



Menu pour Marie DUPONT

Kcal : 1500

Prot : 95g

Glu : 140g

Lip : 63g

Fibres : 19g

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

1501 kcal



Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose



Lasagnes de légumes au jambon



Overnight oats façon tiramisu



Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes

Jour 2

1501 kcal



Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose



Lasagnes de légumes au jambon



Overnight oats façon tiramisu



Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes

Jour 3

1501 kcal



Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose



Lasagnes de légumes au jambon



Overnight oats façon tiramisu



Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes

Jour 4

1498 kcal



Flan coco chocolat



Pancakes salés au saumon fumé



Wasa à la truite fumée et fromage frais



Omelette aux petits pois

Jour 5

1498 kcal



Flan coco chocolat



Pancakes salés au saumon fumé



Wasa à la truite fumée et
fromage frais



Omelette aux petits pois

Jour 6

1500 kcal



Pancakes salés au jambon et à
l'emmental



Salade de poulet grillé à la
mexicaine



Brie avec compote sans sucre
ajouté



Pâtes crémeuses aux poireaux et
lardons

Jour 7

1500 kcal



Pancakes salés au jambon et à
l'emmental



Salade de poulet grillé à la
mexicaine



Brie avec compote sans sucre
ajouté



Pâtes crémeuses aux poireaux et
lardons





Jour 1

Kcal : 1501

Prot : 109g

Glu : 155g

Lip : 50g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose

Déjeuner: Lasagnes de légumes au jambon

Snack (après-midi): Overnight Oats Façon Tiramisu

Dîner: Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes



Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Poudre de matcha**
1 càc (2.3 g)
- **Prot. en poudre vanille au choix**
2 càs (18 g)
- **Amandes effilées**
2 càs (18 g)
- **Lait, SL**
300 ml

- Dans un mixeur, combinez le lait, la protéine whey, la poudre de matcha et la banane.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Versez le smoothie dans un verre et garnissez d'amandes effilées avant de servir. Utilisez une banane congelée ou ajoutez des glaçons pour un smoothie bien frais et onctueux.

Pour 1 part : 417 kcal P: 29g G: 45g L: 13g Fi: 6g



Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Lasagnes de légumes au jambon

- Courgette

250 g

- Origan séché

2 càc (2 g)

- Sauce tomate

250 g

- Poudre d'ail

2 càs (14 g)

- Emmental végétal

40 g

- Jambon cuit

120 g

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez la courgette en fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
- Assaisonnez la sauce tomate avec l'origan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Alternez les couches dans un petit plat à gratin : lamelles de courgettes crues, sauce tomate et tranches de jambon. Répétez l'opération.
- Terminez par une couche de courgettes et parsemez d'emmental vegan.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 417 kcal P: 34g G: 37g L: 15g Fi: 10g



Overnight Oats Façon Tiramisu

- **Café espresso**
1 u (60 ml)
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Flocons d'avoine au choix**
40 g
- **Cacao en poudre 100%**
1 càc (1.7 g)
- **Skyr nature**
100 g
- **Lait demi-écrémé**
60 ml

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le café chaud, le lait et le sirop d'agave ou le miel.
- Dans un petit bol à part, fouettez vigoureusement le skyr avec le sirop d'agave pour le détendre et le rendre lisse comme une crème.
- Alternez : une couche d'avoine, une couche de skyr, une couche d'avoine, et finissez par le skyr.
- Saupoudrez généreusement le dessus de cacao en poudre à l'aide d'une petite passoire.
- Placez au réfrigérateur toute la nuit ou au minimum 4 heures.

Pour 1 part : 250 kcal P: 16g G: 36g L: 5g Fi: 4g



Prép.
8 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Parts
1



Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes

- | | | |
|---|--|--|
| - Courgette
1/2 u (100 g) | - Boeuf haché 5%
100 g | - Huile au choix
2 càc (10 ml) |
| - Moutarde
2 càc (10 g) | - Gousse d'ail frais
1 u (4 g) | - Pâtes au choix
40 g |
| - Yaourt végétal au choix
4 càs (60 ml) | | |

- Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes au choix. Réservez un peu d'eau de cuisson avant d'égoutter.
- Pendant ce temps, lavez et coupez la courgette en dés. Émincez la gousse d'ail frais.
- Faites cuire le bœuf haché 5% dans une poêle antiadhésive avec l'huile au choix à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 3 à 4 minutes par côté. Réservez.
- Dans la même poêle, faites revenir la courgette et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les pâtes égouttées, le yaourt végétal au choix et la moutarde dans la poêle. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, en ajoutant de l'eau de cuisson si nécessaire. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Servez les pâtes crémeuses garnies du bœuf haché.

Pour 1 part : 418 kcal P: 29g G: 37g L: 17g Fi: 4g





Jour 2

Kcal : 1501

Prot : 109g

Glu : 155g

Lip : 50g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose

Déjeuner: Lasagnes de légumes au jambon

Snack (après-midi): Overnight Oats Façon Tiramisu

Dîner: Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes



Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Poudre de matcha**
1 càc (2.3 g)
- **Prot. en poudre vanille au choix**
2 càs (18 g)
- **Amandes effilées**
2 càs (18 g)
- **Lait, SL**
300 ml

- Dans un mixeur, combinez le lait, la protéine whey, la poudre de matcha et la banane.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Versez le smoothie dans un verre et garnissez d'amandes effilées avant de servir. Utilisez une banane congelée ou ajoutez des glaçons pour un smoothie bien frais et onctueux.

Pour 1 part : 417 kcal P: 29g G: 45g L: 13g Fi: 6g



Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Lasagnes de légumes au jambon

- Courgette

250 g

- Origan séché

2 càc (2 g)

- Sauce tomate

250 g

- Poudre d'ail

2 càs (14 g)

- Emmental végétal

40 g

- Jambon cuit

120 g

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez la courgette en fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
- Assaisonnez la sauce tomate avec l'origan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Alternez les couches dans un petit plat à gratin : lamelles de courgettes crues, sauce tomate et tranches de jambon. Répétez l'opération.
- Terminez par une couche de courgettes et parsemez d'emmental vegan.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 417 kcal P: 34g G: 37g L: 15g Fi: 10g



Overnight Oats Façon Tiramisu

- **Café espresso**
1 u (60 ml)
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Flocons d'avoine au choix**
40 g
- **Cacao en poudre 100%**
1 càc (1.7 g)
- **Skyr nature**
100 g
- **Lait demi-écrémé**
60 ml

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le café chaud, le lait et le sirop d'agave ou le miel.
- Dans un petit bol à part, fouettez vigoureusement le skyr avec le sirop d'agave pour le détendre et le rendre lisse comme une crème.
- Alternez : une couche d'avoine, une couche de skyr, une couche d'avoine, et finissez par le skyr.
- Saupoudrez généreusement le dessus de cacao en poudre à l'aide d'une petite passoire.
- Placez au réfrigérateur toute la nuit ou au minimum 4 heures.

Pour 1 part : 250 kcal P: 16g G: 36g L: 5g Fi: 4g



Prép.
8 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Parts
1



Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes

- | | | |
|---|--|--|
| - Courgette
1/2 u (100 g) | - Boeuf haché 5%
100 g | - Huile au choix
2 càc (10 ml) |
| - Moutarde
2 càc (10 g) | - Gousse d'ail frais
1 u (4 g) | - Pâtes au choix
40 g |
| - Yaourt végétal au choix
4 càs (60 ml) | | |

- Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes au choix. Réservez un peu d'eau de cuisson avant d'égoutter.
- Pendant ce temps, lavez et coupez la courgette en dés. Émincez la gousse d'ail frais.
- Faites cuire le bœuf haché 5% dans une poêle antiadhésive avec l'huile au choix à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 3 à 4 minutes par côté. Réservez.
- Dans la même poêle, faites revenir la courgette et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les pâtes égouttées, le yaourt végétal au choix et la moutarde dans la poêle. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, en ajoutant de l'eau de cuisson si nécessaire. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Servez les pâtes crémeuses garnies du bœuf haché.

Pour 1 part : 418 kcal P: 29g G: 37g L: 17g Fi: 4g





Jour 3

Kcal : 1501

Prot : 109g

Glu : 155g

Lip : 50g

Fibres : 23g

Petit-déjeuner: Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose

Déjeuner: Lasagnes de légumes au jambon

Snack (après-midi): Overnight Oats Façon Tiramisu

Dîner: Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes



Smoothie protéiné à la banane et matcha sans lactose

- **Banane, moyenne**
1 u (120 g)
- **Poudre de matcha**
1 càc (2.3 g)
- **Prot. en poudre vanille au choix**
2 càs (18 g)
- **Amandes effilées**
2 càs (18 g)
- **Lait, SL**
300 ml

- Dans un mixeur, combinez le lait, la protéine whey, la poudre de matcha et la banane.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Versez le smoothie dans un verre et garnissez d'amandes effilées avant de servir. Utilisez une banane congelée ou ajoutez des glaçons pour un smoothie bien frais et onctueux.

Pour 1 part : 417 kcal P: 29g G: 45g L: 13g Fi: 6g



Prép.
3 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
25 min



Parts
1

Lasagnes de légumes au jambon

- Courgette

250 g

- Origan séché

2 càc (2 g)

- Sauce tomate

250 g

- Poudre d'ail

2 càs (14 g)

- Emmental végétal

40 g

- Jambon cuit

120 g

- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Coupez la courgette en fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
- Assaisonnez la sauce tomate avec l'origan, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- Alternez les couches dans un petit plat à gratin : lamelles de courgettes crues, sauce tomate et tranches de jambon. Répétez l'opération.
- Terminez par une couche de courgettes et parsemez d'emmental vegan.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

Pour 1 part : 417 kcal P: 34g G: 37g L: 15g Fi: 10g



Overnight Oats Façon Tiramisu

- **Café espresso**
1 u (60 ml)
- **Miel ou agave**
1 càc (7 g)
- **Flocons d'avoine au choix**
40 g
- **Cacao en poudre 100%**
1 càc (1.7 g)
- **Skyr nature**
100 g
- **Lait demi-écrémé**
60 ml

- Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le café chaud, le lait et le sirop d'agave ou le miel.
- Dans un petit bol à part, fouettez vigoureusement le skyr avec le sirop d'agave pour le détendre et le rendre lisse comme une crème.
- Alternez : une couche d'avoine, une couche de skyr, une couche d'avoine, et finissez par le skyr.
- Saupoudrez généreusement le dessus de cacao en poudre à l'aide d'une petite passoire.
- Placez au réfrigérateur toute la nuit ou au minimum 4 heures.

Pour 1 part : 250 kcal P: 16g G: 36g L: 5g Fi: 4g



Prép.
8 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
20 min



Parts
1



Steak haché avec pâtes crémeuses aux courgettes

- | | | |
|---|--|--|
| - Courgette
1/2 u (100 g) | - Boeuf haché 5%
100 g | - Huile au choix
2 càc (10 ml) |
| - Moutarde
2 càc (10 g) | - Gousse d'ail frais
1 u (4 g) | - Pâtes au choix
40 g |
| - Yaourt végétal au choix
4 càs (60 ml) | | |

- Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes au choix. Réservez un peu d'eau de cuisson avant d'égoutter.
- Pendant ce temps, lavez et coupez la courgette en dés. Émincez la gousse d'ail frais.
- Faites cuire le bœuf haché 5% dans une poêle antiadhésive avec l'huile au choix à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, environ 3 à 4 minutes par côté. Réservez.
- Dans la même poêle, faites revenir la courgette et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 7 minutes.
- Ajoutez les pâtes égouttées, le yaourt végétal au choix et la moutarde dans la poêle. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, en ajoutant de l'eau de cuisson si nécessaire. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Servez les pâtes crémeuses garnies du bœuf haché.

Pour 1 part : 418 kcal P: 29g G: 37g L: 17g Fi: 4g





Jour 4

Kcal : 1498

Prot : 78g

Glu : 117g

Lip : 80g

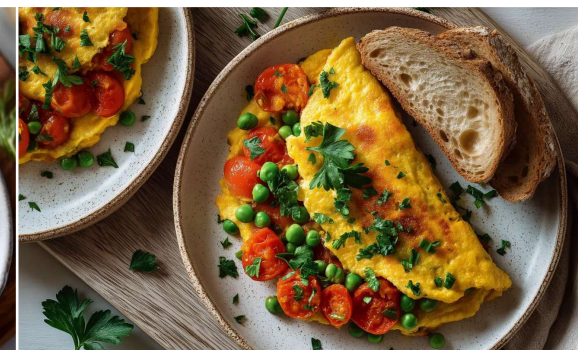
Fibres : 13g

Petit-déjeuner: Flan Coco Chocolat

Déjeuner: Pancakes salés au saumon fumé

Snack (après-midi): Wasa à la Truite Fumée et Fromage Frais

Dîner: Omelette aux Petits Pois



Flan Coco Chocolat

- **Noix de coco râpée**
2 càc (4.7 g)
- **Cacao en poudre 100%**
1 càc (1.7 g)
- **Fécule de maïs**
1 càc (3.3 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Lait de coco**
120 ml
- **Miel ou agave**
30 g

- Dans un mug allant au micro-ondes, mélangez bien le miel, le cacao en poudre et la fécule de maïs.
- Ajoutez l'œuf et le lait de coco. Fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
- Cuisez 2 minutes au micro-ondes à puissance maximale.
- Parsemez de noix de coco râpée si désiré et servez immédiatement.

Pour 1 part : 417 kcal P: 9g G: 32g L: 28g Fi: 2g



Prép.
3 min



Cuisson
2 min



Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
6 min



Parts
1

Pancakes salés au saumon fumé

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

- Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajoutez l'œuf et le lait sans lactose, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Faites chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez une petite louche de pâte et étalez légèrement pour former un pancake.
- Cuisez 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit doré et cuit à cœur.
- Déposez de la crème fraîche sans lactose et des lamelles de saumon fumé sur les pancakes encore chauds et parsemez de ciboulette hachée.

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



Wasa à la Truite Fumée et Fromage Frais

- Cream cheese

30 g

- Aneth frais

1 càc (0.3 g)

- Tartine wasa

2 u (20 g)

- Truite fumée

60 g

- Jus de citron

1/2 càs (7.5 ml)

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

Pour 1 part : 250 kcal P: 17g G: 14g L: 14g Fi: 4g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Omelette aux Petits Pois

- **Tomate concassée**

180 g

- **Persil frais**

1 càc (0.3 g)

- **Pain au choix**

1 tr (32 g)

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Petits pois cuits**

80 g

- **Oeuf, moyen**

2 u (100 g)

- Battez les œufs avec les tomates hachées, assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et versez le mélange d'œufs, laissez cuire pendant 1 minute sans remuer.
- Répartissez les petits pois cuits sur la moitié de l'omelette.
- Pliez l'omelette et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 2-3 minutes.
- Garnissez de persil et servez avec la tranche de pain.

Pour 1 part : 415 kcal P: 22g G: 32g L: 22g Fi: 6g





Jour 5

Kcal : 1498

Prot : 78g

Glu : 117g

Lip : 80g

Fibres : 13g

Petit-déjeuner: Flan Coco Chocolat

Déjeuner: Pancakes salés au saumon fumé

Snack (après-midi): Wasa à la Truite Fumée et Fromage Frais

Dîner: Omelette aux Petits Pois



Flan Coco Chocolat

- **Noix de coco râpée**
2 càc (4.7 g)
- **Cacao en poudre 100%**
1 càc (1.7 g)
- **Fécule de maïs**
1 càc (3.3 g)
- **Oeuf, moyen**
1 u (50 g)
- **Lait de coco**
120 ml
- **Miel ou agave**
30 g

- Dans un mug allant au micro-ondes, mélangez bien le miel, le cacao en poudre et la fécule de maïs.
- Ajoutez l'œuf et le lait de coco. Fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux.
- Cuisez 2 minutes au micro-ondes à puissance maximale.
- Parsemez de noix de coco râpée si désiré et servez immédiatement.

Pour 1 part : 417 kcal P: 9g G: 32g L: 28g Fi: 2g



Prép.
3 min



Cuisson
2 min



Parts
1



Prép.
5 min



Cuisson
6 min



Parts
1

Pancakes salés au saumon fumé

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

- Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajoutez l'œuf et le lait sans lactose, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Faites chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez une petite louche de pâte et étalez légèrement pour former un pancake.
- Cuisez 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pancake soit doré et cuit à cœur.
- Déposez de la crème fraîche sans lactose et des lamelles de saumon fumé sur les pancakes encore chauds et parsemez de ciboulette hachée.

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



Wasa à la Truite Fumée et Fromage Frais

- Cream cheese

30 g

- Aneth frais

1 càc (0.3 g)

- Tartine wasa

2 u (20 g)

- Truite fumée

60 g

- Jus de citron

1/2 càs (7.5 ml)

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

Pour 1 part :

250 kcal

P: 17g

G: 14g

L: 14g

Fi: 4g



Prép.
5 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
5 min



Cuisson
5 min



Parts
1

Omelette aux Petits Pois

- **Tomate concassée**

180 g

- **Persil frais**

1 càc (0.3 g)

- **Pain au choix**

1 tr (32 g)

- **Huile au choix**

2 càc (10 ml)

- **Petits pois cuits**

80 g

- **Oeuf, moyen**

2 u (100 g)

- Battez les œufs avec les tomates hachées, assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen et versez le mélange d'œufs, laissez cuire pendant 1 minute sans remuer.
- Répartissez les petits pois cuits sur la moitié de l'omelette.
- Pliez l'omelette et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 2-3 minutes.
- Garnissez de persil et servez avec la tranche de pain.

Pour 1 part : 415 kcal P: 22g G: 32g L: 22g Fi: 6g





Jour 6

Kcal : 1500

Prot : 92g

Glu : 142g

Lip : 64g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

Déjeuner: Salade de Poulet Grillé à la Mexicaine

Snack (après-midi): Brie avec Compote Sans Sucre Ajouté

Dîner: Pâtes Crémeuses aux Poireaux et Lardons



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**

30 g

- **Farine au choix**

50 g

- **Eau**

70 ml

- **Oeuf, moyen**

1 u (50 g)

- **Jambon cuit**

60 g

- Dans un saladier, fouettez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien battu.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Versez l'eau progressivement en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Incorporez l'emmental râpé et le jambon coupé en morceaux, poivrez si souhaité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle et cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour 1 part : 418 kcal P: 33g G: 37g L: 16g Fi: 1g



Prép.

10 min



Cuisson

5 min



Parts

1





Prép.
10 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Salade de Poulet Grillé à la Mexicaine

- | | | |
|---|---|---|
| - Tomate
1 u (150 g) | - Cumin moulu
1 càc (2 g) | - Vinaigre balsamique
1 càs (15 ml) |
| - Maïs, bte.
30 g | - Pain au choix
1 tr (32 g) | - Haricots rouges, bte.
30 g |
| - Huile au choix
1 càc (5 ml) | - Blanc de poulet, filet
80 g | - Jus de citron
1 càs (15 ml) |
| - Avocat, moyen
1/4 u (50 g) | | |

- Graissez une poêle antiadhésive avec l'huile sur feu moyen. Assaisonnez le poulet avec le cumin et faites cuire 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Pendant la cuisson du poulet, hachez la tomate et l'avocat en petits morceaux.
- Dans un grand saladier, combinez les légumes hachés, les haricots rouges égouttés et le maïs.
- Tranchez le poulet cuit et ajoutez-le à la salade.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile restante, le vinaigre balsamique et le jus de citron pour faire la vinaigrette.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien. Servez avec le pain complet.

Pour 1 part : 415 kcal P: 27g G: 40g L: 17g Fi: 9g



Brie avec Compote Sans Sucre Ajouté

- **Compote, non sucré**
1.5 u (150 g)
- **Brie**
50 g

- Placez le brie sur une assiette de service.
- Servez avec la compote sans sucre ajouté pour l'accompagnement.

Pour 1 part : 249 kcal P: 11g G: 18g L: 15g Fi: 2g



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Pâtes Crémeuses aux Poireaux et Lardons

- **Parmesan**

1 càs (5 g)

- **Poireau**

1 u (200 g)

- **Pâtes au choix**

50 g

- **Yaourt grec**

3 càs (54 g)

- **Lardons**

50 g

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et cuisez les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuisez les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, environ 5-7 minutes. Réservez.
- Ajoutez les rondelles de poireau dans la graisse des lardons dans la poêle et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, environ 3-5 minutes.
- Réduisez le feu à moyen-doux et incorporez le yaourt grec. Laissez mijoter quelques minutes jusqu'à épaississement. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Égouttez les pâtes et ajoutez-les ainsi que les lardons cuits à la préparation crémeuse aux poireaux dans la poêle. Mélangez bien.
- Saupoudrez de parmesan avant de servir.

Pour 1 part : 418 kcal P: 21g G: 47g L: 17g Fi: 5g





Jour 7

Kcal : 1500

Prot : 92g

Glu : 142g

Lip : 64g

Fibres : 18g

Petit-déjeuner: Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

Déjeuner: Salade de Poulet Grillé à la Mexicaine

Snack (après-midi): Brie avec Compote Sans Sucre Ajouté

Dîner: Pâtes Crémeuses aux Poireaux et Lardons



Pancakes Salés au Jambon et à l'Emmental

- **Emmental râpé**

30 g

- **Farine au choix**

50 g

- **Eau**

70 ml

- **Oeuf, moyen**

1 u (50 g)

- **Jambon cuit**

60 g

- Dans un saladier, fouettez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit bien battu.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Versez l'eau progressivement en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Incorporez l'emmental râpé et le jambon coupé en morceaux, poivrez si souhaité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle et cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour 1 part : 418 kcal P: 33g G: 37g L: 16g Fi: 1g



Prép.

10 min



Cuisson

5 min



Parts

1





Prép.
10 min



Cuisson
10 min



Parts
1

Salade de Poulet Grillé à la Mexicaine

- | | | |
|---|---|---|
| - Tomate
1 u (150 g) | - Cumin moulu
1 càc (2 g) | - Vinaigre balsamique
1 càs (15 ml) |
| - Maïs, bte.
30 g | - Pain au choix
1 tr (32 g) | - Haricots rouges, bte.
30 g |
| - Huile au choix
1 càc (5 ml) | - Blanc de poulet, filet
80 g | - Jus de citron
1 càs (15 ml) |
| - Avocat, moyen
1/4 u (50 g) | | |

- Graissez une poêle antiadhésive avec l'huile sur feu moyen. Assaisonnez le poulet avec le cumin et faites cuire 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Pendant la cuisson du poulet, hachez la tomate et l'avocat en petits morceaux.
- Dans un grand saladier, combinez les légumes hachés, les haricots rouges égouttés et le maïs.
- Tranchez le poulet cuit et ajoutez-le à la salade.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile restante, le vinaigre balsamique et le jus de citron pour faire la vinaigrette.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien. Servez avec le pain complet.

Pour 1 part : 415 kcal P: 27g G: 40g L: 17g Fi: 9g



Brie avec Compote Sans Sucre Ajouté

- **Compote, non sucré**
1.5 u (150 g)

- **Brie**
50 g

- Placez le brie sur une assiette de service.
- Servez avec la compote sans sucre ajouté pour l'accompagnement.

Pour 1 part : 249 kcal P: 11g G: 18g L: 15g Fi: 2g

Marie D.

Propulsé par Promealplan



Prép.
2 min



Cuisson
0 min



Parts
1





Prép.
10 min



Cuisson
15 min



Parts
1

Pâtes Crémeuses aux Poireaux et Lardons

- **Parmesan**

1 càs (5 g)

- **Poireau**

1 u (200 g)

- **Pâtes au choix**

50 g

- **Yaourt grec**

3 càs (54 g)

- **Lardons**

50 g

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et cuisez les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuisez les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, environ 5-7 minutes. Réservez.
- Ajoutez les rondelles de poireau dans la graisse des lardons dans la poêle et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, environ 3-5 minutes.
- Réduisez le feu à moyen-doux et incorporez le yaourt grec. Laissez mijoter quelques minutes jusqu'à épaississement. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Égouttez les pâtes et ajoutez-les ainsi que les lardons cuits à la préparation crémeuse aux poireaux dans la poêle. Mélangez bien.
- Saupoudrez de parmesan avant de servir.

Pour 1 part : 418 kcal P: 21g G: 47g L: 17g Fi: 5g





Liste de courses

Semaine complète

Fruits et Légumes

- ☐ Avocat, moyen (1 u (200 g))
- ☐ Banane, moyenne (3 u (360 g))
- ☐ Compote, non sucré (3 u (300 g))
- ☐ Petits pois cuits (160 g)
- ☐ Gousse d'ail frais (3 u (12 g))
- ☐ Poireau (2 u (400 g))
- ☐ Tomate (2 u (300 g))
- ☐ Courgette (1.05 kg)

Protéines Animales

- ☐ Lardons (100 g)
- ☐ Blanc de poulet, filet (160 g)
- ☐ Jambon cuit (480 g)
- ☐ Boeuf haché 5% (300 g)
- ☐ Saumon fumé (100 g)
- ☐ Truite fumée (120 g)

Produits Laitiers et Œufs

- ☐ Brie (100 g)

Produits Laitiers et Œufs (suite)

- ☐ Cream cheese (60 g)
- ☐ Oeuf, moyen (10 u (500 g))
- ☐ Yaourt grec (108 g)
- ☐ Parmesan (10 g)
- ☐ Skyr nature (300 g)
- ☐ Emmental râpé (60 g)
- ☐ Crème fraîche 15%, SL (30 ml)
- ☐ Lait demi-écrémé (180 ml)
- ☐ Lait, SL (1.6 L)

Pain, Riz et Pâtes

- ☐ Pain au choix (130 g)
- ☐ Pâtes au choix (220 g)
- ☐ Flocons d'avoine au choix (120 g)

Produits de Boulangerie et Conserves

- ☐ Levure chimique (2.4 g)
- ☐ Cacao en poudre 100% (8.5 g)
- ☐ Maïs, bte. (60 g)



Liste de courses

Semaine complète (suite)

Produits de Boulangerie et Conserves (suite)

- ☐ Féculé de maïs (7 g)
- ☐ Farine au choix (160 g)
- ☐ Haricots rouges, bte. (60 g)

Snacks et Sucreries

- ☐ Amandes effilées (54 g)
- ☐ Noix de coco râpée (9.8 g)
- ☐ Tartine wasa (4 u (40 g))

Boissons

- ☐ Café espresso (3 u (180 ml))
- ☐ Poudre de matcha (7 g)
- ☐ Eau (140 ml)

Huiles, Graisses et Condiments

- ☐ Vinaigre balsamique (30 ml)
- ☐ Tomate concassée (360 g)
- ☐ Origan séché (6 g)
- ☐ Ciboulette fraîche (8 g)

Huiles, Graisses et Condiments (suite)

- ☐ Aneth frais (0.7 g)
- ☐ Persil frais (0.7 g)
- ☐ Poudre d'ail (42 g)
- ☐ Cumin moulu (4.2 g)
- ☐ Miel ou agave (90 g)
- ☐ Jus de citron (50 ml)
- ☐ Moutarde (30 g)
- ☐ Huile au choix (60 ml)
- ☐ Sauce tomate (750 g)

Autres

- ☐ Lait de coco (240 ml)
- ☐ Prot. en poudre vanille au choix (54 g)
- ☐ Emmental végétal (120 g)
- ☐ Yaourt végétal au choix (180 ml)