



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 2773

Prot : 162g

Glu : 346g

Lip : 82g

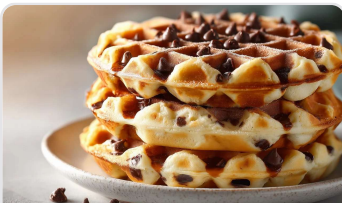
Fibres : 42g

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

2808 kcal



Gaufres aux pépites de chocolat



Gaufre salée aux épinards



Spaghetti bolognaise classique



Yaourt protéiné au granola et fruits



Porc au caramel à l'asiatique

Jour 2

2808 kcal



Gaufres aux pépites de chocolat



Gaufre salée aux épinards



Spaghetti bolognaise classique



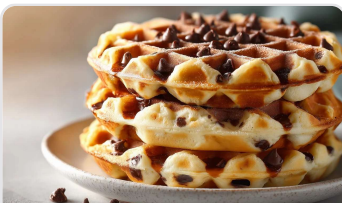
Yaourt protéiné au granola et fruits



Porc au caramel à l'asiatique

Jour 3

2808 kcal



Gaufres aux pépites de chocolat



Gaufre salée aux épinards



Spaghetti bolognaise classique



Yaourt protéiné au granola et fruits



Porc au caramel à l'asiatique

Jour 4

2757 kcal



Smoothie curcuma, gingembre, citron et...



Smoothie protéiné à la betterave, banane et...



Salade croquante de crevettes et pommes



Wasa à la truite fumée et fromage végétal



Poulet sauce vierge, riz au curcuma et haricots...

Jour 5

2757 kcal



Smoothie curcuma, gingembre, citron et...



Smoothie protéiné à la betterave, banane et...



Salade croquante de crevettes et pommes



Wasa à la truite fumée et fromage végétal



Poulet sauce vierge, riz au curcuma et haricots...

Jour 6

2737 kcal



Smoothie protéiné au spéculoos sans lactose



Toast au beurre de cacahuète et yaourt



Wraps de laitue façon taco au bœuf haché



Bagel au saumon et au concombre



Wrap de galette de sarrasin au saumon...

Jour 7

2737 kcal



Smoothie protéiné au spéculoos sans lactose



Toast au beurre de cacahuète et yaourt



Wraps de laitue façon taco au bœuf haché



Bagel au saumon et au concombre



Wrap de galette de sarrasin au saumon...





Jour 1

Kcal : 2808

Prot : 162g

Glu : 367g

Lip : 77g

Fibres : 34g

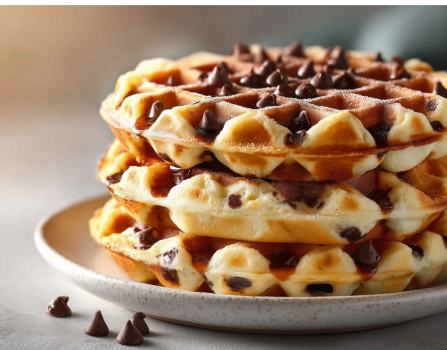
Petit-déjeuner: Gaufres aux pépites de chocolat

Snack (matin): Gaufre salée aux épinards

Déjeuner: Spaghetti Bolognaise Classique

Snack (après-midi): Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

Dîner: Porc au Caramel à l'Asiatique



Gaufres aux pépites de chocolat

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Miel ou agave**
2 càc (14 g)
- **Lait demi-écrémé**
60 ml
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Skyr nature**
100 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Farine au choix**
90 g
- **Pépites de chocolat**
3 càc (15 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 : 684 kcal P: 34g G: 91g L: 20g Fi: 4g

Prép.
5 min

Cuisson
4 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Gaufre salée aux épinards

- **Herbes de Provence**
1 càc (0.7 g)
- **Yaourt végétal au choix**
140 g
- **Farine au choix**
60 g
- **Noix de muscade moulue**
1/2 càc (1 g)
- **Épinards frais**
60 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Levure**
1 càc (3 g)

- Faites chauffer votre gaufrier.
- Si votre gaufrier a tendance à coller, badigeonnez-le très légèrement d'huile avec un essuie-tout ou utilisez un spray de cuisson.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Cuisez les gaufres jusqu'à ce qu'elles se décollent facilement du gaufrier, environ 3-5 minutes selon votre gaufrier.
- Servez chaud ou laissez refroidir pour une consommation ultérieure.

Pour 1 part : 393 kcal P: 21g G: 57g L: 9g Fi: 6g



Spaghetti Bolognaise Classique

- **Tomate**
1.5 u (225 g)
- **Boeuf haché 5%**
120 g
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Parmesan**
1/2 càs (2.5 g)
- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)
- **Spaghetti au choix**
90 g
- **Persil frais**
2 càc (0.7 g)
- **Sauce tomate**
150 g
- **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les spaghetti.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites revenir l'oignon et l'ail hachés pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez le bœuf haché et cuisez jusqu'à ce qu'il soit doré, en le défaisant pendant la cuisson.
- Ajoutez la sauce tomate et la tomate hachée, salez et poivrez, puis laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
- Égouttez les spaghetti et nappez de sauce à la viande, saupoudrez de persil frais et de parmesan.

Pour 1 part : 682 kcal P: 42g G: 89g L: 18g Fi: 10g

Prép.
5 min

Cuisson
20 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

- **Fruit au choix**
150 g

- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)

- **Prot. en poudre vanille au choix**
1.5 càs (13.5 g)

- **Granola au choix**
30 g

- **Fromage blanc 3%**
140 g

- Lavez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Versez le yaourt grec dans un bol, ajoutez le miel et mélangez bien.
- Ajoutez la protéine en poudre et mélangez soigneusement.
- Garnissez avec le granola et disposez les morceaux de fruit au-dessus.

Pour 1 part : 379 kcal P: 24g G: 47g L: 10g Fi: 5g



Porc au Caramel à l'Asiatique

- **Sucre brun**
2 càc (8.7 g)
- **Aubergine**
200 g
- **Sauce soja au choix**
2 càc (10 ml)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Filet de porc**
150 g
- **Huile de sésame**
3 càc (15 ml)
- **Riz**
70 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)

- Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et cuire les dés d'aubergine et l'oignon émincé pendant environ 5 minutes. Mettre de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, mettre le sucre brun avec un peu d'eau et faire chauffer à feu moyen sans remuer jusqu'à ce que se forme le caramel, environ 4-5 minutes.
- Ajouter la sauce soja et l'ail haché tout en remuant constamment, puis ajouter les lamelles de porc et faire dorer 3-5 minutes.
- Remettre les dés d'aubergine et l'oignon, ajouter un peu d'eau et laisser mijoter à moitié couvert quelques minutes.
- Servir accompagné du riz cuit et assaisonner selon votre goût.

Pour 1 part : 670 kcal P: 40g G: 82g L: 20g Fi: 9g

Prép.
10 min

Cuisson
20 min

Parts
1





Jour 2

Kcal : 2808

Prot : 162g

Glu : 367g

Lip : 77g

Fibres : 34g

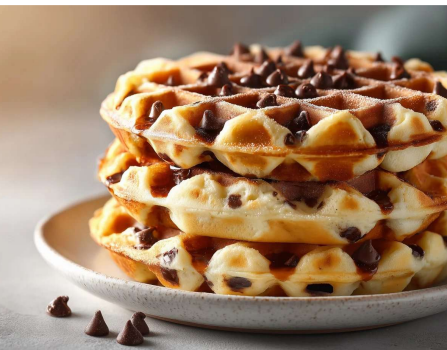
Petit-déjeuner: Gaufres aux pépites de chocolat

Snack (matin): Gaufre salée aux épinards

Déjeuner: Spaghetti Bolognaise Classique

Snack (après-midi): Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

Dîner: Porc au Caramel à l'Asiatique





Prép.
5 min



Cuisson
4 min



Parts
1

Gaufres aux pépites de chocolat

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Miel ou agave**
2 càc (14 g)
- **Lait demi-écrémé**
60 ml
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Skyr nature**
100 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Farine au choix**
90 g
- **Pépites de chocolat**
3 càc (15 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 : 684 kcal P: 34g G: 91g L: 20g Fi: 4g



Gaufre salée aux épinards

- **Herbes de Provence**
1 càc (0.7 g)
- **Yaourt végétal au choix**
140 g
- **Farine au choix**
60 g
- **Noix de muscade moulue**
1/2 càc (1 g)
- **Épinards frais**
60 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Levure**
1 càc (3 g)

- Faites chauffer votre gaufrier.
- Si votre gaufrier a tendance à coller, badigeonnez-le très légèrement d'huile avec un essuie-tout ou utilisez un spray de cuisson.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Cuisez les gaufres jusqu'à ce qu'elles se décollent facilement du gaufrier, environ 3-5 minutes selon votre gaufrier.
- Servez chaud ou laissez refroidir pour une consommation ultérieure.

Pour 1 part : 393 kcal P: 21g G: 57g L: 9g Fi: 6g

Prép.
5 min

Cuisson
8 min

Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
20 min



Parts
1

Spaghetti Bolognaise Classique

- | | | |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| - Tomate
1.5 u (225 g) | - Parmesan
1/2 càc (2.5 g) | - Persil frais
2 càc (0.7 g) |
| - Boeuf haché 5%
120 g | - Huile au choix
1.5 càc (7.5 ml) | - Sauce tomate
150 g |
| - Oignon, moyen
1/2 u (75 g) | - Spaghetti au choix
90 g | - Gousse d'ail frais
2 u (8 g) |

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les spaghetti.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites revenir l'oignon et l'ail hachés pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez le bœuf haché et cuisez jusqu'à ce qu'il soit doré, en le défaisant pendant la cuisson.
- Ajoutez la sauce tomate et la tomate hachée, salez et poivrez, puis laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
- Égouttez les spaghetti et nappez de sauce à la viande, saupoudrez de persil frais et de parmesan.

Pour 1 part : 682 kcal P: 42g G: 89g L: 18g Fi: 10g



Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

- **Fruit au choix**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Prot. en poudre vanille au choix**
1.5 càs (13.5 g)
- **Granola au choix**
30 g
- **Fromage blanc 3%**
140 g

- Lavez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Versez le yaourt grec dans un bol, ajoutez le miel et mélangez bien.
- Ajoutez la protéine en poudre et mélangez soigneusement.
- Garnissez avec le granola et disposez les morceaux de fruit au-dessus.

Pour 1 part : 379 kcal P: 24g G: 47g L: 10g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Partis
1

Porc au Caramel à l'Asiatique

- **Sucre brun**
2 càc (8.7 g)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Riz**
70 g
- **Aubergine**
200 g
- **Filet de porc**
150 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Sauce soja au choix**
2 càc (10 ml)
- **Huile de sésame**
3 càc (15 ml)

- Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et cuire les dés d'aubergine et l'oignon émincé pendant environ 5 minutes. Mettre de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, mettre le sucre brun avec un peu d'eau et faire chauffer à feu moyen sans remuer jusqu'à ce que se forme le caramel, environ 4-5 minutes.
- Ajouter la sauce soja et l'ail haché tout en remuant constamment, puis ajouter les lamelles de porc et faire dorer 3-5 minutes.
- Remettre les dés d'aubergine et l'oignon, ajouter un peu d'eau et laisser mijoter à moitié couvert quelques minutes.
- Servir accompagné du riz cuit et assaisonner selon votre goût.

Pour 1 part : 670 kcal P: 40g G: 82g L: 20g Fi: 9g





Jour 3

Kcal : 2808

Prot : 162g

Glu : 367g

Lip : 77g

Fibres : 34g

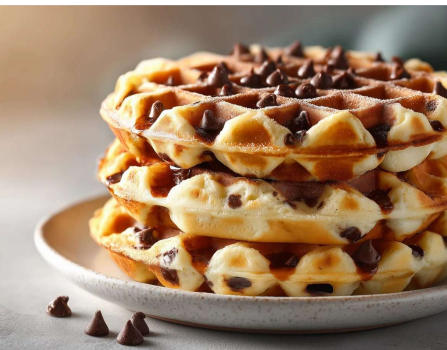
Petit-déjeuner: Gaufres aux pépites de chocolat

Snack (matin): Gaufre salée aux épinards

Déjeuner: Spaghetti Bolognaise Classique

Snack (après-midi): Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

Dîner: Porc au Caramel à l'Asiatique



Gaufres aux pépites de chocolat

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Miel ou agave**
2 càc (14 g)
- **Lait demi-écrémé**
60 ml
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Skyr nature**
100 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Farine au choix**
90 g
- **Pépites de chocolat**
3 càc (15 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 : 684 kcal P: 34g G: 91g L: 20g Fi: 4g

Prép.
5 min

Cuisson
4 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1

Gaufre salée aux épinards

- **Herbes de Provence**
1 càc (0.7 g)
- **Yaourt végétal au choix**
140 g
- **Farine au choix**
60 g
- **Noix de muscade moulue**
1/2 càc (1 g)
- **Épinards frais**
60 g
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Levure**
1 càc (3 g)

- Faites chauffer votre gaufrier.
- Si votre gaufrier a tendance à coller, badigeonnez-le très légèrement d'huile avec un essuie-tout ou utilisez un spray de cuisson.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Cuisez les gaufres jusqu'à ce qu'elles se décollent facilement du gaufrier, environ 3-5 minutes selon votre gaufrier.
- Servez chaud ou laissez refroidir pour une consommation ultérieure.

Pour 1 part : 393 kcal P: 21g G: 57g L: 9g Fi: 6g



Spaghetti Bolognaise Classique

- **Tomate**
1.5 u (225 g)
- **Boeuf haché 5%**
120 g
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Parmesan**
1/2 càs (2.5 g)
- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)
- **Spaghetti au choix**
90 g
- **Persil frais**
2 càc (0.7 g)
- **Sauce tomate**
150 g
- **Gousse d'ail frais**
2 u (8 g)

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les spaghetti.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive et faites revenir l'oignon et l'ail hachés pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez le bœuf haché et cuisez jusqu'à ce qu'il soit doré, en le défaisant pendant la cuisson.
- Ajoutez la sauce tomate et la tomate hachée, salez et poivrez, puis laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
- Égouttez les spaghetti et nappez de sauce à la viande, saupoudrez de persil frais et de parmesan.

Pour 1 part : 682 kcal P: 42g G: 89g L: 18g Fi: 10g



Prép.
5 min



Cuisson
20 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Yaourt Protéiné au Granola et Fruits

- **Fruit au choix**
150 g

- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)

- **Prot. en poudre vanille au choix**
1.5 càs (13.5 g)

- **Granola au choix**
30 g

- **Fromage blanc 3%**
140 g

- Lavez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Versez le yaourt grec dans un bol, ajoutez le miel et mélangez bien.
- Ajoutez la protéine en poudre et mélangez soigneusement.
- Garnissez avec le granola et disposez les morceaux de fruit au-dessus.

Pour 1 part : 379 kcal P: 24g G: 47g L: 10g Fi: 5g



Porc au Caramel à l'Asiatique

- **Sucre brun**
2 càc (8.7 g)
- **Aubergine**
200 g
- **Sauce soja au choix**
2 càc (10 ml)
- **Oignon, moyen**
1/2 u (75 g)
- **Filet de porc**
150 g
- **Huile de sésame**
3 càc (15 ml)
- **Riz**
70 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)

- Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive et cuire les dés d'aubergine et l'oignon émincé pendant environ 5 minutes. Mettre de côté.
- Dans la même poêle antiadhésive, mettre le sucre brun avec un peu d'eau et faire chauffer à feu moyen sans remuer jusqu'à ce que se forme le caramel, environ 4-5 minutes.
- Ajouter la sauce soja et l'ail haché tout en remuant constamment, puis ajouter les lamelles de porc et faire dorer 3-5 minutes.
- Remettre les dés d'aubergine et l'oignon, ajouter un peu d'eau et laisser mijoter à moitié couvert quelques minutes.
- Servir accompagné du riz cuit et assaisonner selon votre goût.

Pour 1 part : 670 kcal P: 40g G: 82g L: 20g Fi: 9g

Prép.
10 min

Cuisson
20 min

Parts
1





Jour 4

Kcal : 2757

Prot : 159g

Glu : 335g

Lip : 87g

Fibres : 51g

Petit-déjeuner: Smoothie curcuma, gingembre, citron et pomme

Snack (matin): Smoothie protéiné à la betterave, banane et coco

Déjeuner: Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

Snack (après-midi): Wasa à la truite fumée et fromage végétal

Dîner: Poulet sauce vierge, riz au curcuma et haricots verts sautés





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Smoothie curcuma, gingembre, citron et pomme

- **Pomme**

4 u (720 g)

- **Gingembre frais**

70 g

- **Miel ou agave**

7 càc (49 g)

- **Jus de citron**

6 càs (90 ml)

- 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 : 666 kcal P: 4g G: 159g L: 2g Fi: 19g



Smoothie protéiné à la betterave, banane et coco

- **Banane, moyenne**
1/2 u (60 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Noix de coco râpée**
1 càc (2.3 g)
- **Betterave cuite**
50 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Lait de coco**
100 ml

- 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 : 400 kcal P: 26g G: 30g L: 20g Fi: 4g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Salade Croquante De Crevettes Et Pommés

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

- **Edamame cuit**
100 g

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

- **Crevettes cuites décort.**
200 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**
40 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 : 666 kcal P: 58g G: 50g L: 26g Fi: 15g



Wasa à la truite fumée et fromage végétal

- **Tartine wasa**
3 u (30 g)
- **Cream cheese végétal**
50 g
- **Jus de citron**
1/2 càs (7.5 ml)
- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)
- **Truite fumée**
120 g

- Dans un bol, mélangez le fromage à tartiner végétal avec le jus de citron et l'aneth haché.
- Tartinez le mélange sur les crackers Wasa.
- Ajoutez des tranches de truite fumée et saupoudrez d'aneth haché.

Pour 1 part : 400 kcal P: 29g G: 22g L: 22g Fi: 6g

Prép.
5 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Partis
1

Poulet sauce vierge, riz au curcuma et haricots verts sautés

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Blanc de poulet, filet**
140 g
- **Basilic frais**
1 càs (2 g)
- **Huile au choix**
1 càs (15 ml)
- **Riz**
70 g
- **Haricots verts**
150 g
- **Curcuma**
1 càc (2.3 g)
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)

- Cuisez le riz dans l'eau bouillante avec le curcuma. Égouttez et réservez.
- Cuisez les haricots verts dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez.
- Faites-les sauter dans une poêle avec un peu d'huile au choix. Assaisonnez et réservez.
- Préparez la sauce vierge : coupez la tomate en petits dés. Mélangez avec le jus de citron, le basilic frais ciselé, l'huile au choix, le sel et le poivre. Réservez.
- Faites cuire le blanc de poulet dans une poêle antiadhésive, environ 6 à 7 minutes de chaque côté. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
- Dressez le riz au curcuma dans une assiette, disposez le blanc de poulet par-dessus et nappez de sauce vierge. Ajoutez les haricots verts sautés à côté.
- Servez chaud.

Pour 1 part : 624 kcal P: 42g G: 75g L: 18g Fi: 8g





Jour 5

Kcal : 2757

Prot : 159g

Glu : 335g

Lip : 87g

Fibres : 51g

Petit-déjeuner: Smoothie curcuma, gingembre, citron et pomme

Snack (matin): Smoothie protéiné à la betterave, banane et coco

Déjeuner: Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

Snack (après-midi): Wasa à la truite fumée et fromage végétal

Dîner: Poulet sauce vierge, riz au curcuma et haricots verts sautés



Smoothie curcuma, gingembre, citron et pomme

- **Pomme**
4 u (720 g)
- **Jus de citron**
6 càs (90 ml)
- **Gingembre frais**
70 g
- **Miel ou agave**
7 càc (49 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 : 666 kcal P: 4g G: 159g L: 2g Fi: 19g

Prép.
5 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Smoothie protéiné à la betterave, banane et coco

- **Banane, moyenne**

1/2 u (60 g)

- **Noix de coco râpée**

1 càc (2.3 g)

- **Miel ou agave**

1 càc (7 g)

- **Protéines en poudre au choix**

30 g

- **Betterave cuite**

50 g

- **Lait de coco**

100 ml

- 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 : 400 kcal P: 26g G: 30g L: 20g Fi: 4g



Salade Croquante De Crevettes Et Pommes

- **Pomme**
1 u (180 g)
- **Edamame cuit**
100 g
- **Carotte**
2 u (120 g)
- **Crevettes cuites décort.**
200 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**
40 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 : 666 kcal P: 58g G: 50g L: 26g Fi: 15g

Prép.
10 min

Cuisson
3 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Partis
1

Wasa à la truite fumée et fromage végétal

- **Tartine wasa**
3 u (30 g)

- **Cream cheese végétal** - **Jus de citron**
50 g 1/2 càs (7.5 ml)

- **Aneth frais**
2 càc (0.7 g)

- **Truite fumée**
120 g

- Dans un bol, mélangez le fromage à tartiner végétal avec le jus de citron et l'aneth haché.
- Tartinez le mélange sur les crackers Wasa.
- Ajoutez des tranches de truite fumée et saupoudrez d'aneth haché.

Pour 1 part : 400 kcal P: 29g G: 22g L: 22g Fi: 6g



Poulet sauce vierge, riz au curcuma et haricots verts sautés

- **Tomate**
1 u (150 g)
- **Huile au choix**
1 càs (15 ml)
- **Curcuma**
1 càc (2.3 g)
- **Blanc de poulet, filet**
140 g
- **Riz**
70 g
- **Jus de citron**
1 càs (15 ml)
- **Basilic frais**
1 càs (2 g)
- **Haricots verts**
150 g

- Cuisez le riz dans l'eau bouillante avec le curcuma. Égouttez et réservez.
- Cuisez les haricots verts dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez.
- Faites-les sauter dans une poêle avec un peu d'huile au choix. Assaisonnez et réservez.
- Préparez la sauce vierge : coupez la tomate en petits dés. Mélangez avec le jus de citron, le basilic frais ciselé, l'huile au choix, le sel et le poivre. Réservez.
- Faites cuire le blanc de poulet dans une poêle antiadhésive, environ 6 à 7 minutes de chaque côté. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
- Dressez le riz au curcuma dans une assiette, disposez le blanc de poulet par-dessus et nappez de sauce vierge. Ajoutez les haricots verts sautés à côté.
- Servez chaud.

Pour 1 part : 624 kcal P: 42g G: 75g L: 18g Fi: 8g



Prép.
10 min

Cuisson
20 min

Parts
1



Jour 6

Kcal : 2737

Prot : 166g

Glu : 326g

Lip : 85g

Fibres : 45g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au spéculoos sans lactose

Snack (matin): Toast au Beurre de Cacahuète et Yaourt

Déjeuner: Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

Snack (après-midi): Bagel au saumon et au concombre

Dîner: Wrap de galette de sarrasin au saumon crémeux sans lactose





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Smoothie protéiné au spéculoos sans lactose

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Lait, SL**
300 ml
- **Spéculoos**
6 u (48 g)
- **Yaourt végétal au choix**
9 càs (135 ml)
- **Cannelle moulue**
2 càc (4 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 : **668 kcal** **P: 41g** **G: 89g** **L: 16g** **Fi: 8g**



Toast au Beurre de Cacahuète et Yaourt

- **Pain au choix**
2 tr (64 g)

- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)

- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)

- **Yaourt nature 3%**
200 g

- Grillez le pain complet au grille-pain si désiré.
- Étalez le beurre de cacahuète uniformément sur le pain.
- Dans un petit bol, sucez le fromage blanc avec le miel ou le sirop d'agave.
- Servez le toast accompagné du yaourt sucré.

Pour 1 part : 399 kcal P: 16g G: 47g L: 16g Fi: 3g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

- **Tomate**
3 u (450 g)
- **Laitue**
110 g
- **Maïs, bte.**
100 g
- **Boeuf haché 5%**
160 g
- **Haricots rouges, bte.**
100 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Épices à tacos**
3 càc (8 g)
- **Yaourt grec**
4 càs (72 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 : 667 kcal P: 51g G: 56g L: 27g Fi: 17g



Bagel au saumon et au concombre

- **Cream cheese**
15 g
- **Concombre**
3/4 u (262.5 g)
- **Saumon fumé**
30 g
- **Pain bagel au choix**
1 u (85 g)

- Coupez le bagel en deux et faites-le griller si souhaité.
- Étalez le fromage à tartiner uniformément sur les deux moitiés de bagel.
- Disposez les rondelles de concombre et le saumon fumé sur le fromage à tartiner.
- Couvrez avec l'autre moitié de bagel si désiré, ou servez ouvert.

Pour 1 part : 388 kcal P: 18g G: 55g L: 10g Fi: 3g

Prép.
5 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Wrap de galette de sarrasin au saumon crémeux sans lactose

- **Crêpe au sarrasin**

3 u (150 g)

- **Yaourt végétal au choix**

150 g

- **Jus de citron**

3 càc (15 ml)

- **Saumon fumé**

3 tr (105 g)

- **Carotte**

3 u (180 g)

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt végétal avec le jus de citron, du sel et du poivre.
- Étalez le mélange de yaourt citronné uniformément sur la crêpe au sarrasin.
- Disposez la carotte râpée et le saumon fumé sur le yaourt.
- Salez et poivrez selon votre goût.
- Roulez la crêpe fermement sur elle-même et servez immédiatement.

Pour 1 part : 615 kcal P: 39g G: 79g L: 16g Fi: 13g





Jour 7

Kcal : 2737

Prot : 166g

Glu : 326g

Lip : 85g

Fibres : 45g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au spéculoos sans lactose

Snack (matin): Toast au Beurre de Cacahuète et Yaourt

Déjeuner: Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

Snack (après-midi): Bagel au saumon et au concombre

Dîner: Wrap de galette de sarrasin au saumon crémeux sans lactose



Smoothie protéiné au spéculoos sans lactose

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Spéculoos**
6 u (48 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Yaourt végétal au choix**
9 càs (135 ml)
- **Lait, SL**
300 ml
- **Cannelle moulue**
2 càc (4 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 : 668 kcal P: 41g G: 89g L: 16g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Toast au Beurre de Cacahuète et Yaourt

- **Pain au choix**
2 tr (64 g)

- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)

- **Beurre de cacahuète**
3 càc (16 g)

- **Yaourt nature 3%**
200 g

- Grillez le pain complet au grille-pain si désiré.
- Étalez le beurre de cacahuète uniformément sur le pain.
- Dans un petit bol, sucez le fromage blanc avec le miel ou le sirop d'agave.
- Servez le toast accompagné du yaourt sucré.

Pour 1 part : 399 kcal P: 16g G: 47g L: 16g Fi: 3g



Wraps de laitue façon taco au bœuf haché

- **Tomate**
3 u (450 g)
- **Laitue**
110 g
- **Maïs, bte.**
100 g
- **Bœuf haché 5%**
160 g
- **Haricots rouges, bte.**
100 g
- **Huile au choix**
2 càc (10 ml)
- **Épices à tacos**
3 càc (8 g)
- **Yaourt grec**
4 càs (72 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 : 667 kcal P: 51g G: 56g L: 27g Fi: 17g

Prép.
5 min

Cuisson
10 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1

Bagel au saumon et au concombre

- **Cream cheese**

15 g

- **Concombre**

3/4 u (262.5 g)

- **Saumon fumé**

30 g

- **Pain bagel au choix**

1 u (85 g)

- Coupez le bagel en deux et faites-le griller si souhaité.
- Étalez le fromage à tartiner uniformément sur les deux moitiés de bagel.
- Disposez les rondelles de concombre et le saumon fumé sur le fromage à tartiner.
- Couvrez avec l'autre moitié de bagel si désiré, ou servez ouvert.

Pour 1 part :

388 kcal

P: 18g

G: 55g

L: 10g

Fi: 3g

Alex M.

Promealplan



Wrap de galette de sarrasin au saumon crémeux sans lactose

- Crêpe au sarrasin
3 u (150 g)
- Yaourt végétal au choix
150 g
- Jus de citron
3 càc (15 ml)
- Saumon fumé
3 tr (105 g)
- Carotte
3 u (180 g)

- Dans un petit bol, mélangez le yaourt végétal avec le jus de citron, du sel et du poivre.
- Étalez le mélange de yaourt citronné uniformément sur la crêpe au sarrasin.
- Disposez la carotte râpée et le saumon fumé sur le yaourt.
- Salez et poivrez selon votre goût.
- Roulez la crêpe fermement sur elle-même et servez immédiatement.

Pour 1 part : 615 kcal P: 39g G: 79g L: 16g Fi: 13g

Prép.
10 min

Cuisson
0 min

Parts
1



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Pomme (10 u (1800 g))
- Banane, moyenne (3 u (360 g))
- Carotte (10 u (600 g))
- Betterave cuite (100 g)
- Edamame cuit (200 g)
- Concombre (2 u (700 g))
- Aubergine (600 g)
- Gousse d'ail frais (9 u (36 g))
- Épinards frais (260 g)
- Fruit au choix (450 g)
- Haricots verts (300 g)
- Laitue (220 g)
- Oignon, moyen (3 u (450 g))
- Tomate (13 u (1950 g))

Protéines Animales

- Blanc de poulet, filet (280 g)
- Crevettes cuites décort. (400 g)
- Boeuf haché 5% (680 g)

Protéines Animales (suite)

- Filet de porc (450 g)
- Saumon fumé (270 g)
- Truite fumée (240 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Cream cheese (30 g)
- Oeuf, moyen (9 u (450 g))
- Yaourt grec (252 g)
- Fromage blanc 3% (420 g)
- Parmesan (7.5 g)
- Skyr nature (300 g)
- Yaourt nature 3% (400 g)
- Lait demi-écrémé (180 ml)
- Lait, SL (600 ml)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain bagel au choix (2 u (170 g))
- Pain au choix (130 g)
- Crêpe au sarrasin (6 u (300 g))



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Pain, Riz et Pâtes (suite)

- Granola au choix (90 g)
- Riz (350 g)
- Spaghetti au choix (270 g)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (12 g)
- Sucre brun (26 g)
- Maïs, bte. (200 g)
- Farine au choix (450 g)
- Haricots rouges, bte. (200 g)
- Levure (9 g)

Snacks et Sucrieries

- Pépites de chocolat (45 g)
- Beurre de cacahuète (32 g)
- Noix de coco râpée (4.9 g)
- Spéculoos (12 u (96 g))
- Cerneaux de noix (80 g)
- Tartine wasa (6 u (60 g))

Huiles, Graisses et Condiments

- Basilic frais (4 g)
- Aneth frais (1.4 g)
- Gingembre frais (140 g)
- Persil frais (2 g)
- Cannelle moulue (8.4 g)
- Noix de muscade moulue (3 g)
- Herbes de Provence (2.2 g)
- Miel ou agave (189 g)
- Jus de citron (290 ml)
- Moutarde (10.5 g)
- Huile au choix (90 ml)
- Huile de sésame (50 ml)
- Sauce soja au choix (30 ml)
- Épices à tacos (16.8 g)
- Sauce tomate (450 g)
- Curcuma (4.9 g)

Autres

- Lait de coco (200 ml)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Autres (suite)

- Protéines en poudre au choix (120 g)
- Prot. en poudre vanille au choix (40.5 g)
- Cream cheese végétal (100 g)
- Yaourt végétal au choix (990 g)