))
- Endive (800 g)
- Gousse d'ail frais (2 u (8 g))
- Épinards frais (90 g)
- Fruit au choix surgelé (200 g)
- Raisins (150 g)
- Laitue (60 g)
- Salade verte mélangée (120 g)
- Champignons au choix (520 g)
- Oignon, moyen (2 u (300 g))
- Patate douce (360 g)
- Tomate (2 u (300 g))

## Protéines Animales

- Steak de boeuf (510 g)

## Protéines Animales (suite)

- Blanc de poulet, filet (300 g)
- Jambon cuit (560 g)
- Viande séchée Grisons (120 g)
- Longe de porc (300 g)
- Saumon fumé (200 g)

## Produits Laitiers et Œufs

- Cancoillotte (90 g)
- Cottage cheese (400 g)
- Oeuf, moyen (11 u (550 g))
- Blanc d'oeuf (9 u (297 g))
- Emmental (80 g)
- Yaourt grec (300 g)
- Fromage blanc 3% (200 g)
- Skyr nature (900 g)
- Emmental râpé (32 g)
- Crème fraîche 15% (230 ml)
- Crème fraîche 15%, SL (70 ml)
- Lait demi-écrémé (300 ml)



# Liste de courses

Semaine complète (suite)

## Produits Laitiers et Œufs (suite)

- Lait, SL (40 ml)

## Pain, Riz et Pâtes

- Pain au choix (420 g)
- Quinoa (230 g)

## Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (16.8 g)
- Fécule de maïs (14 g)
- Farine au choix (90 g)
- Haricots verts, bte. (300 g)
- Farine d'avoine (180 g)
- Thon, bte. (510 g)
- Farine de blé (40 g)

## Snacks et Sucreries

- Graines de chia (12 g)
- Chocolat 70% (30 g)
- Pépites de chocolat (10.5 g)

## Snacks et Sucreries (suite)

- Noisettes (20 g)
- Cacahuètes (15 g)
- Tartine wasa (8 u (80 g))
- Weetabix (4 u (72 g))

## Surgelés

- Fruits rouges surgelés (300 g)

## Boissons

- Eau (750 ml)

## Huiles, Graisses et Condiments

- Vinaigre de cidre (30 ml)
- Bouquet garni (300 g)
- Sauce poisson (90 ml)
- Aneth frais (1 g)
- Menthe fraîche (12 g)
- Noix de muscade moulue (4.2 g)
- Miel (21 g)



# Liste de courses

Semaine complète (suite)



## Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Miel ou agave (98.7 g)
- Jus de citron (20 ml)
- Jus de citron vert (100 ml)
- Sirop d'érable (50 ml)
- Moutarde (21 g)
- Huile au choix (70 ml)
- Olives dénoyautées (60 g)
- Cube de bouillon végétal (3 u (30 g))
- Huile de sésame (40 ml)
- Beurre mou (30 g)

## Autres

- Lait végétal au choix (150 ml)
- Protéines en poudre au choix (200 g)
- Crème végétale (80 ml)
- Yaourt végétal au choix (100 g)