



Menu pour Alex MARTIN

Kcal : 1502

Prot : 114g

Glu : 150g

Lip : 49g

Fibres : 20g

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

1500 kcal



Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes



Pâtes crémeuses au curry avec steak haché



Toast au saumon fumé et yaourt végétal



Sandwich au houmous et thon

Jour 2

1500 kcal



Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes



Pâtes crémeuses au curry avec steak haché



Toast au saumon fumé et yaourt végétal



Sandwich au houmous et thon

Jour 3

1500 kcal



Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes



Pâtes crémeuses au curry avec steak haché



Toast au saumon fumé et yaourt végétal



Sandwich au houmous et thon

Jour 4

1507 kcal



Fromage blanc et miel/agave



Pâtes au seitan et poireaux au gruyère



English muffin œuf-bacon



Wraps de laitue façon taco au bœuf haché sans lactose

Jour 5

1507 kcal



Fromage blanc et miel/agave



Pâtes au seitan et poireaux au gruyère



English muffin œuf-bacon



Wraps de laitue façon taco au bœuf haché sans lactose

Jour 6

1500 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Wrap au poulet grillé et houmous



Glace protéinée fruitée au cottage cheese



Toast aux rillettes de thon et tomates

Jour 7

1500 kcal



Pancakes protéinés à l'avoine



Wrap au poulet grillé et houmous



Glace protéinée fruitée au cottage cheese



Toast aux rillettes de thon et tomates





Jour 1

Kcal : 1500

Prot : 114g

Glu : 149g

Lip : 49g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes

Déjeuner: Pâtes Crémeuses Au Curry Avec Steak Haché

Snack (après-midi): Toast au saumon fumé et yaourt végétal

Dîner: Sandwich au houmous et thon



Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes

- **Noisettes**
5 g
- **Lait végétal au choix**
100 ml
- **Yaourt végétal au choix**
150 g
- **Chocolat 70%**
10 g
- **Weetabix**
1.5 u (27 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g

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

Pour 1 part : 417 kcal P: 34g G: 41g L: 13g Fi: 7g

Prép.
10 min

Cuisson
1 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Pâtes Crémeuses Au Curry Avec Steak Haché

- **Poudre de curry**
1 càc (2 g)
- **Boeuf haché 5%**
100 g
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Brocoli**
100 g
- **Oignon, moyen**
1/4 u (37.5 g)
- **Crème fraîche 15%**
2 càs (30 ml)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pâtes au choix**
45 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Coupez le brocoli en petits bouquets et cuire les pâtes avec les bouquets de brocolis pendant environ 8-10 minutes jusqu'à tendreté.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Faites frire l'oignon en lamelles et l'ail haché jusqu'à dorés, environ 3-4 minutes.
- Ajoutez le steak haché dans la poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce que la viande commence à dorer, en l'émiettant pendant la cuisson, environ 3-4 minutes.
- Ajoutez les pâtes cuites et bouquets de brocolis égouttés, ainsi que la crème fraîche et le curry en poudre. Salez, poivrez.
- Ajoutez un peu d'eau si besoin et laissez mijoter pendant un court moment, environ 2-3 minutes.
- Servez chaud dans une assiette et dégustez.

Pour 1 part : 419 kcal P: 30g G: 44g L: 13g Fi: 5g



Toast au saumon fumé et yaourt végétal

- **Pain au choix**

1 tr (32 g)

- **Aneth frais**

1 càc (0.3 g)

- **Concombre**

75 g

- **Saumon fumé**

2 tr (70 g)

- **Yaourt végétal au choix**

3 càs (45 ml)

- Grillez le pain si souhaité.
- Laissez refroidir le pain grillé et étalez le yaourt végétal uniformément dessus.
- Garnissez de tranches de saumon fumé.
- Décorez avec des tranches de concombre et saupoudrez d'aneth frais avant de servir.

Pour 1 part : 246 kcal P: 20g G: 22g L: 9g Fi: 2g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Sandwich au houmous et thon

- **Pain au choix**

2 tr (64 g)

- **Olives dénoyautées**

5 u (25 g)

- **Thon, bte.**

80 g

- **Houmous**

2 càs (36 g)

- **Carotte**

1.5 u (90 g)

- Faites griller le pain au grille-pain, si souhaité.
- Râpez la carotte et hachez les olives.
- Dans un bol, mélangez le houmous avec le thon égoutté et les olives hachées, puis ajoutez l'épice de votre choix.
- Étalez le mélange d'houmous sur une tranche de pain.
- Disposez la carotte râpée sur le mélange et refermez le sandwich avec la deuxième tranche de pain.

Pour 1 part : 417 kcal P: 30g G: 42g L: 15g Fi: 8g





Jour 2

Kcal : 1500

Prot : 114g

Glu : 149g

Lip : 49g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes

Déjeuner: Pâtes Crémeuses Au Curry Avec Steak Haché

Snack (après-midi): Toast au saumon fumé et yaourt végétal

Dîner: Sandwich au houmous et thon



Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes

- **Noisettes**
5 g
- **Lait végétal au choix**
100 ml
- **Yaourt végétal au choix**
150 g
- **Chocolat 70%**
10 g
- **Weetabix**
1.5 u (27 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g

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

Pour 1 part : 417 kcal P: 34g G: 41g L: 13g Fi: 7g

Prép.
10 min

Cuisson
1 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Pâtes Crémeuses Au Curry Avec Steak Haché

- **Poudre de curry**
1 càc (2 g)
- **Boeuf haché 5%**
100 g
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Brocoli**
100 g
- **Oignon, moyen**
1/4 u (37.5 g)
- **Crème fraîche 15%**
2 càs (30 ml)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pâtes au choix**
45 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Coupez le brocoli en petits bouquets et cuire les pâtes avec les bouquets de brocolis pendant environ 8-10 minutes jusqu'à tendreté.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Faites frire l'oignon en lamelles et l'ail haché jusqu'à dorés, environ 3-4 minutes.
- Ajoutez le steak haché dans la poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce que la viande commence à dorer, en l'émiettant pendant la cuisson, environ 3-4 minutes.
- Ajoutez les pâtes cuites et bouquets de brocolis égouttés, ainsi que la crème fraîche et le curry en poudre. Salez, poivrez.
- Ajoutez un peu d'eau si besoin et laissez mijoter pendant un court moment, environ 2-3 minutes.
- Servez chaud dans une assiette et dégustez.

Pour 1 part : 419 kcal P: 30g G: 44g L: 13g Fi: 5g



Toast au saumon fumé et yaourt végétal

- **Pain au choix**

1 tr (32 g)

- **Aneth frais**

1 càc (0.3 g)

- **Concombre**

75 g

- **Saumon fumé**

2 tr (70 g)

- **Yaourt végétal au choix**

3 càs (45 ml)

- Grillez le pain si souhaité.
- Laissez refroidir le pain grillé et étalez le yaourt végétal uniformément dessus.
- Garnissez de tranches de saumon fumé.
- Décorez avec des tranches de concombre et saupoudrez d'aneth frais avant de servir.

Pour 1 part : 246 kcal P: 20g G: 22g L: 9g Fi: 2g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Sandwich au houmous et thon

- **Pain au choix**

2 tr (64 g)

- **Olives dénoyautées**

5 u (25 g)

- **Thon, bte.**

80 g

- **Houmous**

2 càs (36 g)

- **Carotte**

1.5 u (90 g)

- Faites griller le pain au grille-pain, si souhaité.
- Râpez la carotte et hachez les olives.
- Dans un bol, mélangez le houmous avec le thon égoutté et les olives hachées, puis ajoutez l'épice de votre choix.
- Étalez le mélange d'houmous sur une tranche de pain.
- Disposez la carotte râpée sur le mélange et refermez le sandwich avec la deuxième tranche de pain.

Pour 1 part : 417 kcal P: 30g G: 42g L: 15g Fi: 8g





Jour 3

Kcal : 1500

Prot : 114g

Glu : 149g

Lip : 49g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes

Déjeuner: Pâtes Crémeuses Au Curry Avec Steak Haché

Snack (après-midi): Toast au saumon fumé et yaourt végétal

Dîner: Sandwich au houmous et thon



Yaourt végétal protéiné gourmand aux noisettes

- **Noisettes**
5 g
- **Lait végétal au choix**
100 ml
- **Yaourt végétal au choix**
150 g
- **Chocolat 70%**
10 g
- **Weetabix**
1.5 u (27 g)
- **Protéines en poudre au choix**
30 g

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

Pour 1 part : 417 kcal P: 34g G: 41g L: 13g Fi: 7g

Prép.
10 min

Cuisson
1 min

Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Partis
1

Pâtes Crémeuses Au Curry Avec Steak Haché

- **Poudre de curry**
1 càc (2 g)
- **Boeuf haché 5%**
100 g
- **Huile au choix**
1/2 càc (2.5 ml)
- **Brocoli**
100 g
- **Oignon, moyen**
1/4 u (37.5 g)
- **Crème fraîche 15%**
2 càs (30 ml)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pâtes au choix**
45 g

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Coupez le brocoli en petits bouquets et cuire les pâtes avec les bouquets de brocolis pendant environ 8-10 minutes jusqu'à tendreté.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Faites frire l'oignon en lamelles et l'ail haché jusqu'à dorés, environ 3-4 minutes.
- Ajoutez le steak haché dans la poêle antiadhésive et cuisez jusqu'à ce que la viande commence à dorer, en l'émiettant pendant la cuisson, environ 3-4 minutes.
- Ajoutez les pâtes cuites et bouquets de brocolis égouttés, ainsi que la crème fraîche et le curry en poudre. Salez, poivrez.
- Ajoutez un peu d'eau si besoin et laissez mijoter pendant un court moment, environ 2-3 minutes.
- Servez chaud dans une assiette et dégustez.

Pour 1 part : 419 kcal P: 30g G: 44g L: 13g Fi: 5g



Toast au saumon fumé et yaourt végétal

- **Pain au choix**

1 tr (32 g)

- **Aneth frais**

1 càc (0.3 g)

- **Concombre**

75 g

- **Saumon fumé**

2 tr (70 g)

- **Yaourt végétal au choix**

3 càs (45 ml)

- Grillez le pain si souhaité.
- Laissez refroidir le pain grillé et étalez le yaourt végétal uniformément dessus.
- Garnissez de tranches de saumon fumé.
- Décorez avec des tranches de concombre et saupoudrez d'aneth frais avant de servir.

Pour 1 part : 246 kcal P: 20g G: 22g L: 9g Fi: 2g



Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Sandwich au houmous et thon

- **Pain au choix**

2 tr (64 g)

- **Olives dénoyautées**

5 u (25 g)

- **Thon, bte.**

80 g

- **Houmous**

2 càs (36 g)

- **Carotte**

1.5 u (90 g)

- Faites griller le pain au grille-pain, si souhaité.
- Râpez la carotte et hachez les olives.
- Dans un bol, mélangez le houmous avec le thon égoutté et les olives hachées, puis ajoutez l'épice de votre choix.
- Étalez le mélange d'houmous sur une tranche de pain.
- Disposez la carotte râpée sur le mélange et refermez le sandwich avec la deuxième tranche de pain.

Pour 1 part : 417 kcal P: 30g G: 42g L: 15g Fi: 8g





Jour 4

Kcal : 1507

Prot : 115g

Glu : 151g

Lip : 49g

Fibres : 20g

Petit-déjeuner: Fromage Blanc et Miel/Agave

Déjeuner: Pâtes au Seitan et Poireaux au Gruyère

Snack (après-midi): English Muffin Œuf-Bacon

Dîner: Wraps de laitue façon taco au bœuf haché sans lactose



Fromage Blanc et Miel/Agave

- Miel ou agave
4 càc (28 g)

- Fromage blanc 3%
450 g

- Placez le fromage blanc dans un bol.
- Versez le miel ou l'agave sur le fromage blanc et servez.

Pour 1 part : 403 kcal P: 34g G: 36g L: 14g Fi: 0g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Pâtes au Seitan et Poireaux au Gruyère

- **Seitan**
100 g
- **Emmental râpé**
1/2 càs (4 g)
- **Crème végétale**
2 càs (30 g)
- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)
- **Poireau**
1 u (200 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pâtes au choix**
40 g

- Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajoutez l'ail haché et cuisez pendant 1 minute.
- Ajoutez les rondelles de poireaux et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajoutant un peu d'eau s'ils collent.
- Ajoutez le seitan coupé en morceaux et cuisez jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajoutez les pâtes cuites égouttées et la crème végétale. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Saupoudrez de gruyère et servez.

Pour 1 part : 430 kcal P: 30g G: 46g L: 14g Fi: 6g



English Muffin Œuf-Bacon

- **Bacon, tr. ronde**
1 u (12 g)
- **Muffin anglais**
1 u (60 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Emmental**
10 g

- Coupez le muffin anglais en deux et faites-le griller si souhaité.
- Dans une poêle antiadhésive, faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez et mettez de côté.
- Dans la même poêle, faites brouiller les œufs en remuant bien. Salez et poivrez.
- Placez l'emmental, les œufs brouillés et le bacon sur le muffin et dégustez.

Pour 1 part : 253 kcal P: 16g G: 28g L: 8g Fi: 2g

Prép.
5 min

Cuisson
8 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Wraps de laitue façon taco au bœuf haché sans lactose

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Laitue**
70 g
- **Maïs, bte.**
70 g
- **Boeuf haché 5%**
110 g
- **Haricots rouges, bte.**
70 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Épices à tacos**
2 càc (5.3 g)
- **Yaourt végétal au choix**
2.5 càs (37.5 ml)

- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Cuisez le bœuf haché pendant 5-6 minutes en l'émiettant pendant la cuisson.
- Ajoutez les épices à tacos et cuisez pendant 1-2 minutes.
- Incorporez le maïs et les haricots rouges, cuisez pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Répartissez le mélange de bœuf sur les feuilles de laitue.
- Garnissez de tomate en dés et de yaourt végétal avant de servir.

Pour 1 part : 421 kcal P: 35g G: 40g L: 14g Fi: 12g





Jour 5

Kcal : 1507

Prot : 115g

Glu : 151g

Lip : 49g

Fibres : 20g

Petit-déjeuner: Fromage Blanc et Miel/Agave

Déjeuner: Pâtes au Seitan et Poireaux au Gruyère

Snack (après-midi): English Muffin Œuf-Bacon

Dîner: Wraps de laitue façon taco au bœuf haché sans lactose



Fromage Blanc et Miel/Agave

- Miel ou agave
4 càc (28 g)

- Fromage blanc 3%
450 g

- Placez le fromage blanc dans un bol.
- Versez le miel ou l'agave sur le fromage blanc et servez.

Pour 1 part : 403 kcal P: 34g G: 36g L: 14g Fi: 0g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Pâtes au Seitan et Poireaux au Gruyère

- **Seitan**
100 g
- **Emmental râpé**
1/2 càs (4 g)
- **Crème végétale**
2 càs (30 g)
- **Huile au choix**
1.5 càc (7.5 ml)
- **Poireau**
1 u (200 g)
- **Gousse d'ail frais**
1 u (4 g)
- **Pâtes au choix**
40 g

- Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole et cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égouttez et réservez.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajoutez l'ail haché et cuisez pendant 1 minute.
- Ajoutez les rondelles de poireaux et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajoutant un peu d'eau s'ils collent.
- Ajoutez le seitan coupé en morceaux et cuisez jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajoutez les pâtes cuites égouttées et la crème végétale. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Saupoudrez de gruyère et servez.

Pour 1 part : 430 kcal P: 30g G: 46g L: 14g Fi: 6g



English Muffin Œuf-Bacon

- **Bacon, tr. ronde**
1 u (12 g)
- **Muffin anglais**
1 u (60 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Emmental**
10 g

- Coupez le muffin anglais en deux et faites-le griller si souhaité.
- Dans une poêle antiadhésive, faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez et mettez de côté.
- Dans la même poêle, faites brouiller les œufs en remuant bien. Salez et poivrez.
- Placez l'emmental, les œufs brouillés et le bacon sur le muffin et dégustez.

Pour 1 part : 253 kcal P: 16g G: 28g L: 8g Fi: 2g

Prép.
5 min

Cuisson
8 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Wraps de laitue façon taco au bœuf haché sans lactose

- **Tomate**
2 u (300 g)
- **Laitue**
70 g
- **Maïs, bte.**
70 g
- **Boeuf haché 5%**
110 g
- **Haricots rouges, bte.**
70 g
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Épices à tacos**
2 càc (5.3 g)
- **Yaourt végétal au choix**
2.5 càs (37.5 ml)

- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Cuisez le bœuf haché pendant 5-6 minutes en l'émiettant pendant la cuisson.
- Ajoutez les épices à tacos et cuisez pendant 1-2 minutes.
- Incorporez le maïs et les haricots rouges, cuisez pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Répartissez le mélange de bœuf sur les feuilles de laitue.
- Garnissez de tomate en dés et de yaourt végétal avant de servir.

Pour 1 part : 421 kcal P: 35g G: 40g L: 14g Fi: 12g





Jour 6

Kcal : 1500

Prot : 113g

Glu : 151g

Lip : 49g

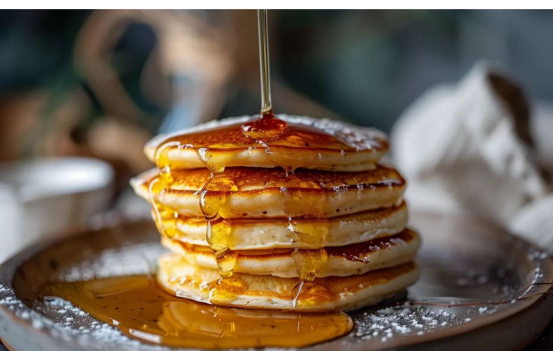
Fibres : 17g

Petit-déjeuner: Pancakes Protéinés à l'Avoine

Déjeuner: Wrap au Poulet Grillé et Houmous

Snack (après-midi): Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

Dîner: Toast aux rillettes de thon et tomates



Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**
2 càc (10 ml)
- **Sirop d'érable**
2 càc (10 ml)
- **Lait végétal au choix**
50 ml
- **Protéines en poudre au choix**
1 càs (9 g)
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Farine d'avoine**
50 g
- **Blanc d'oeuf**
2 u (66 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)

- Mélangez tous les ingrédients ensemble sauf le sirop d'érable. Ajustez la quantité de lait végétal selon l'épaisseur de la pâte voulue.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive sur feu moyen-fort.
- Baissez la température et versez un peu de pâte par pancake.
- Cuissez la première face environ 2 minutes puis retournez environ 1 minute. Répétez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- Servez les pancakes avec un filet de sirop d'érable.

Pour 1 part : 396 kcal P: 27g G: 40g L: 14g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
6 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Wrap au Poulet Grillé et Houmous

- **Parmesan**
1.5 càs (7.5 g)
- **Laitue**
25 g
- **Grande tortilla au choix**
1 u (62 g)
- **Blanc de poulet, filet**
100 g
- **Yaourt grec**
1 càs (18 g)
- **Houmous**
2 càs (36 g)
- **Carotte**
1.5 u (90 g)

- Dans une poêle antiadhésive, faites griller le blanc de poulet coupé en lamelles jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6-8 minutes.
- Étalez la tortilla sur une surface propre et tartinez uniformément de houmous, en laissant un bord.
- Ajoutez la laitue romaine, les carottes râpées et le poulet grillé.
- Ajoutez le yaourt grec uniformément sur la tortilla et saupoudrez de fromage parmesan.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre ou des herbes de votre choix.
- Roulez la tortilla, en repliant les côtés pour enfermer la garniture. Servez froid ou réchauffez dans une poêle antiadhésive ou au micro-ondes, puis coupez en deux avant de servir.

Pour 1 part : 426 kcal P: 34g G: 38g L: 16g Fi: 6g



Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

- Miel ou agave
2 càc (14 g)

- Fruit au choix surgelé
100 g

- Cottage cheese
150 g

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

Pour 1 part : 245 kcal P: 17g G: 29g L: 7g Fi: 2g

Prép.
10 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Toast aux rillettes de thon et tomates

- Tomates cerises

4 u (72 g)

- Pain au choix

2.5 tr (80 g)

- Huile au choix

1/2 càc (2.5 ml)

- Thon, bte.

100 g

- Moutarde

1 càc (5 g)

- Crème fraîche 15%

3 càs (45 ml)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le thon émietté et la crème fraîche 15%. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de thon et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 433 kcal P: 35g G: 44g L: 13g Fi: 4g





Jour 7

Kcal : 1500

Prot : 113g

Glu : 151g

Lip : 49g

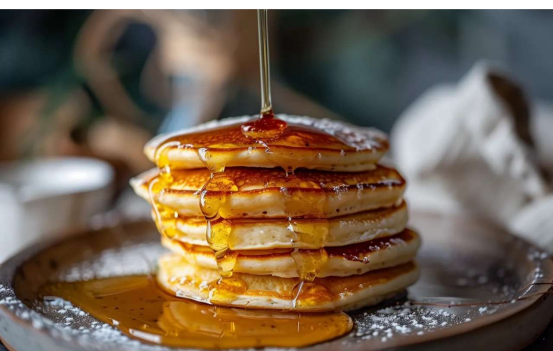
Fibres : 17g

Petit-déjeuner: Pancakes Protéinés à l'Avoine

Déjeuner: Wrap au Poulet Grillé et Houmous

Snack (après-midi): Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

Dîner: Toast aux rillettes de thon et tomates



Pancakes Protéinés à l'Avoine

- **Sirop d'érable**
2 càc (10 ml)
- **Lait végétal au choix**
50 ml
- **Protéines en poudre au choix**
1 càs (9 g)
- **Huile au choix**
1 càc (5 ml)
- **Farine d'avoine**
50 g
- **Blanc d'oeuf**
2 u (66 g)
- **Levure chimique**
1 càc (4 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)

- Mélangez tous les ingrédients ensemble sauf le sirop d'érable. Ajustez la quantité de lait végétal selon l'épaisseur de la pâte voulue.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive sur feu moyen-fort.
- Baissez la température et versez un peu de pâte par pancake.
- Cuissez la première face environ 2 minutes puis retournez environ 1 minute. Répétez jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- Servez les pancakes avec un filet de sirop d'érable.

Pour 1 part : 396 kcal P: 27g G: 40g L: 14g Fi: 5g



Prép.
5 min



Cuisson
6 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
8 min



Partis
1

Wrap au Poulet Grillé et Houmous

- **Parmesan**
1.5 càs (7.5 g)
- **Laitue**
25 g
- **Grande tortilla au choix**
1 u (62 g)
- **Blanc de poulet, filet**
100 g
- **Yaourt grec**
1 càs (18 g)
- **Houmous**
2 càs (36 g)
- **Carotte**
1.5 u (90 g)

- Dans une poêle antiadhésive, faites griller le blanc de poulet coupé en lamelles jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 6-8 minutes.
- Étalez la tortilla sur une surface propre et tartinez uniformément de houmous, en laissant un bord.
- Ajoutez la laitue romaine, les carottes râpées et le poulet grillé.
- Ajoutez le yaourt grec uniformément sur la tortilla et saupoudrez de fromage parmesan.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre ou des herbes de votre choix.
- Roulez la tortilla, en repliant les côtés pour enfermer la garniture. Servez froid ou réchauffez dans une poêle antiadhésive ou au micro-ondes, puis coupez en deux avant de servir.

Pour 1 part : 426 kcal P: 34g G: 38g L: 16g Fi: 6g



Glace Protéinée Fruitée Au Cottage Cheese

- Miel ou agave
2 càc (14 g)

- Fruit au choix surgelé
100 g

- Cottage cheese
150 g

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

Pour 1 part : 245 kcal P: 17g G: 29g L: 7g Fi: 2g

Prép.
10 min

Cuisson
0 min

Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
3 min



Parts
1

Toast aux rillettes de thon et tomates

- Tomates cerises

4 u (72 g)

- Pain au choix

2.5 tr (80 g)

- Huile au choix

1/2 càc (2.5 ml)

- Thon, bte.

100 g

- Moutarde

1 càc (5 g)

- Crème fraîche 15%

3 càs (45 ml)

- Griller le pain au choix, si souhaité.
- Dans un petit bol, mélangez le thon émietté et la crème fraîche 15%. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la tartine grillée, puis disposez le mélange de thon et les tomates cerises coupées en deux.
- Arrosez d'un filet d'huile au choix et servez.

Pour 1 part : 433 kcal P: 35g G: 44g L: 13g Fi: 4g



Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- Brocoli (300 g)
- Carotte (8 u (480 g))
- Tomates cerises (8 u (144 g))
- Concombre (230 g)
- Gousse d'ail frais (5 u (20 g))
- Fruit au choix surgelé (200 g)
- Poireau (2 u (400 g))
- Laitue (190 g)
- Oignon, moyen (1 u (150 g))
- Tomate (4 u (600 g))

Protéines Animales

- Bacon, tr. ronde (2 u (24 g))
- Blanc de poulet, filet (200 g)
- Boeuf haché 5% (520 g)
- Saumon fumé (210 g)

Produits Laitiers et Œufs

- Cottage cheese (300 g)

Produits Laitiers et Œufs (suite)

- Oeuf, moyen (4 u (200 g))
- Blanc d'oeuf (4 u (132 g))
- Emmental (20 g)
- Yaourt grec (36 g)
- Fromage blanc 3% (900 g)
- Parmesan (15 g)
- Emmental râpé (8 g)
- Crème fraîche 15% (180 ml)

Pain, Riz et Pâtes

- Pain au choix (450 g)
- Muffin anglais (2 u (120 g))
- Grande tortilla au choix (2 u (124 g))
- Pâtes au choix (220 g)

Produits de Boulangerie et Conserves

- Levure chimique (8.4 g)
- Maïs, bte. (140 g)
- Farine d'avoine (100 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Produits de Boulangerie et Conserves (suite)

- Haricots rouges, bte. (140 g)
- Thon, bte. (440 g)

Snacks et Sucreries

- Chocolat 70% (30 g)
- Noisettes (20 g)
- Weetabix (5 u (90 g))

Huiles, Graisses et Condiments

- Poudre de curry (6 g)
- Aneth frais (1 g)
- Miel ou agave (84 g)
- Houmous (180 g)
- Sirop d'érable (30 ml)
- Moutarde (10.5 g)
- Huile au choix (50 ml)
- Olives dénoyautées (15 u (75 g))
- Épices à tacos (11.2 g)

Autres

- Lait végétal au choix (400 ml)
- Protéines en poudre au choix (110 g)
- Seitan (200 g)
- Crème végétale (60 ml)
- Yaourt végétal au choix (660 g)