



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1945

Prot : 164g

Glu : 48g

Lip : 122g

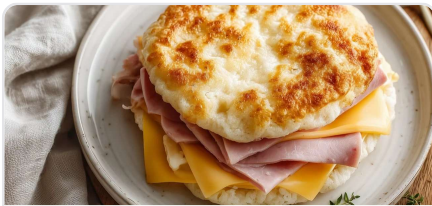
Fibres : 14g

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

1991 kcal



Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal



Courgettes façon risotto crémeux au poisson blanc



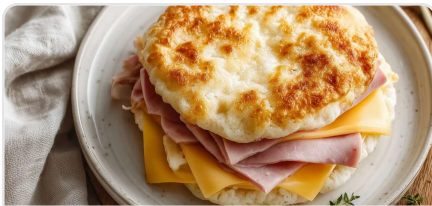
Avocat farci au thon



Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise

Jour 2

1991 kcal



Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal



Courgettes façon risotto crémeux au poisson blanc



Avocat farci au thon



Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise

Jour 3

1991 kcal



Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal



Courgettes façon risotto crémeux au poisson blanc



Avocat farci au thon



Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise

Jour 4

1862 kcal



Petit-suisse et noix



Curry de poisson blanc au lait de coco et chou-fleur



Wrap au cottage cheese et jambon



Bœuf sauté aux brocolis et graines de sésame

Jour 5

1862 kcal



Petit-suisse et noix



Curry de poisson blanc au lait de coco et chou-fleur



Wrap au cottage cheese et jambon



Bœuf sauté aux brocolis et graines de sésame

Jour 6

1960 kcal



Roulé au jambon et parmesan



Saumon, pommes de terre et asperges au four



Omelette aux herbes et feta



Côte de porc au four et butternut

Jour 7

1960 kcal



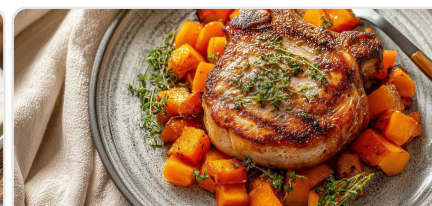
Roulé au jambon et parmesan



Saumon, pommes de terre et asperges au four



Omelette aux herbes et feta



Côte de porc au four et butternut





Jour 1

Kcal : 1991

Prot : 165g

Glu : 50g

Lip : 127g

Fibres : 17g

Snack (matin): Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal

Déjeuner: Courgettes Façon Risotto Crémeux au Poisson Blanc

Snack (après-midi): Avocat Farci au Thon

Dîner: Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise



Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal

- **Cream cheese végétal** 40 g
- **Cheddar végétal** 30 g
- **Oeuf, moyen** 2 u (100 g)
- **Jambon cuit** 60 g

- Préchauffez le four à 150°C (300°F).
- Mélangez le cream cheese végétal avec une pincée de sel dans un petit bol.
- Séparez le blanc du jaune d'œuf dans deux récipients différents.
- Montez le blanc en neige très ferme, puis incorporez délicatement le mélange de cream cheese et le jaune d'œuf.
- Formez deux disques sur une plaque de cuisson et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes.
- Une fois refroidis, garnissez avec le jambon cuit et le cheddar végétal pour former un sandwich.

Pour 1 part : 384 kcal P: 25g G: 10g L: 27g Fi: 0g

Prép.
15 min

Cuisson
25 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
12 min



Partis
1

Courgettes Façon Risotto Crémeux au Poisson Blanc

- **Courgette**
200 g

- **Cream cheese**
50 g

- **Huile au choix**
4 càc (20 ml)

- **Poisson blanc au choix**
250 g

- **Oignon, moyen**
50 g

- **Jus de citron**
3 càs (45 ml)

- **Aneth frais**
3 càc (1 g)

- Taillez les courgettes en tout petits dés (taille d'un grain de maïs) et émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon et les dés de courgettes dans une poêle antiadhésive avec de l'huile pendant 5-6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants.
- Ajoutez le fromage frais et un trait de jus de citron, mélangez bien pour créer une liaison crémeuse.
- Déposez le filet de poisson sur les courgettes, couvrez et laissez cuire à l'étouffée pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Garnissez d'aneth frais et servez immédiatement.

Pour 1 part : 606 kcal P: 54g G: 12g L: 38g Fi: 3g



Avocat Farci au Thon

- **Thon, bte.**
100 g
- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)
- **Avocat, moyen**
1/2 u (100 g)
- **Fromage blanc 3%**
2 càs (30 g)

- Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau.
- Dans un bol, mélangez le thon avec le yaourt grec et le jus de citron.
- Creusez un peu l'avocat et répartissez le mélange de thon dedans.
- Servez immédiatement. Mangez le reste de la farce à côté si tout ne tient pas dans l'avocat.

Pour 1 part : 324 kcal P: 30g G: 10g L: 20g Fi: 7g

Prép.
5 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise

- **Jus de citron vert**
1 càc (5 ml)
- **Coriandre fraîche**
1 càc (1 g)
- **Blanc de poulet, filet**
220 g
- **Huile d'olive**
4 càc (20 ml)
- **Poivron**
120 g
- **Poudre de curry**
3 càs (18 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Lait de coco**
100 ml

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajoutez la gousse d'ail émincée et la poudre de curry. Faites revenir environ 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
- Versez le lait de coco et mélangez bien. Laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le blanc de poulet et le poivron émincés. Faites cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
- Retirez du feu et incorporez le jus de citron vert. Salez selon votre goût et garnissez de coriandre fraîche si vous le souhaitez.

Pour 1 part : 676 kcal P: 56g G: 18g L: 42g Fi: 7g





Jour 2

Kcal : 1991

Prot : 165g

Glu : 50g

Lip : 127g

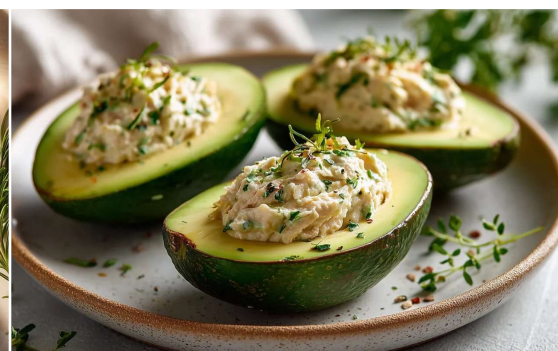
Fibres : 17g

Snack (matin): Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal

Déjeuner: Courgettes Façon Risotto Crémeux au Poisson Blanc

Snack (après-midi): Avocat Farci au Thon

Dîner: Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise



Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal

- **Cream cheese végétal** 40 g
- **Cheddar végétal** 30 g
- **Oeuf, moyen** 2 u (100 g)
- **Jambon cuit** 60 g

- Préchauffez le four à 150°C (300°F).
- Mélangez le cream cheese végétal avec une pincée de sel dans un petit bol.
- Séparez le blanc du jaune d'œuf dans deux récipients différents.
- Montez le blanc en neige très ferme, puis incorporez délicatement le mélange de cream cheese et le jaune d'œuf.
- Formez deux disques sur une plaque de cuisson et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes.
- Une fois refroidis, garnissez avec le jambon cuit et le cheddar végétal pour former un sandwich.

Pour 1 part : 384 kcal P: 25g G: 10g L: 27g Fi: 0g

Prép.
15 min

Cuisson
25 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
12 min



Partis
1

Courgettes Façon Risotto Crémeux au Poisson Blanc

- **Courgette**
200 g

- **Cream cheese**
50 g

- **Huile au choix**
4 càc (20 ml)

- **Poisson blanc au choix**
250 g

- **Oignon, moyen**
50 g

- **Jus de citron**
3 càs (45 ml)

- **Aneth frais**
3 càc (1 g)

- Taillez les courgettes en tout petits dés (taille d'un grain de maïs) et émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon et les dés de courgettes dans une poêle antiadhésive avec de l'huile pendant 5-6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants.
- Ajoutez le fromage frais et un trait de jus de citron, mélangez bien pour créer une liaison crémeuse.
- Déposez le filet de poisson sur les courgettes, couvrez et laissez cuire à l'étouffée pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Garnissez d'aneth frais et servez immédiatement.

Pour 1 part : 606 kcal P: 54g G: 12g L: 38g Fi: 3g



Avocat Farci au Thon

- **Thon, bte.**
100 g
- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)
- **Avocat, moyen**
1/2 u (100 g)
- **Fromage blanc 3%**
2 càs (30 g)

- Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau.
- Dans un bol, mélangez le thon avec le yaourt grec et le jus de citron.
- Creusez un peu l'avocat et répartissez le mélange de thon dedans.
- Servez immédiatement. Mangez le reste de la farce à côté si tout ne tient pas dans l'avocat.

Pour 1 part : 324 kcal P: 30g G: 10g L: 20g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise

- **Jus de citron vert**
1 càc (5 ml)
- **Coriandre fraîche**
1 càc (1 g)
- **Blanc de poulet, filet**
220 g
- **Huile d'olive**
4 càc (20 ml)
- **Poivron**
120 g
- **Poudre de curry**
3 càs (18 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Lait de coco**
100 ml

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajoutez la gousse d'ail émincée et la poudre de curry. Faites revenir environ 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
- Versez le lait de coco et mélangez bien. Laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le blanc de poulet et le poivron émincés. Faites cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
- Retirez du feu et incorporez le jus de citron vert. Salez selon votre goût et garnissez de coriandre fraîche si vous le souhaitez.

Pour 1 part : 676 kcal P: 56g G: 18g L: 42g Fi: 7g





Jour 3

Kcal : 1991

Prot : 165g

Glu : 50g

Lip : 127g

Fibres : 17g

Snack (matin): Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal

Déjeuner: Courgettes Façon Risotto Crémeux au Poisson Blanc

Snack (après-midi): Avocat Farci au Thon

Dîner: Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise



Sandwich au pain nuage jambon et fromage végétal

- **Cream cheese végétal** 40 g
- **Cheddar végétal** 30 g
- **Oeuf, moyen** 2 u (100 g)
- **Jambon cuit** 60 g

- Préchauffez le four à 150°C (300°F).
- Mélangez le cream cheese végétal avec une pincée de sel dans un petit bol.
- Séparez le blanc du jaune d'œuf dans deux récipients différents.
- Montez le blanc en neige très ferme, puis incorporez délicatement le mélange de cream cheese et le jaune d'œuf.
- Formez deux disques sur une plaque de cuisson et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes.
- Une fois refroidis, garnissez avec le jambon cuit et le cheddar végétal pour former un sandwich.

Pour 1 part : 384 kcal P: 25g G: 10g L: 27g Fi: 0g

Prép.
15 min

Cuisson
25 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
12 min



Partis
1

Courgettes Façon Risotto Crémeux au Poisson Blanc

- **Courgette**
200 g

- **Cream cheese**
50 g

- **Huile au choix**
4 càc (20 ml)

- **Poisson blanc au choix**
250 g

- **Oignon, moyen**
50 g

- **Jus de citron**
3 càs (45 ml)

- **Aneth frais**
3 càc (1 g)

- Taillez les courgettes en tout petits dés (taille d'un grain de maïs) et émincez l'oignon.
- Faites revenir l'oignon et les dés de courgettes dans une poêle antiadhésive avec de l'huile pendant 5-6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants.
- Ajoutez le fromage frais et un trait de jus de citron, mélangez bien pour créer une liaison crémeuse.
- Déposez le filet de poisson sur les courgettes, couvrez et laissez cuire à l'étouffée pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Garnissez d'aneth frais et servez immédiatement.

Pour 1 part : 606 kcal P: 54g G: 12g L: 38g Fi: 3g



Avocat Farci au Thon

- **Thon, bte.**
100 g
- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)
- **Avocat, moyen**
1/2 u (100 g)
- **Fromage blanc 3%**
2 càs (30 g)

- Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau.
- Dans un bol, mélangez le thon avec le yaourt grec et le jus de citron.
- Creusez un peu l'avocat et répartissez le mélange de thon dedans.
- Servez immédiatement. Mangez le reste de la farce à côté si tout ne tient pas dans l'avocat.

Pour 1 part : 324 kcal P: 30g G: 10g L: 20g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Poulet au curry et lait de coco à la thaïlandaise

- **Jus de citron vert**
1 càc (5 ml)
- **Coriandre fraîche**
1 càc (1 g)
- **Blanc de poulet, filet**
220 g
- **Huile d'olive**
4 càc (20 ml)
- **Poivron**
120 g
- **Poudre de curry**
3 càs (18 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Lait de coco**
100 ml

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajoutez la gousse d'ail émincée et la poudre de curry. Faites revenir environ 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
- Versez le lait de coco et mélangez bien. Laissez mijoter 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le blanc de poulet et le poivron émincés. Faites cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
- Retirez du feu et incorporez le jus de citron vert. Salez selon votre goût et garnissez de coriandre fraîche si vous le souhaitez.

Pour 1 part : 676 kcal P: 56g G: 18g L: 42g Fi: 7g





Jour 4

Kcal : 1862

Prot : 162g

Glu : 46g

Lip : 114g

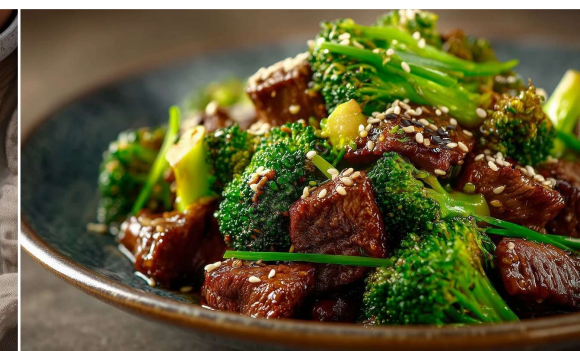
Fibres : 13g

Snack (matin): Petit-Suisse et noix

Déjeuner: Curry de Poisson Blanc au Lait de Coco et Chou-Fleur

Snack (après-midi): Wrap au Cottage Cheese et Jambon

Dîner: Bœuf Sauté aux Brocolis et Graines de Sésame



Petit-Suisse et noix

- Mélange de noix
25 g
- Miel ou agave
1/2 càc (3.5 g)
- Petit suisse
180 g

- Déposez le petit-suisse dans un bol.
- Ajoutez le miel ou sirop d'agave puis parsemez du mélange de noix.

Pour 1 part : 417 kcal P: 22g G: 12g L: 31g Fi: 1g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Curry de Poisson Blanc au Lait de Coco et Chou-Fleur

- | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| - Jus de citron vert
3 càc (15 ml) | - Poudre de curry
3 càc (6 g) | - Coriandre fraîche
3 càc (3 g) |
| - Poisson blanc au choix
250 g | - Chou-fleur
100 g | - Lait de coco
150 ml |

- Faites chauffer le lait de coco et l'eau avec le curry en poudre dans une sauteuse jusqu'à frémissement.
- Ajoutez les bouquets de chou-fleur, couvrez et laissez cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir.
- Déposez les morceaux de poisson dans la sauce.
- Laissez mijoter à feu doux environ 5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur et la sauce légèrement réduite.
- Terminez par un trait de jus de citron vert et parsemez de coriandre fraîche avant de servir.

Pour 1 part : 520 kcal P: 53g G: 12g L: 29g Fi: 4g



Wrap au Cottage Cheese et Jambon

- **Cottage cheese**
150 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Jambon cuit**
30 g
- **Crudité au choix**
50 g

- Dans un bol, mélangez le cottage cheese et les œufs jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène. Salez et poivrez selon votre goût.
- Étalez uniformément la préparation sur du papier cuisson placé sur une plaque de cuisson.
- Cuisez à 180°C (350°F) durant environ 15 minutes jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée.
- À la sortie du four, laissez refroidir légèrement puis garnissez le wrap avec le jambon et les légumes frais.

Pour 1 part : 324 kcal P: 36g G: 9g L: 16g Fi: 2g



Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Partis
1



Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Bœuf Sauté aux Brocolis et Graines de Sésame

- **Boeuf haché 5%**
200 g
 - **Graines de sésame**
20 g
 - **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
 - **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)
 - **Brocoli**
100 g
 - **Sauce soja au choix**
4 càs (60 ml)
- Faites blanchir les brocolis dans l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres, puis égouttez-les.
 - Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu vif et saisissez le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré.
 - Ajoutez l'ail haché et la sauce soja, puis ajoutez les brocolis dans la poêle.
 - Remuez le tout environ 1 minute à feu vif, puis saupoudrez de graines de sésame avant de servir.

Pour 1 part : 602 kcal P: 52g G: 14g L: 38g Fi: 6g





Jour 5

Kcal : 1862

Prot : 162g

Glu : 46g

Lip : 114g

Fibres : 13g

Snack (matin): Petit-Suisse et noix

Déjeuner: Curry de Poisson Blanc au Lait de Coco et Chou-Fleur

Snack (après-midi): Wrap au Cottage Cheese et Jambon

Dîner: Bœuf Sauté aux Brocolis et Graines de Sésame



Petit-Suisse et noix

- Mélange de noix
25 g
- Miel ou agave
1/2 càc (3.5 g)
- Petit suisse
180 g

- Déposez le petit-suisse dans un bol.
- Ajoutez le miel ou sirop d'agave puis parsemez du mélange de noix.

Pour 1 part : 417 kcal P: 22g G: 12g L: 31g Fi: 1g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Curry de Poisson Blanc au Lait de Coco et Chou-Fleur

- | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| - Jus de citron vert
3 càc (15 ml) | - Poudre de curry
3 càc (6 g) | - Coriandre fraîche
3 càc (3 g) |
| - Poisson blanc au choix
250 g | - Chou-fleur
100 g | - Lait de coco
150 ml |

- Faites chauffer le lait de coco et l'eau avec le curry en poudre dans une sauteuse jusqu'à frémissement.
- Ajoutez les bouquets de chou-fleur, couvrez et laissez cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir.
- Déposez les morceaux de poisson dans la sauce.
- Laissez mijoter à feu doux environ 5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur et la sauce légèrement réduite.
- Terminez par un trait de jus de citron vert et parsemez de coriandre fraîche avant de servir.

Pour 1 part : 520 kcal P: 53g G: 12g L: 29g Fi: 4g



Wrap au Cottage Cheese et Jambon

- **Cottage cheese**
150 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Jambon cuit**
30 g
- **Crudité au choix**
50 g

- Dans un bol, mélangez le cottage cheese et les œufs jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène. Salez et poivrez selon votre goût.
- Étalez uniformément la préparation sur du papier cuisson placé sur une plaque de cuisson.
- Cuisez à 180°C (350°F) durant environ 15 minutes jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée.
- À la sortie du four, laissez refroidir légèrement puis garnissez le wrap avec le jambon et les légumes frais.

Pour 1 part : 324 kcal P: 36g G: 9g L: 16g Fi: 2g



Prép.
10 min

Cuisson
15 min

Partis
1



Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Bœuf Sauté aux Brocolis et Graines de Sésame

- **Boeuf haché 5%**
200 g
 - **Graines de sésame**
20 g
 - **Huile au choix**
3 càc (15 ml)
 - **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)
 - **Brocoli**
100 g
 - **Sauce soja au choix**
4 càs (60 ml)
- Faites blanchir les brocolis dans l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres, puis égouttez-les.
 - Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu vif et saisissez le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré.
 - Ajoutez l'ail haché et la sauce soja, puis ajoutez les brocolis dans la poêle.
 - Remuez le tout environ 1 minute à feu vif, puis saupoudrez de graines de sésame avant de servir.

Pour 1 part : 602 kcal P: 52g G: 14g L: 38g Fi: 6g





Jour 6

Kcal : 1960

Prot : 164g

Glu : 48g

Lip : 124g

Fibres : 12g

Snack (matin): Roulé au jambon et parmesan

Déjeuner: Saumon, Pommes De Terre Et Asperges Au Four

Snack (après-midi): Omelette aux Herbes et Feta

Dîner: Côte de porc au four et butternut



Roulé au jambon et parmesan

- **Emmental râpé végétal**
4 càc (10.7 g)
- **Oeuf, moyen**
4 u (200 g)
- **Jambon cuit**
90 g

- Dans un bol, battez les œufs et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Chauffez une poêle antiadhésive sur feu moyen et ajoutez de l'huile si nécessaire.
- Versez les œufs battus et laissez cuire 20-30 secondes sans remuer.
- Répartissez le jambon et l'emmental végétal râpé sur la surface encore légèrement baveuse.
- Lorsque le dessous est cuit mais le dessus encore souple, roulez délicatement l'omelette à l'aide d'une spatule.
- Poursuivez la cuisson 10-15 secondes pour fixer le rouleau et servez chaud.

Pour 1 part : 393 kcal P: 44g G: 3g L: 23g Fi: 0g



Prép.
5 min

Cuisson
2 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
27 min



Parts
1

Saumon, Pommes De Terre Et Asperges Au Four

- **Poudre d'ail**
1/2 càc (1.2 g)
- **Pavé de saumon frais**
200 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Asperge**
200 g
- **Pomme de terre**
70 g
- **Beurre mou**
1 càc (5 g)
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez les pommes de terre en petits morceaux. Mélangez avec la moitié de l'huile, du sel et du poivre. Étalez sur une plaque de cuisson et rôtissez pendant 15 minutes.
- Mélangez les asperges avec le reste de l'huile, du sel et du poivre.
- Combinez le beurre fondu, le jus de citron, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Retirez la plaque de cuisson du four, déplacez les pommes de terre d'un côté et ajoutez le saumon et les asperges. Arrosez le saumon avec le mélange de beurre.
- Remettez au four et rôtissez pendant 10-12 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.

Pour 1 part : **625 kcal** **P: 50g** **G: 22g** **L: 38g** **Fi: 6g**



Omelette aux Herbes et Feta

- **Herbes arom. au choix** - **Feta**
2 càs (8 g) 30 g
- **Lait entier** - **Oeuf, moyen**
3 càs (45 ml) 2 u (100 g)
- **Huile d'olive**
1 càs (15 ml)

- Lavez et hachez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, battez les œufs avec le lait et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les herbes et mélangez bien.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez le mélange d'œufs et laissez cuire 2-3 minutes sans remuer.
- Ajoutez la feta émiettée sur le dessus, puis pliez délicatement l'omelette ou retournez pour cuire l'autre côté 1 minute.

Pour 1 part : 386 kcal P: 19g G: 4g L: 32g Fi: 2g

Prép.
5 min

Cuisson
4 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Côte de porc au four et butternut

- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Moutarde**
2 càc (30 g)
- **Courge butternut**
150 g
- **Côtelette de porc**
180 g
- **Thym séché**
2 càc (0.7 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Badigeonnez la côte de porc avec la moutarde et saupoudrez de thym. Enrobez les cubes de butternut avec l'huile, le sel et le poivre.
- Disposez la viande et les légumes côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes, en retournant la côte de porc à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit cuite et le butternut tendre et doré.

Pour 1 part : 555 kcal P: 50g G: 19g L: 31g Fi: 4g





Jour 7

Kcal : 1960

Prot : 164g

Glu : 48g

Lip : 124g

Fibres : 12g

Snack (matin): Roulé au jambon et parmesan

Déjeuner: Saumon, Pommes De Terre Et Asperges Au Four

Snack (après-midi): Omelette aux Herbes et Feta

Dîner: Côte de porc au four et butternut



Roulé au jambon et parmesan

- **Emmental râpé végétal**
4 càc (10.7 g)
- **Oeuf, moyen**
4 u (200 g)
- **Jambon cuit**
90 g

- Dans un bol, battez les œufs et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Chauffez une poêle antiadhésive sur feu moyen et ajoutez de l'huile si nécessaire.
- Versez les œufs battus et laissez cuire 20-30 secondes sans remuer.
- Répartissez le jambon et l'emmental végétal râpé sur la surface encore légèrement baveuse.
- Lorsque le dessous est cuit mais le dessus encore souple, roulez délicatement l'omelette à l'aide d'une spatule.
- Poursuivez la cuisson 10-15 secondes pour fixer le rouleau et servez chaud.

Pour 1 part : 393 kcal P: 44g G: 3g L: 23g Fi: 0g



Prép.
5 min

Cuisson
2 min

Parts
1



Prép.
10 min



Cuisson
27 min



Parts
1

Saumon, Pommes De Terre Et Asperges Au Four

- **Poudre d'ail**
1/2 càc (1.2 g)

- **Asperge**
200 g

- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)

- **Pavé de saumon frais**
200 g

- **Pomme de terre**
70 g

- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)

- **Beurre mou**
1 càc (5 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez les pommes de terre en petits morceaux. Mélangez avec la moitié de l'huile, du sel et du poivre. Étalez sur une plaque de cuisson et rôtissez pendant 15 minutes.
- Mélangez les asperges avec le reste de l'huile, du sel et du poivre.
- Combinez le beurre fondu, le jus de citron, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Retirez la plaque de cuisson du four, déplacez les pommes de terre d'un côté et ajoutez le saumon et les asperges. Arrosez le saumon avec le mélange de beurre.
- Remettez au four et rôtissez pendant 10-12 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.

Pour 1 part : 625 kcal P: 50g G: 22g L: 38g Fi: 6g



Omelette aux Herbes et Feta

- **Herbes arom. au choix** - **Feta**
2 càs (8 g) 30 g
- **Lait entier** - **Oeuf, moyen**
3 càs (45 ml) 2 u (100 g)
- **Huile d'olive**
1 càs (15 ml)

- Lavez et hachez finement les herbes fraîches.
- Dans un bol, battez les œufs avec le lait et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Ajoutez les herbes et mélangez bien.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez le mélange d'œufs et laissez cuire 2-3 minutes sans remuer.
- Ajoutez la feta émietlée sur le dessus, puis pliez délicatement l'omelette ou retournez pour cuire l'autre côté 1 minute.

Pour 1 part : 386 kcal P: 19g G: 4g L: 32g Fi: 2g

Prép.
5 min

Cuisson
4 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Côte de porc au four et butternut

- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Moutarde**
2 càc (30 g)
- **Courge butternut**
150 g
- **Côtelette de porc**
180 g
- **Thym séché**
2 càc (0.7 g)

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Badigeonnez la côte de porc avec la moutarde et saupoudrez de thym. Enrobez les cubes de butternut avec l'huile, le sel et le poivre.
- Disposez la viande et les légumes côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes, en retournant la côte de porc à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit cuite et le butternut tendre et doré.

Pour 1 part : 555 kcal P: 50g G: 19g L: 31g Fi: 4g



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Asperge (400 g)
- Avocat, moyen (2 u (400 g))
- Poivron (360 g)
- Brocoli (200 g)
- Courge butternut (300 g)
- Chou-fleur (200 g)
- Gousse d'ail frais (7 u (28 g))
- Oignon, moyen (150 g)
- Pomme de terre (140 g)
- Crudité au choix (100 g)
- Courgette (600 g)

Protéines Animales

- Blanc de poulet, filet (660 g)
- Jambon cuit (420 g)
- Pavé de saumon frais (400 g)
- Boeuf haché 5% (400 g)
- Côtelette de porc (360 g)
- Poisson blanc au choix (1.25 kg)

Produits Laitiers et Œufs

- Cottage cheese (300 g)
- Cream cheese (150 g)
- Oeuf, moyen (22 u (1100 g))
- Feta (60 g)
- Fromage blanc 3% (90 g)
- Petit suisse (360 g)
- Lait entier (90 ml)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Thon, bte. (300 g)

Snacks et Sucreries

- Mélange de noix (50 g)
- Graines de sésame (40 g)

Huiles, Graisses et Condiments

- Herbes arom. au choix (16 g)
- Poudre de curry (66 g)
- Thym séché (1.4 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Coriandre fraîche (9 g)
- Aneth frais (3 g)
- Poudre d'ail (2.8 g)
- Miel ou agave (8.4 g)
- Jus de citron (190 ml)
- Jus de citron vert (50 ml)
- Moutarde (60 g)
- Huile au choix (130 ml)
- Huile d'olive (90 ml)
- Beurre mou (10.5 g)
- Sauce soja au choix (120 ml)

Autres

- Lait de coco (600 ml)
- Cheddar végétal (90 g)
- Cream cheese végétal (120 g)
- Emmental râpé végétal (21.6 g)