



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1802

Prot : 109g

Glu : 212g

Lip : 58g

Fibres : 36g

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

1808 kcal



Crêpes protéinées à la confiture



Pâtes au tempeh et poireaux



Omelette aux pois chiches avec
houmous et tomates



Riz coco aux émincés végétaux et
haricots verts

Jour 2

1808 kcal



Crêpes protéinées à la confiture



Pâtes au tempeh et poireaux



Omelette aux pois chiches avec
houmous et tomates



Riz coco aux émincés végétaux et
haricots verts

Jour 3

1808 kcal



Crêpes protéinées à la confiture



Pâtes au tempeh et poireaux



Omelette aux pois chiches avec
houmous et tomates



Riz coco aux émincés végétaux et
haricots verts

Jour 4

1799 kcal



Smoothie protéiné fraise et
banane



Toast aux rillettes de tofu et
tomates



Smoothie bowl au skyr et aux
fruits rouges



Salade d'été au quinoa et
émincés végétaux

Jour 5

1799 kcal



Smoothie protéiné fraise et banane



Toast aux rillettes de tofu et tomates



Smoothie bowl au skyr et aux fruits rouges



Salade d'été au quinoa et émincés végétaux

Jour 6

1797 kcal



Smoothie protéiné au spéculoos



Blanquette aux émincés végétaux et aux patates douces



Skyr salé aux olives et aux noix



Couscous aux légumes et cumin avec œuf mollet

Jour 7

1797 kcal



Smoothie protéiné au spéculoos



Blanquette aux émincés végétaux et aux patates douces



Skyr salé aux olives et aux noix



Couscous aux légumes et cumin avec œuf mollet





Jour 1

Kcal : 1808

Prot : 109g

Glu : 212g

Lip : 59g

Fibres : 30g

Petit-déjeuner: Crêpes protéinées à la confiture

Déjeuner: Pâtes au Tempeh et Poireaux

Snack (après-midi): Omelette aux Pois Chiches avec Houmous et Tomates

Dîner: Riz coco aux émincés végétaux et haricots verts



Crêpes protéinées à la confiture

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Skyr nature**
120 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Lait demi-écrémé**
50 ml
- **Farine au choix**
40 g
- **Confiture**
3 càs (51 g)

- Dans un bol, battez les œufs avec le skyr nature.
- Ajoutez la farine au choix, le lait 2%, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte 10 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile au choix.
- Versez une louche de pâte et étalez-la en faisant tourner la poêle. Cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
- Servez avec de la confiture.

Pour 1 part : 515 kcal P: 30g G: 65g L: 15g Fi: 2g



Prép.
15 min



Cuisson
10 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Pâtes au Tempeh et Poireaux

- | | | |
|---|---|---------------------------------|
| - Crème végétale
2 càs (30 g) | - Huile au choix
1 càc (5 ml) | - Poireau
1 u (200 g) |
| - Tempeh
100 g | - Sauce soja au choix
1 càs (15 ml) | - Pâtes au choix
60 g |

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffez l'huile à feu moyen-élevé et cuisez le tempeh avec la sauce soja jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés, environ 3-4 minutes. Mettez de côté.
- Ajoutez les poireaux en rondelles dans la même poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez un peu d'eau s'ils collent.
- Remettez le tempeh dans la poêle antiadhésive et ajoutez les pâtes cuites égouttées ainsi que la crème végétale. Mélangez bien et assaisonnez au goût.

Pour 1 part : 493 kcal P: 32g G: 54g L: 17g Fi: 12g



Omelette aux Pois Chiches avec Houmous et Tomates

- **Tomates cerises**
5 u (90 g)
- **Persil frais**
1/2 càc (0.2 g)
- **Poudre d'ail**
1/2 càc (1.2 g)
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Farine de pois chiche**
60 g
- **Eau**
100 ml
- **Houmous**
1 càs (18 g)

- Dans un bol, mélangez la farine de pois chiche avec l'ail en poudre. Ajoutez l'eau et l'huile aux ingrédients secs.
- Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse, en ajustant la quantité d'eau si nécessaire.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez la pâte dans la poêle et étalez-la pour former une omelette. Réduisez le feu.
- Cuisinez jusqu'à ce que les bords soient fermes, puis retournez et faites cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit pris.
- Garnissez de houmous, de tomates cerises et de persil frais avant de servir.

Pour 1 part : 305 kcal P: 16g G: 37g L: 10g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Partis
1

Riz coco aux émincés végétaux et haricots verts

- **Lait de coco**
2 càs (30 ml)
- **Riz**
40 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Sauce soja au choix**
1 càs (15 ml)
- **Émincés végétaux**
120 g
- **Huile de sésame**
1 càc (5 ml)
- **Haricots verts**
100 g
- **Sirop d'agave**
1/2 càs (7.5 ml)

- Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, le poivre et l'ail haché, puis versez sur les émincés végétaux coupés en cubes. Laissez mariner pendant au moins 2 heures si possible.
- Préchauffez le four à 180°C (350°F). Placez les émincés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils dorent.
- Rincez le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Dans une casserole, mettez le riz, le lait de coco, la même quantité d'eau, l'agave et le sel à feu moyen-élevé. À ébullition, remuez bien, couvrez et passez à feu doux.
- Laissez mijoter doucement 15 minutes, puis éteignez le feu et laissez reposer. Mélangez le riz.
- Réchauffez les haricots verts dans une poêle antiadhésive.
- Servez le riz, les émincés végétaux et les haricots verts ensemble dans les assiettes.

Pour 1 part : 495 kcal P: 32g G: 56g L: 16g Fi: 9g





Jour 2

Kcal : 1808

Prot : 109g

Glu : 212g

Lip : 59g

Fibres : 30g

Petit-déjeuner: Crêpes protéinées à la confiture

Déjeuner: Pâtes au Tempeh et Poireaux

Snack (après-midi): Omelette aux Pois Chiches avec Houmous et Tomates

Dîner: Riz coco aux émincés végétaux et haricots verts



Crêpes protéinées à la confiture

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Skyr nature**
120 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Lait demi-écrémé**
50 ml
- **Farine au choix**
40 g
- **Confiture**
3 càs (51 g)

- Dans un bol, battez les œufs avec le skyr nature.
- Ajoutez la farine au choix, le lait 2%, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte 10 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile au choix.
- Versez une louche de pâte et étalez-la en faisant tourner la poêle. Cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
- Servez avec de la confiture.

Pour 1 part : 515 kcal P: 30g G: 65g L: 15g Fi: 2g



Prép.
15 min



Cuisson
10 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Pâtes au Tempeh et Poireaux

- | | | |
|---|---|---------------------------------|
| - Crème végétale
2 càs (30 g) | - Huile au choix
1 càc (5 ml) | - Poireau
1 u (200 g) |
| - Tempeh
100 g | - Sauce soja au choix
1 càs (15 ml) | - Pâtes au choix
60 g |

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffez l'huile à feu moyen-élevé et cuisez le tempeh avec la sauce soja jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés, environ 3-4 minutes. Mettez de côté.
- Ajoutez les poireaux en rondelles dans la même poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez un peu d'eau s'ils collent.
- Remettez le tempeh dans la poêle antiadhésive et ajoutez les pâtes cuites égouttées ainsi que la crème végétale. Mélangez bien et assaisonnez au goût.

Pour 1 part : 493 kcal P: 32g G: 54g L: 17g Fi: 12g



Omelette aux Pois Chiches avec Houmous et Tomates

- **Tomates cerises**
5 u (90 g)
- **Persil frais**
1/2 càc (0.2 g)
- **Poudre d'ail**
1/2 càc (1.2 g)
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Farine de pois chiche**
60 g
- **Eau**
100 ml
- **Houmous**
1 càs (18 g)

- Dans un bol, mélangez la farine de pois chiche avec l'ail en poudre. Ajoutez l'eau et l'huile aux ingrédients secs.
- Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse, en ajustant la quantité d'eau si nécessaire.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez la pâte dans la poêle et étalez-la pour former une omelette. Réduisez le feu.
- Cuisinez jusqu'à ce que les bords soient fermes, puis retournez et faites cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit pris.
- Garnissez de houmous, de tomates cerises et de persil frais avant de servir.

Pour 1 part : 305 kcal P: 16g G: 37g L: 10g Fi: 8g



Prép.
5 min

Cuisson
8 min

Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Partis
1

Riz coco aux émincés végétaux et haricots verts

- **Lait de coco**
2 càs (30 ml)
- **Riz**
40 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Sauce soja au choix**
1 càs (15 ml)
- **Émincés végétaux**
120 g
- **Huile de sésame**
1 càc (5 ml)
- **Haricots verts**
100 g
- **Sirop d'agave**
1/2 càs (7.5 ml)

- Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, le poivre et l'ail haché, puis versez sur les émincés végétaux coupés en cubes. Laissez mariner pendant au moins 2 heures si possible.
- Préchauffez le four à 180°C (350°F). Placez les émincés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils dorent.
- Rincez le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Dans une casserole, mettez le riz, le lait de coco, la même quantité d'eau, l'agave et le sel à feu moyen-élevé. À ébullition, remuez bien, couvrez et passez à feu doux.
- Laissez mijoter doucement 15 minutes, puis éteignez le feu et laissez reposer. Mélangez le riz.
- Réchauffez les haricots verts dans une poêle antiadhésive.
- Servez le riz, les émincés végétaux et les haricots verts ensemble dans les assiettes.

Pour 1 part : 495 kcal P: 32g G: 56g L: 16g Fi: 9g





Jour 3

Kcal : 1808

Prot : 109g

Glu : 212g

Lip : 59g

Fibres : 30g

Petit-déjeuner: Crêpes protéinées à la confiture

Déjeuner: Pâtes au Tempeh et Poireaux

Snack (après-midi): Omelette aux Pois Chiches avec Houmous et Tomates

Dîner: Riz coco aux émincés végétaux et haricots verts



Crêpes protéinées à la confiture

- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Skyr nature**
120 g
- **Oeuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Lait demi-écrémé**
50 ml
- **Farine au choix**
40 g
- **Confiture**
3 càs (51 g)

- Dans un bol, battez les œufs avec le skyr nature.
- Ajoutez la farine au choix, le lait 2%, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte 10 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile au choix.
- Versez une louche de pâte et étalez-la en faisant tourner la poêle. Cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
- Servez avec de la confiture.

Pour 1 part : 515 kcal P: 30g G: 65g L: 15g Fi: 2g



Prép.
15 min



Cuisson
10 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Pâtes au Tempeh et Poireaux

- | | | |
|---|---|---------------------------------|
| - Crème végétale
2 càs (30 g) | - Huile au choix
1 càc (5 ml) | - Poireau
1 u (200 g) |
| - Tempeh
100 g | - Sauce soja au choix
1 càs (15 ml) | - Pâtes au choix
60 g |

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et cuisez les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffez l'huile à feu moyen-élevé et cuisez le tempeh avec la sauce soja jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés, environ 3-4 minutes. Mettez de côté.
- Ajoutez les poireaux en rondelles dans la même poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez un peu d'eau s'ils collent.
- Remettez le tempeh dans la poêle antiadhésive et ajoutez les pâtes cuites égouttées ainsi que la crème végétale. Mélangez bien et assaisonnez au goût.

Pour 1 part : 493 kcal P: 32g G: 54g L: 17g Fi: 12g



Omelette aux Pois Chiches avec Houmous et Tomates

- **Tomates cerises**
5 u (90 g)
- **Persil frais**
1/2 càc (0.2 g)
- **Poudre d'ail**
1/2 càc (1.2 g)
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Farine de pois chiche**
60 g
- **Eau**
100 ml
- **Houmous**
1 càs (18 g)

- Dans un bol, mélangez la farine de pois chiche avec l'ail en poudre. Ajoutez l'eau et l'huile aux ingrédients secs.
- Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse, en ajustant la quantité d'eau si nécessaire.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez la pâte dans la poêle et étalez-la pour former une omelette. Réduisez le feu.
- Cuisinez jusqu'à ce que les bords soient fermes, puis retournez et faites cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit pris.
- Garnissez de houmous, de tomates cerises et de persil frais avant de servir.

Pour 1 part : 305 kcal P: 16g G: 37g L: 10g Fi: 8g



Prép.
5 min



Cuisson
8 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
25 min



Partis
1

Riz coco aux émincés végétaux et haricots verts

- **Lait de coco**
2 càs (30 ml)
- **Riz**
40 g
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Sauce soja au choix**
1 càs (15 ml)
- **Émincés végétaux**
120 g
- **Huile de sésame**
1 càc (5 ml)
- **Haricots verts**
100 g
- **Sirop d'agave**
1/2 càs (7.5 ml)

- Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, le poivre et l'ail haché, puis versez sur les émincés végétaux coupés en cubes. Laissez mariner pendant au moins 2 heures si possible.
- Préchauffez le four à 180°C (350°F). Placez les émincés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils dorent.
- Rincez le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Dans une casserole, mettez le riz, le lait de coco, la même quantité d'eau, l'agave et le sel à feu moyen-élevé. À ébullition, remuez bien, couvrez et passez à feu doux.
- Laissez mijoter doucement 15 minutes, puis éteignez le feu et laissez reposer. Mélangez le riz.
- Réchauffez les haricots verts dans une poêle antiadhésive.
- Servez le riz, les émincés végétaux et les haricots verts ensemble dans les assiettes.

Pour 1 part : 495 kcal P: 32g G: 56g L: 16g Fi: 9g





Jour 4

Kcal : 1799

Prot : 111g

Glu : 209g

Lip : 58g

Fibres : 28g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné fraise et banane

Déjeuner: Toast aux rillettes de tofu et tomates

Snack (après-midi): Smoothie bowl au skyr et aux fruits rouges

Dîner: Salade d'été au quinoa et émincés végétaux



Smoothie protéiné fraise et banane

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Fraises**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Lait demi-écrémé**
150 ml
- **Yaourt grec**
7 càs (126 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 : 484 kcal P: 33g G: 59g L: 13g Fi: 6g



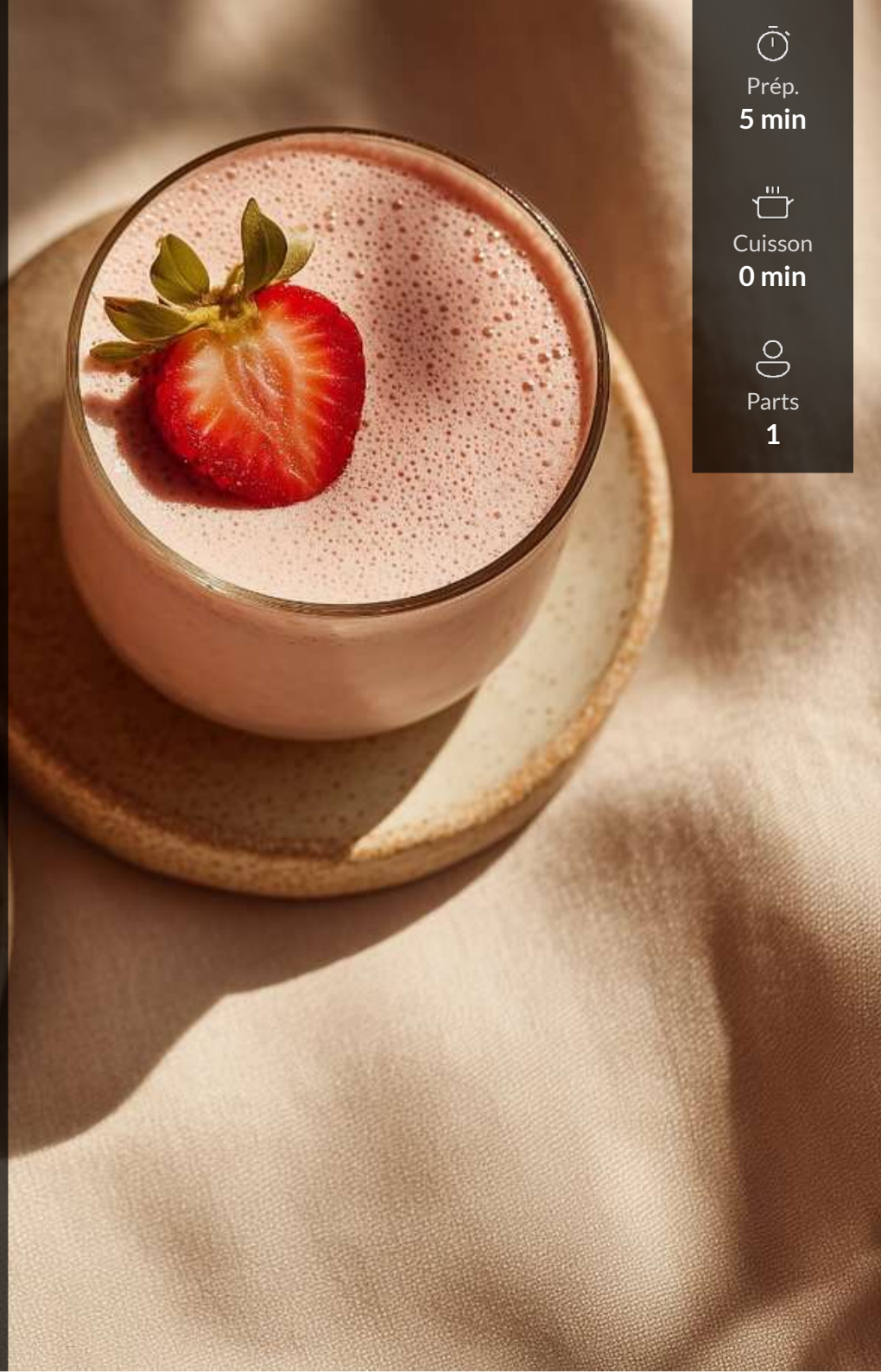
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Partis
1

Toast aux rillettes de tofu et tomates

- Tomates cerises

4 u (72 g)

- Crème végétale

3 càs (45 g)

- Tofu fumé

125 g

- Huile au choix

1 càc (5 ml)

- Pain au choix

2.5 tr (80 g)

- Moutarde

1 càc (5 g)

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

Pour 1 part : 500 kcal P: 30g G: 45g L: 22g Fi: 5g



Smoothie bowl au skyr et aux fruits rouges

- **Miel ou agave**
1 càs (21 g)
- **Skyr nature**
120 g
- **Granola au choix**
1.5 càs (21 g)
- **Amandes effilées**
1 càs (9 g)
- **Extrait de vanille**
1/2 càc (2.2 g)
- **Fruits rouges surgelés**
130 g

- Dans un mixeur, combinez le skyr nature, les fruits rouges surgelés, l'extrait de vanille et le miel ou l'agave.
- Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène, en ajoutant quelques gouttes d'eau si le mélange est trop épais.
- Versez le mélange dans un bol et garnissez d'amandes effilées et de granola au choix.

Pour 1 part : 312 kcal P: 16g G: 42g L: 9g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Salade d'été au quinoa et émincés végétaux

- **Vinaigre balsamique** 1 càs (15 ml)
- **Tomates cerises** 100 g
- **Concombre** 1/2 u (175 g)
- **Quinoa** 60 g
- **Émincés végétaux** 100 g
- **Huile au choix** 1 càc (5 ml)
- **Moutarde** 1/2 càc (2.5 g)

- Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, puis laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps, cuire les morceaux d'émincés végétaux avec un peu d'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Assaisonner de sel et poivre.
- Couper le concombre en dés et les tomates cerises en deux.
- Dans un saladier, mélanger le quinoa, les morceaux d'émincés, les dés de concombre et les tomates cerises.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, du sel et du poivre.
- Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger bien avant de servir.

Pour 1 part : **502 kcal** **P: 31g** **G: 63g** **L: 14g** **Fi: 10g**





Jour 5

Kcal : 1799

Prot : 111g

Glu : 209g

Lip : 58g

Fibres : 28g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné fraise et banane

Déjeuner: Toast aux rillettes de tofu et tomates

Snack (après-midi): Smoothie bowl au skyr et aux fruits rouges

Dîner: Salade d'été au quinoa et émincés végétaux



Smoothie protéiné fraise et banane

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Fraises**
150 g
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Lait demi-écrémé**
150 ml
- **Yaourt grec**
7 càs (126 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 : 484 kcal P: 33g G: 59g L: 13g Fi: 6g



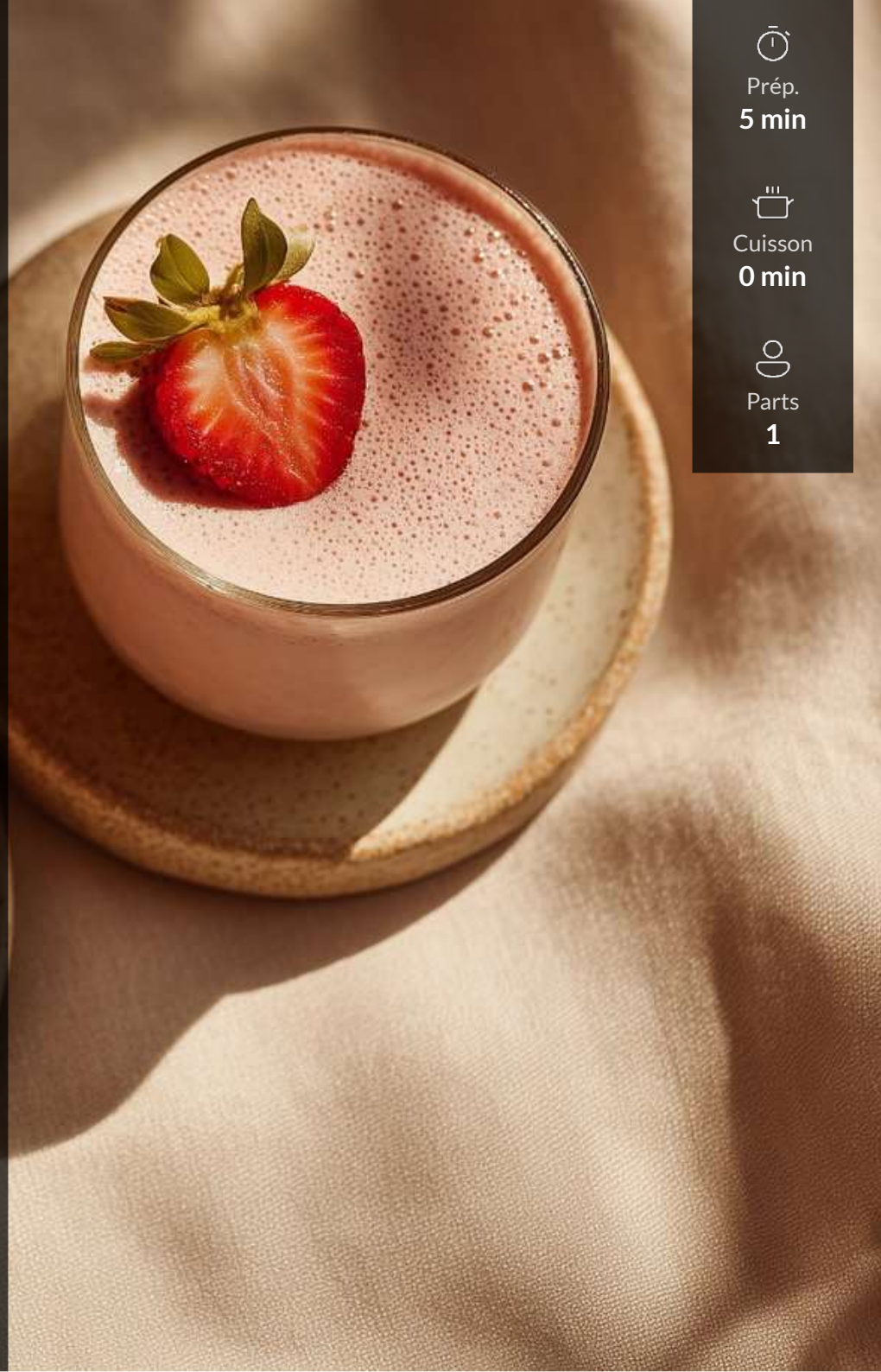
Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Partis
1

Toast aux rillettes de tofu et tomates

- Tomates cerises

4 u (72 g)

- Crème végétale

3 càs (45 g)

- Tofu fumé

125 g

- Huile au choix

1 càc (5 ml)

- Pain au choix

2.5 tr (80 g)

- Moutarde

1 càc (5 g)

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

Pour 1 part : 500 kcal P: 30g G: 45g L: 22g Fi: 5g



Smoothie bowl au skyr et aux fruits rouges

- **Miel ou agave**
1 càs (21 g)
- **Skyr nature**
120 g
- **Granola au choix**
1.5 càs (21 g)
- **Amandes effilées**
1 càs (9 g)
- **Extrait de vanille**
1/2 càc (2.2 g)
- **Fruits rouges surgelés**
130 g

- Dans un mixeur, combinez le skyr nature, les fruits rouges surgelés, l'extrait de vanille et le miel ou l'agave.
- Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène, en ajoutant quelques gouttes d'eau si le mélange est trop épais.
- Versez le mélange dans un bol et garnissez d'amandes effilées et de granola au choix.

Pour 1 part : 312 kcal P: 16g G: 42g L: 9g Fi: 7g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Salade d'été au quinoa et émincés végétaux

- **Vinaigre balsamique** 1 càs (15 ml)
- **Concombre** 1/2 u (175 g)
- **Émincés végétaux** 100 g
- **Tomates cerises** 100 g
- **Quinoa** 60 g
- **Huile au choix** 1 càc (5 ml)
- **Moutarde** 1/2 càc (2.5 g)

- Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, puis laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps, cuire les morceaux d'émincés végétaux avec un peu d'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Assaisonner de sel et poivre.
- Couper le concombre en dés et les tomates cerises en deux.
- Dans un saladier, mélanger le quinoa, les morceaux d'émincés, les dés de concombre et les tomates cerises.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, du sel et du poivre.
- Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger bien avant de servir.

Pour 1 part : **502 kcal** **P: 31g** **G: 63g** **L: 14g** **Fi: 10g**





Jour 6

Kcal : 1797

Prot : 108g

Glu : 214g

Lip : 57g

Fibres : 52g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au spéculoos

Déjeuner: Blanquette aux émincés végétaux et aux patates douces

Snack (après-midi): Skyr salé aux olives et aux noix

Dîner: Couscous Aux Légumes Et Cumin Avec Œuf Mollet



Smoothie protéiné au spéculoos

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Yaourt grec**
4 càs (72 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Spéculoos**
3 u (24 g)
- **Lait demi-écrémé**
200 ml
- **Cannelle moulue**
1 càc (2 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 : 500 kcal P: 34g G: 60g L: 14g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
30 min



Parts
1

Blanquette aux émincés végétaux et aux patates douces

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

- Épluchez et hachez l'oignon, coupez la carotte en rondelles, la patate douce 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, les émincés végétaux 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 : 487 kcal P: 32g G: 52g L: 16g Fi: 35g



Skyr salé aux olives et aux noix

- **Pain au choix**

2 tr (64 g)

- **Olives dénoyautées**

20 g

- **Skyr nature**

100 g

- **Cerneaux de noix**

20 g

- **Aneth frais**

1 càc (0.3 g)

- Dans un bol, mélangez le skyr, les olives hachées, les noix hachées et l'aneth haché si souhaité.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts.
- Servez avec du pain au choix, grillé si souhaité (complet de préférence).

Pour 1 part :

311 kcal

P: 17g

G: 36g

L: 11g

Fi: 4g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Couscous Aux Légumes Et Cumin Avec Œuf Mollet

- **Cumin moulu**
1 càc (2 g)
- **Persil séché**
1 càs (1 g)
- **Carotte**
1 u (60 g)
- **Courgette**
1/2 u (100 g)
- **Oignon, moyen**
1/4 u (37.5 g)
- **Œuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Couscous**
70 g

- Dans un bol, versez la semoule et ajoutez le même volume d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez reposer 5 minutes, puis égrainez avec une fourchette.
- Épluchez et émincez l'oignon, coupez la courgette en demi-rondelles et la carotte en fines rondelles.
- Chauffez une poêle antiadhésive légèrement huilée et faites revenir l'oignon pendant 2 minutes.
- Ajoutez la carotte et faites cuire pendant 3 minutes avant d'ajouter la courgette. Assaisonnez avec le cumin, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants.
- Pendant ce temps, faites cuire l'œuf dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes, écalez et réservez.
- Mélangez la semoule avec la poêlée de légumes et parsemez de persil ciselé. Placez l'œuf par-dessus le couscous et dégustez.

Pour 1 part : 498 kcal P: 24g G: 66g L: 15g Fi: 7g





Jour 7

Kcal : 1797

Prot : 108g

Glu : 214g

Lip : 57g

Fibres : 52g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné au spéculoos

Déjeuner: Blanquette aux émincés végétaux et aux patates douces

Snack (après-midi): Skyr salé aux olives et aux noix

Dîner: Couscous Aux Légumes Et Cumin Avec Œuf Mollet



Smoothie protéiné au spéculoos

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Yaourt grec**
4 càs (72 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g
- **Spéculoos**
3 u (24 g)
- **Lait demi-écrémé**
200 ml
- **Cannelle moulue**
1 càc (2 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 : 500 kcal P: 34g G: 60g L: 14g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1



Prép.
15 min



Cuisson
30 min



Parts
1

Blanquette aux émincés végétaux et aux patates douces

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

- Épluchez et hachez l'oignon, coupez la carotte en rondelles, la patate douce 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, les émincés végétaux 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 : 487 kcal P: 32g G: 52g L: 16g Fi: 35g



Skyr salé aux olives et aux noix

- **Pain au choix**

2 tr (64 g)

- **Olives dénoyautées**

20 g

- **Skyr nature**

100 g

- **Cerneaux de noix**

20 g

- **Aneth frais**

1 càc (0.3 g)

- Dans un bol, mélangez le skyr, les olives hachées, les noix hachées et l'aneth haché si souhaité.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts.
- Servez avec du pain au choix, grillé si souhaité (complet de préférence).

Pour 1 part :

311 kcal

P: 17g

G: 36g

L: 11g

Fi: 4g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Couscous Aux Légumes Et Cumin Avec Œuf Mollet

- **Cumin moulu**
1 càc (2 g)
- **Persil séché**
1 càs (1 g)
- **Carotte**
1 u (60 g)
- **Courgette**
1/2 u (100 g)
- **Oignon, moyen**
1/4 u (37.5 g)
- **Œuf, moyen**
2 u (100 g)
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Couscous**
70 g

- Dans un bol, versez la semoule et ajoutez le même volume d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez reposer 5 minutes, puis égrainez avec une fourchette.
- Épluchez et émincez l'oignon, coupez la courgette en demi-rondelles et la carotte en fines rondelles.
- Chauffez une poêle antiadhésive légèrement huilée et faites revenir l'oignon pendant 2 minutes.
- Ajoutez la carotte et faites cuire pendant 3 minutes avant d'ajouter la courgette. Assaisonnez avec le cumin, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants.
- Pendant ce temps, faites cuire l'œuf dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes, écalez et réservez.
- Mélangez la semoule avec la poêlée de légumes et parsemez de persil ciselé. Placez l'œuf par-dessus le couscous et dégustez.

Pour 1 part : 498 kcal P: 24g G: 66g L: 15g Fi: 7g



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Banane, moyenne (4 u (480 g))
- Carotte (4 u (240 g))
- Tomates cerises (620 g)
- Concombre (1 u (350 g))
- Gousse d'ail frais (3 u (12 g))
- Haricots verts (300 g)
- Poireau (3 u (600 g))
- Champignons au choix (80 g)
- Oignon, moyen (1 u (150 g))
- Fraises (300 g)
- Patate douce (240 g)
- Courgette (1 u (200 g))

Produits Laitiers et Œufs

- Oeuf, moyen (10 u (500 g))
- Yaourt grec (396 g)
- Skyr nature (800 g)
- Crème fraîche 15% (50 ml)
- Lait demi-écrémé (850 ml)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain au choix (290 g)
- Couscous (140 g)
- Granola au choix (42 g)
- Pâtes au choix (180 g)
- Quinoa (120 g)
- Riz (120 g)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (12 g)
- Farine de pois chiche (180 g)
- Farine au choix (130 g)

Snacks et Sucreries

- Amandes effilées (18 g)
- Spéculoos (6 u (48 g))
- Cerneaux de noix (40 g)

Surgelés

- Fruits rouges surgelés (260 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Boissons

- Eau (600 ml)

Huiles, Graisses et Condiments

- Sirop d'agave (30 ml)
- Vinaigre balsamique (30 ml)
- Bouquet garni (200 g)
- Persil séché (2 g)
- Aneth frais (0.7 g)
- Persil frais (0.5 g)
- Poudre d'ail (3.5 g)
- Cannelle moulue (4.2 g)
- Cumin moulu (4.2 g)
- Miel ou agave (56.7 g)
- Houmous (54 g)
- Confiture (153 g)
- Moutarde (15 g)
- Huile au choix (80 ml)
- Olives dénoyautées (40 g)
- Cube de bouillon végétal (2 u (20 g))

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- Huile de sésame (20 ml)
- Sauce soja au choix (90 ml)
- Extrait de vanille (5.2 g)

Autres

- Lait de coco (90 ml)
- Protéines en poudre au choix (120 g)
- Tofu fumé (250 g)
- Tempeh (300 g)
- Émincés végétaux (760 g)
- Crème végétale (180 ml)