



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1804

Prot : 113g

Glu : 181g

Lip : 70g

Fibres : 17g

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

1820 kcal



Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées

Jour 2

1820 kcal



Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées

Jour 3

1820 kcal



Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants



Pancakes salés au jambon et à l'emmental



Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées

Jour 4

1786 kcal



Pâtes crémeuses au saumon et petits pois



Pancakes salés au saumon fumé



Cuisse de poulet rôtie aux pommes de terre et carottes

Jour 5

1786 kcal



Pâtes crémeuses au saumon et petits pois



Pancakes salés au saumon fumé



Cuisse de poulet rôtie aux pommes de terre et carottes

Jour 6

1798 kcal



Steak haché à la mozzarella, pâtes et haricots verts



Smoothie protéiné au yaourt et coco



Pâtes façon carbo allégée

Jour 7

1798 kcal



Steak haché à la mozzarella, pâtes et haricots verts



Smoothie protéiné au yaourt et coco



Pâtes façon carbo allégée





Jour 1

Kcal : 1820

Prot : 114g

Glu : 183g

Lip : 70g

Fibres : 16g

Déjeuner: Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants

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

Dîner: Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées



Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants

- **Huile au choix**
1 càs (15 ml)
- **Nouilles de blé**
60 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Graines de sésame**
1 càs (10 g)
- **Miel**
1 càs (21 g)
- **Sauce soja au choix**
3 càs (45 ml)
- **Poivron**
1/2 u (90 g)
- **Filet de porc**
140 g
- **Carotte**
1 u (60 g)

- Coupez le porc en fines tranches. Dans un bol, mélangez la sauce soja et le miel. Enrobez le porc.
- Épluchez et coupez la carotte en julienne. Coupez le poivron en lamelles.
- Cuisez les nouilles dans l'eau bouillante. Égouttez et réservez.
- Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Faites revenir l'ail émincé puis le porc mariné à feu vif pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit caramélisé.
- Retirez le porc et réservez. Dans la même poêle, faites sauter les légumes 3-4 minutes pour qu'ils restent croquants. Assaisonnez.
- Ajoutez les nouilles et le porc. Mélangez rapidement.
- Parsemez de graines de sésame et servez immédiatement.

Pour 1 part : 707 kcal P: 44g G: 72g L: 27g Fi: 6g



Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- Emmental râpé 30 g	- Farine au choix 50 g	- Eau 70 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 : 383 kcal P: 26g G: 37g L: 15g Fi: 1g



Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées

- **Patate douce**
1 u (250 g)
- **Boeuf haché 5%**
180 g
- **Persil frais**
2 càs (2 g)
- **Emmental râpé végétal**
40 g
- **Salade verte mélangée**
30 g
- **Maïs, bte.**
60 g
- **Vinaigrette au choix**
2 càs (30 ml)

- Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- Lavez la patate douce, piquez-la avec une fourchette et enveloppez-la dans du papier aluminium. Enfourez pour 25 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Égouttez le bœuf haché et émiettez-le dans un bol. Ajoutez l'emmental râpé végétal et le maïs. Mélangez et assaisonnez.
- Sortez la patate douce du four. Coupez-la en deux dans la longueur et évidez-la délicatement.
- Écrasez la chair récupérée et mélangez-la avec l'emmental râpé végétal, le bœuf haché et le maïs.
- Garnissez les deux moitiés avec ce mélange.
- Remettez au four pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Parsemez de persil frais puis servez avec de la salade verte mélangée et la vinaigrette au choix.

Pour 1 part : 730 kcal P: 44g G: 74g L: 29g Fi: 9g



Prép.
15 min

Cuisson
45 min

Parts
1



Jour 2

Kcal : 1820

Prot : 114g

Glu : 183g

Lip : 70g

Fibres : 16g

Déjeuner: Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants

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

Dîner: Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants

- Huile au choix
1 càs (15 ml)
- Nouilles de blé
60 g
- Gousse d'ail frais
1 u (4 g)
- Graines de sésame
1 càs (10 g)
- Miel
1 càs (21 g)
- Sauce soja au choix
3 càs (45 ml)
- Poivron
1/2 u (90 g)
- Filet de porc
140 g
- Carotte
1 u (60 g)

- Coupez le porc en fines tranches. Dans un bol, mélangez la sauce soja et le miel. Enrobez le porc.
- Épluchez et coupez la carotte en julienne. Coupez le poivron en lamelles.
- Cuisez les nouilles dans l'eau bouillante. Égouttez et réservez.
- Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Faites revenir l'ail émincé puis le porc mariné à feu vif pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit caramélisé.
- Retirez le porc et réservez. Dans la même poêle, faites sauter les légumes 3-4 minutes pour qu'ils restent croquants. Assaisonnez.
- Ajoutez les nouilles et le porc. Mélangez rapidement.
- Parsemez de graines de sésame et servez immédiatement.

Pour 1 part : 707 kcal P: 44g G: 72g L: 27g Fi: 6g



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**

30 g

- **Farine au choix**

50 g

- **Eau**

70 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 :

383 kcal

P: 26g

G: 37g

L: 15g

Fi: 1g



Prép.

10 min



Cuisson

5 min



Parts

1





Prép.
15 min



Cuisson
45 min



Parts
1

Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées

- **Patate douce**
1 u (250 g)
- **Emmental râpé végétal**
40 g
- **Maïs, bte.**
60 g
- **Boeuf haché 5%**
180 g
- **Salade verte mélangée**
30 g
- **Vinaigrette au choix**
2 càs (30 ml)
- **Persil frais**
2 càs (2 g)

- Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- Lavez la patate douce, piquez-la avec une fourchette et enveloppez-la dans du papier aluminium. Enfournez pour 25 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Égouttez le bœuf haché et émiettez-le dans un bol. Ajoutez l'emmental râpé végétal et le maïs. Mélangez et assaisonnez.
- Sortez la patate douce du four. Coupez-la en deux dans la longueur et évidez-la délicatement.
- Écrasez la chair récupérée et mélangez-la avec l'emmental râpé végétal, le bœuf haché et le maïs.
- Garnissez les deux moitiés avec ce mélange.
- Remettez au four pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Parsemez de persil frais puis servez avec de la salade verte mélangée et la vinaigrette au choix.

Pour 1 part : 730 kcal P: 44g G: 74g L: 29g Fi: 9g





Jour 3

Kcal : 1820

Prot : 114g

Glu : 183g

Lip : 70g

Fibres : 16g

Déjeuner: Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants

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

Dîner: Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées



Porc miel-soja, nouilles chinoises et légumes croquants

- **Huile au choix**
1 càs (15 ml)
- **Nouilles de blé**
60 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Graines de sésame**
1 càs (10 g)
- **Miel**
1 càs (21 g)
- **Sauce soja au choix**
3 càs (45 ml)
- **Poivron**
1/2 u (90 g)
- **Filet de porc**
140 g
- **Carotte**
1 u (60 g)

- Coupez le porc en fines tranches. Dans un bol, mélangez la sauce soja et le miel. Enrobez le porc.
- Épluchez et coupez la carotte en julienne. Coupez le poivron en lamelles.
- Cuisez les nouilles dans l'eau bouillante. Égouttez et réservez.
- Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle. Faites revenir l'ail émincé puis le porc mariné à feu vif pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit caramélisé.
- Retirez le porc et réservez. Dans la même poêle, faites sauter les légumes 3-4 minutes pour qu'ils restent croquants. Assaisonnez.
- Ajoutez les nouilles et le porc. Mélangez rapidement.
- Parsemez de graines de sésame et servez immédiatement.

Pour 1 part : 707 kcal P: 44g G: 72g L: 27g Fi: 6g



Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- Emmental râpé 30 g	- Farine au choix 50 g	- Eau 70 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 : 383 kcal P: 26g G: 37g L: 15g Fi: 1g



Patates douces farcies au bœuf et maïs gratinées

- **Patate douce**
1 u (250 g)
- **Boeuf haché 5%**
180 g
- **Persil frais**
2 càs (2 g)
- **Emmental râpé végétal**
40 g
- **Salade verte mélangée**
30 g
- **Maïs, bte.**
60 g
- **Vinaigrette au choix**
2 càs (30 ml)

- Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- Lavez la patate douce, piquez-la avec une fourchette et enveloppez-la dans du papier aluminium. Enfourez pour 25 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Égouttez le bœuf haché et émiettez-le dans un bol. Ajoutez l'emmental râpé végétal et le maïs. Mélangez et assaisonnez.
- Sortez la patate douce du four. Coupez-la en deux dans la longueur et évidez-la délicatement.
- Écrasez la chair récupérée et mélangez-la avec l'emmental râpé végétal, le bœuf haché et le maïs.
- Garnissez les deux moitiés avec ce mélange.
- Remettez au four pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Parsemez de persil frais puis servez avec de la salade verte mélangée et la vinaigrette au choix.

Pour 1 part : 730 kcal P: 44g G: 74g L: 29g Fi: 9g



Prép.
15 min

Cuisson
45 min

Parts
1

Jour 4

Kcal : 1786

Prot : 112g

Glu : 178g

Lip : 70g

Fibres : 19g

Déjeuner: Pâtes Crémeuses au Saumon et Petits Pois

Snack (après-midi): Pancakes salés au saumon fumé

Dîner: Cuisse de poulet rôtie aux pommes de terre et carottes





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Pâtes Crémeuses au Saumon et Petits Pois

- **Aneth frais**
1 càs (1 g)
- **Pavé de saumon frais**
110 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Petits pois cuits**
50 g
- **Crème fraîche 15%**
2 càs (30 ml)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pâtes au choix**
80 g
- **Citron**
1/2 u (50 g)

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et cuisez les pâtes.
- Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile et faites cuire l'oignon en lamelles jusqu'à ce qu'il soit doré et ramolli, environ 5-7 minutes. Ajoutez un peu d'eau si besoin pour éviter que cela accroche.
- Ajoutez l'ail haché et le pavé de saumon dans la poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce que le saumon soit cuit, environ 4-5 minutes de chaque côté.
- Retirez la peau du saumon et émiettez-le en morceaux. Ajoutez la crème fraîche et les petits pois, mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné et réchauffé, environ 2-3 minutes.
- Ajoutez les pâtes égouttées et saupoudrez d'aneth frais haché et de zeste de citron. Salez, poivrez et mélangez bien, puis servez.

Pour 1 part : 690 kcal P: 39g G: 75g L: 26g Fi: 8g



Pancakes salés au saumon fumé

- **Crème fraîche 15%, SL** 1 càs (15 ml)
- **Farine au choix** 3 càs (30 g)
- **Saumon fumé** 50 g
- **Levure chimique** 1/4 càc (1 g)
- **Lait, SL** 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 sans lactose, 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 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit doré et cuit à cœur.
- Déposez de la crème fraîche sans lactose et des lamelles de saumon fumé sur les pancakes encore chauds et parsemez de ciboulette hachée.

Pour 1 part : 416 kcal P: 29g G: 40g L: 15g Fi: 1g

Prép.
5 min

Cuisson
6 min

Parts
1





Prép.
15 min



Cuisson
45 min



Partis
1

Cuisse de poulet rôtie aux pommes de terre et carottes

- **Cuisse de poulet, sans peau** 180 g
- **Carotte** 150 g
- **Carotte** 150 g
- **Pomme de terre** 250 g
- **Moutarde** 4 càc (20 g)
- **Thym séché** 4 càc (1.3 g)
- **Huile au choix** 4 càc (20 ml)
- **Gousse d'ail frais** 4 u (16 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Épluchez et coupez les pommes de terre en quartiers ou gros cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles épaisses ou en bâtonnets. Disposez les légumes dans un plat allant au four avec les gousses d'ail légèrement écrasées.
- Arrosez les légumes avec la moitié de l'huile, assaisonnez de sel, poivre et herbes, puis mélangez pour bien enrober.
- Badigeonnez la cuisse de poulet avec le reste d'huile mélangé à la moutarde. Assaisonnez de sel, poivre et herbes, puis déposez-la sur les légumes.
- Faites rôtir pendant 40-45 minutes en remuant les légumes à mi-cuisson pour un dorage uniforme. Le poulet doit être doré et le jus doit être clair lorsqu'on le perce.
- Servez chaud directement dans le plat de cuisson.

Pour 1 part : 680 kcal P: 43g G: 63g L: 28g Fi: 10g





Jour 5

Kcal : 1786

Prot : 112g

Glu : 178g

Lip : 70g

Fibres : 19g

Déjeuner: Pâtes Crémeuses au Saumon et Petits Pois

Snack (après-midi): Pancakes salés au saumon fumé

Dîner: Cuisse de poulet rôtie aux pommes de terre et carottes



Pâtes Crémeuses au Saumon et Petits Pois

- **Aneth frais**
1 càs (1 g)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pavé de saumon frais**
110 g
- **Petits pois cuits**
50 g
- **Pâtes au choix**
80 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Crème fraîche 15%**
2 càs (30 ml)
- **Citron**
1/2 u (50 g)

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et cuisez les pâtes.
- Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile et faites cuire l'oignon en lamelles jusqu'à ce qu'il soit doré et ramolli, environ 5-7 minutes. Ajoutez un peu d'eau si besoin pour éviter que cela accroche.
- Ajoutez l'ail haché et le pavé de saumon dans la poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce que le saumon soit cuit, environ 4-5 minutes de chaque côté.
- Retirez la peau du saumon et émiettez-le en morceaux. Ajoutez la crème fraîche et les petits pois, mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné et réchauffé, environ 2-3 minutes.
- Ajoutez les pâtes égouttées et saupoudrez d'aneth frais haché et de zeste de citron. Salez, poivrez et mélangez bien, puis servez.

Pour 1 part : 690 kcal P: 39g G: 75g L: 26g Fi: 8g



Prép.
5 min

Cuisson
15 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
6 min



Parts
1

Pancakes salés au saumon fumé

- **Crème fraîche 15%, SL** 1 càs (15 ml)
- **Levure chimique** 1/4 càc (1 g)
- **Ciboulette fraîche** 1 càs (4 g)
- **Farine au choix** 3 càs (30 g)
- **Lait, SL** 350 ml
- **Oeuf, moyen** 1 u (50 g)
- **Saumon fumé** 50 g

- Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajoutez l'œuf et le lait sans lactose, 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 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit doré et cuit à cœur.
- Déposez de la crème fraîche sans lactose et des lamelles de saumon fumé sur les pancakes encore chauds et parsemez de ciboulette hachée.

Pour 1 part : 416 kcal P: 29g G: 40g L: 15g Fi: 1g



Cuisse de poulet rôtie aux pommes de terre et carottes

- **Cuisse de poulet, sans peau**
180 g
- **Pomme de terre**
250 g
- **Thym séché**
4 càc (1.3 g)
- **Carotte**
150 g
- **Moutarde**
4 càc (20 g)
- **Huile au choix**
4 càc (20 ml)
- **Gousse d'ail frais**
4 u (16 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Épluchez et coupez les pommes de terre en quartiers ou gros cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles épaisses ou en bâtonnets. Disposez les légumes dans un plat allant au four avec les gousses d'ail légèrement écrasées.
- Arrosez les légumes avec la moitié de l'huile, assaisonnez de sel, poivre et herbes, puis mélangez pour bien enrober.
- Badigeonnez la cuisse de poulet avec le reste d'huile mélangé à la moutarde. Assaisonnez de sel, poivre et herbes, puis déposez-la sur les légumes.
- Faites rôtir pendant 40-45 minutes en remuant les légumes à mi-cuisson pour un dorage uniforme. Le poulet doit être doré et le jus doit être clair lorsqu'on le perce.
- Servez chaud directement dans le plat de cuisson.

Pour 1 part : 680 kcal P: 43g G: 63g L: 28g Fi: 10g

Prép.
15 min

Cuisson
45 min

Parts
1





Jour 6

Kcal : 1798

Prot : 114g

Glu : 180g

Lip : 70g

Fibres : 16g

Déjeuner: Steak Haché À La Mozzarella, Pâtes Et Haricots Verts

Snack (après-midi): Smoothie protéiné au yaourt et coco

Dîner: Pâtes façon carbo allégée





Prép.
5 min



Cuisson
20 min



Parts
1

Steak Haché À La Mozzarella, Pâtes Et Haricots Verts

- **Mozzarella**
70 g

- **Boeuf haché 5%**
100 g

- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)

- **Sauce tomate**
3 càs (48 g)

- **Pâtes au choix**
80 g

- **Haricots verts, bte.**
150 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire le steak haché. Réchauffez également les haricots verts dans la même poêle.
- Une fois le dessous du steak haché cuit, retournez-le et ajoutez la mozzarella sur le dessus. Laissez cuire dans la poêle jusqu'à cuisson du steak souhaitée, ou continuez la cuisson du steak environ 5 minutes au four à 200°C (390°F) pour faire gratiner le fromage.
- Placez le steak cuit dans une assiette. Égouttez les pâtes et mettez-les dans la poêle avec les haricots verts en ajoutant la sauce tomate pendant environ 2 minutes. Assaisonnez à votre souhait.
- Ajoutez les pâtes et les haricots verts dans l'assiette.

Pour 1 part : **712 kcal** **P: 48g** **G: 69g** **L: 27g** **Fi: 7g**



Smoothie protéiné au yaourt et coco

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Noix de coco râpée**
1 càc (2.3 g)
- **Yaourt lait de coco**
100 ml
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Yaourt grec**
5 càs (90 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 : 419 kcal P: 27g G: 46g L: 14g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Pâtes façon carbo allégée

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Parmesan**
2 càs (10 g)
- **Poudre d'oignon**
1/2 càc (1.3 g)
- **Salade verte mélangée**
50 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)
- **Spaghetti au choix**
70 g
- **Fromage blanc 3%**
100 g
- **Lardons**
100 g

- Faites cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
- Pendant ce temps, mélangez les tomates coupées en dés avec le vinaigre balsamique et les feuilles de salade dans un bol et réservez.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen-vif et faites cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5-7 minutes, puis réduisez le feu.
- Dans un bol, fouettez ensemble le fromage blanc, la moutarde de Dijon, l'oignon en poudre, le sel et le poivre, puis ajoutez ce mélange à la poêle avec les lardons.
- Égouttez les pâtes cuites et ajoutez-les à la poêle en mélangeant bien le tout.
- Servez aussitôt, parsemé de parmesan râpé et accompagné de la salade de tomate en entrée.

Pour 1 part : 667 kcal P: 39g G: 65g L: 28g Fi: 5g





Jour 7

Kcal : 1798

Prot : 114g

Glu : 180g

Lip : 70g

Fibres : 16g

Déjeuner: Steak Haché À La Mozzarella, Pâtes Et Haricots Verts

Snack (après-midi): Smoothie protéiné au yaourt et coco

Dîner: Pâtes façon carbo allégée



Steak Haché À La Mozzarella, Pâtes Et Haricots Verts

- **Mozzarella**
70 g
- **Sauce tomate**
3 càs (48 g)
- **Boeuf haché 5%**
100 g
- **Pâtes au choix**
80 g
- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)
- **Haricots verts, bte.**
150 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire le steak haché. Réchauffez également les haricots verts dans la même poêle.
- Une fois le dessous du steak haché cuit, retournez-le et ajoutez la mozzarella sur le dessus. Laissez cuire dans la poêle jusqu'à cuisson du steak souhaitée, ou continuez la cuisson du steak environ 5 minutes au four à 200°C (390°F) pour faire gratiner le fromage.
- Placez le steak cuit dans une assiette. Égouttez les pâtes et mettez-les dans la poêle avec les haricots verts en ajoutant la sauce tomate pendant environ 2 minutes. Assaisonnez à votre souhait.
- Ajoutez les pâtes et les haricots verts dans l'assiette.

Pour 1 part : 712 kcal P: 48g G: 69g L: 27g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
20 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Partis
1



Smoothie protéiné au yaourt et coco

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Noix de coco râpée**
1 càc (2.3 g)
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Yaourt lait de coco**
100 ml
- **Yaourt grec**
5 càs (90 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 : 419 kcal P: 27g G: 46g L: 14g Fi: 5g



Pâtes façon carbo allégée

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Vinaigre balsamique**
1 càs (15 ml)
- **Parmesan**
2 càs (10 g)
- **Poudre d'oignon**
1/2 càc (1.3 g)
- **Salade verte mélangée**
50 g
- **Moutarde**
1 càc (5 g)
- **Spaghetti au choix**
70 g
- **Fromage blanc 3%**
100 g
- **Lardons**
100 g

- Faites cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
- Pendant ce temps, mélangez les tomates coupées en dés avec le vinaigre balsamique et les feuilles de salade dans un bol et réservez.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen-vif et faites cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5-7 minutes, puis réduisez le feu.
- Dans un bol, fouettez ensemble le fromage blanc, la moutarde de Dijon, l'oignon en poudre, le sel et le poivre, puis ajoutez ce mélange à la poêle avec les lardons.
- Égouttez les pâtes cuites et ajoutez-les à la poêle en mélangeant bien le tout.
- Servez aussitôt, parsemé de parmesan râpé et accompagné de la salade de tomate en entrée.

Pour 1 part : 667 kcal P: 39g G: 65g L: 28g Fi: 5g

Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Parts
1



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Banane, moyenne (2 u (240 g))
- Poivron (2 u (360 g))
- Carotte (480 g)
- Petits pois cuits (100 g)
- Gousse d'ail frais (13 u (52 g))
- Citron (1 u (100 g))
- Salade verte mélangée (190 g)
- Oignon, moyen (1 u (150 g))
- Pomme de terre (500 g)
- Patate douce (3 u (750 g))
- Tomate (2 u (300 g))

Protéines Animales

- Lardons (200 g)
- Cuisse de poulet, sans peau (360 g)
- Jambon cuit (90 g)
- Pavé de saumon frais (220 g)
- Boeuf haché 5% (740 g)
- Filet de porc (420 g)

Protéines Animales (suite)

- Saumon fumé (100 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Oeuf, moyen (5 u (250 g))
- Yaourt grec (180 g)
- Fromage blanc 3% (200 g)
- Mozzarella (140 g)
- Parmesan (20 g)
- Emmental râpé (90 g)
- Crème fraîche 15% (60 ml)
- Crème fraîche 15%, SL (30 ml)
- Lait, SL (700 ml)

Pain, Riz et Pâtes

- Pâtes au choix (320 g)
- Spaghetti au choix (140 g)
- Nouilles de blé (180 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (2.4 g)
- Maïs, bte. (180 g)
- Farine au choix (210 g)
- Haricots verts, bte. (300 g)

Snacks et Sucreries

- Graines de sésame (30 g)
- Noix de coco râpée (4.9 g)

Boissons

- Eau (210 ml)

Huiles, Graisses et Condiments

- Vinaigre balsamique (30 ml)
- Vinaigrette au choix (90 ml)
- Thym séché (2.7 g)
- Ciboulette fraîche (8 g)
- Aneth frais (2 g)
- Persil frais (6 g)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Miel (63 g)
- Miel ou agave (14.7 g)
- Moutarde (51 g)
- Huile au choix (110 ml)
- Poudre d'oignon (3.2 g)
- Sauce soja au choix (140 ml)
- Sauce tomate (96 g)

Autres

- Yaourt lait de coco (200 ml)
- Protéines en poudre au choix (60 g)
- Emmental râpé végétal (120 g)