



# Plan de repas et recettes de jeûne pour des résultats minceur

délicieux | économique | régime faible en glucides



# TÈRE SEMAINE

P - Protéines (g) GN - Glucides nets (g) L - Lipides (g)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Smoothie protéiné à la fraise <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 194.9 P 26.3 GN 7.6 L 5.3	Smoothie de base <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 109.9 P 4.1 GN 5 L 7.2	Smoothie de base <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 109.9 P 4.1 GN 5 L 7.2	Smoothie protéiné à la fraise <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 194.9 P 26.3 GN 7.6 L 5.3	Smoothie protéiné à la fraise <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 194.9 P 26 GN 7.6 L 5.3	Smoothie protéiné à la fraise <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 194.9 P 26.3 GN 7.6 L 5.3	Smoothie de base <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 109.9 P 4.1 GN 5 L 7.2
<b>COÛTER</b>	Pomme avec de la cannelle  Kcal 94.6 P 0.5 GN 20.8 L 0.3	Pomme avec de la cannelle  Kcal 94.6 P 0.5 GN 20.8 L 0.3	10 tomates cerises avec du céleri du sel et du poivre  Kcal 40.8 P 1.9 G 5.4 L 0.4	Pomme avec de la cannelle  Kcal 94.6 P 0.5 GN 20.8 L 0.3	Pois chiches rôtis <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 109.4 P 5.1 G 11.7 L 3	Pomme avec de la cannelle  Kcal 94.6 P 0.5 GN 20.8 L 0.3	Pomme avec de la cannelle  Kcal 94.6 P 0.5 GN 20.8 L 0.3
<b>DÉJEUNER</b>	Boeuf grillé et brochettes de légumes + purée de chou-fleur <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 124.7 P 5 GN 9.8 L 14.1	Salade de sarrasin <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 376.3 P 9.4 GN 41.8 L 16.6	Déjeuner avec un wrap à la salade <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 306.7 P 15.9 GN 18.6 L 16.6	Salade de sarrasin <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 376.3 P 9.4 GN 41.8 L 16.6	Boeuf grillé et brochettes de légumes + purée de chou-fleur <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 318.2 P 35.9 GN 9.8 L 14.1	Riz de chou-fleur sauté <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 202.7 P 13.7 GN 8.2 L 11.3	Saumon grillé (150 g) avec une tasse de haricots verts  Kcal 316.8 P 40.5 GN 5.9 L 12.5
<b>COÛTER</b>	Quelques carottes + yaourt sauce à la moutarde  Kcal 124.7 P 5 GN 14.8 L 3.7	10 tomates cerises avec du céleri du sel et du poivre  Kcal 40.8 P 1.9 GN 5.4 L 0.4	Pois chiches rôtis <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 109.4 P 5.1 GN 11.7 L 3	10 tomates cerises avec du céleri du sel et du poivre  Kcal 40.8 P 1.9 GN 5.4 L 0.4	Quelques carottes + yaourt sauce à la moutarde  Kcal 124.7 P 5 GN 14.8 L 3.7	Pois chiches rôtis <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 109.4 P 5.1 GN 11.7 L 3	Quelques carottes + yaourt sauce à la moutarde  Kcal 124.7 P 5 GN 14.8 L 3.7
<b>DÎNER</b>	Purée de chou-fleur + Légumes grillés et fromage <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 260.9 P 11.5 GN 28.9 L 8	Salade de thon de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 355.3 P 40.8 GN 15.9 L 12.2	Purée de chou-fleur + Légumes grillés et fromage <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 260.9 P 11.5 GN 28.9 L 8	Tofu brouillé avec des épinards <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 224.9 P 18.7 GN 3.4 L 15.7	Salade de courgettes <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 114.3 P 4.6 GN 6.3 L 7.5	Salade de thon de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 355.3 P 40.8 GN 15.9 L 12.2	Purée de chou-fleur + Légumes grillés et fromage <b>VOIR LA RECETTE</b>  Kcal 260.9 P 11.5 GN 28.9 L 8

**En cas de faim :** N'hésitez pas à augmenter la quantité de légumes non féculents dans les recettes.

# 2ÈME SEMAINE

P - Protéines (g) G - Glucides (g) L - Lipides (g)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Omelette légère aux épinards et parmesan <b>VOIR LA RECETTE</b>	Smoothie de base <b>VOIR LA RECETTE</b>	Smoothie de base <b>VOIR LA RECETTE</b>	Muffins aux œufs <b>VOIR LA RECETTE</b>	Omelette légère aux épinards et parmesan <b>VOIR LA RECETTE</b>	Muffins aux œufs <b>VOIR LA RECETTE</b>	Smoothie de base <b>VOIR LA RECETTE</b>
	<b>Kcal 237</b> <b>P 18.2</b> <b>GN 3.3</b> <b>L 15.9</b>	<b>Kcal 109.9</b> <b>P 4.1</b> <b>GN 5</b> <b>L 7.2</b>	<b>Kcal 109.9</b> <b>P 4.1</b> <b>GN 5</b> <b>L 7.2</b>	<b>Kcal 249</b> <b>P 21.5</b> <b>GN 3</b> <b>L 16</b>	<b>Kcal 237</b> <b>P 18.2</b> <b>GN 3.3</b> <b>L 15.9</b>	<b>Kcal 249</b> <b>P 21.5</b> <b>GN 3</b> <b>L 16</b>	<b>Kcal 109.9</b> <b>P 4.1</b> <b>GN 5</b> <b>L 7.2</b>
<b>GOÛTER</b>	Pomme verte + 35 g de fromage	2 cuillères à soupe de Houmous + quelques carottes	Pomme verte + 35 g de fromage	Yaourt + 3 cuillères à soupe de myrtilles	Pomme verte + 35 g de fromage	3 cornichons + 35 g de fromage	2 cuillères à soupe de Houmous + quelques carottes
	<b>Kcal 219.6</b> <b>P 9.2</b> <b>GN 21.3</b> <b>L 10</b>	<b>Kcal 116</b> <b>P 3.6</b> <b>GN 15</b> <b>L 3</b>	<b>Kcal 219.6</b> <b>P 9.2</b> <b>GN 21.3</b> <b>L 10</b>	<b>Kcal 125.8</b> <b>P 6.1</b> <b>GN 12</b> <b>L 5.8</b>	<b>Kcal 219.6</b> <b>P 9.2</b> <b>GN 21.3</b> <b>L 10</b>	<b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	<b>Kcal 116</b> <b>P 3.6</b> <b>GN 15</b> <b>L 3</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Boulettes de poulet à la sauce tomate + une tasse de brocoli <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de sarrasin <b>VOIR LA RECETTE</b>	Boulette de poulet à la sauce tomate + une tasse de brocoli <b>VOIR LA RECETTE</b>	Riz de chou-fleur sauté <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de thon de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b>	Boulettes de poulet à la sauce tomate + une tasse de brocoli <b>VOIR LA RECETTE</b>	Crevettes et courgettes de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b>
	<b>Kcal 393.9</b> <b>P 49.4</b> <b>GN 15.3</b> <b>L 12.4</b>	<b>Kcal 376.3</b> <b>P 9.4</b> <b>GN 41.8</b> <b>L 10.7</b>	<b>Kcal 390.5</b> <b>P 48.8</b> <b>GN 12.7</b> <b>L 13.8</b>	<b>Kcal 202.7</b> <b>P 13.7</b> <b>GN 8.2</b> <b>L 11.3</b>	<b>Kcal 110.7</b> <b>P 40.8</b> <b>GN 15.9</b> <b>L 12.2</b>	<b>Kcal 393.9</b> <b>P 49.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	<b>Kcal 399.2</b> <b>P 40.8</b> <b>GN 11.3</b> <b>L 20.2</b>
<b>GOÛTER</b>	3 cuillères à soupe de Houmous + quelques carottes	3 cornichons + 35 g de fromage	3 cuillères à soupe de Houmous + quelques carottes	3 cuillères à soupe de Houmous + quelques carottes	3 cuillères à soupe de Houmous + 10 tomates cerises	3 cuillères à soupe de Houmous + 10 tomates cerises	3 cornichons + 35 g de fromage
	<b>Kcal 143.6</b> <b>P 4.7</b> <b>GN 16.7</b> <b>L 4.3</b>	<b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	<b>Kcal 143.6</b> <b>P 4.7</b> <b>GN 16.7</b> <b>L 4.3</b>	<b>Kcal 143.6</b> <b>P 4.7</b> <b>GN 16.7</b> <b>L 4.3</b>	<b>Kcal 110.7</b> <b>P 4.8</b> <b>GN 10.8</b> <b>L 4.3</b>	<b>Kcal 110.7</b> <b>P 4.8</b> <b>GN 10.8</b> <b>L 4.3</b>	<b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>
<b>DÎNER</b>	Soupe détox (soupe épinards et pois) <b>VOIR LA RECETTE</b>	Toast de Chou-fleur + 2 tranches de dinde + la moitié d'un poivron <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de haricot vert <b>VOIR LA RECETTE</b>	Purée de chou-fleur + Légumes grillés et fromage <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de courgettes <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de courgettes <b>VOIR LA RECETTE</b>	Purée de chou-fleur + Légumes grillés et fromage <b>VOIR LA RECETTE</b>
	<b>Kcal 109</b> <b>P 3.3</b> <b>GN 6.5</b> <b>L 7.1</b>	<b>Kcal 238.4</b> <b>P 21.2</b> <b>GN 6.3</b> <b>L 13</b>	<b>Kcal 271.1</b> <b>P 11.8</b> <b>GN 20.4</b> <b>L 13.6</b>	<b>Kcal 260.9</b> <b>P 11.5</b> <b>GN 28.9</b> <b>L 8</b>	<b>Kcal 114.3</b> <b>P 4.6</b> <b>GN 6.3</b> <b>L 7.5</b>	<b>Kcal 114.3</b> <b>P 4.6</b> <b>GN 6.3</b> <b>L 7.5</b>	<b>Kcal 260.9</b> <b>P 11.5</b> <b>GN 28.9</b> <b>L 8</b>

**En cas de faim :** N'hésitez pas à augmenter la quantité de légumes non féculents dans les recettes.

# 3ÈME SEMAINE

P - Protéines (g) GN - Glucides nets (g) L - Lipides (g)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PETIT-DÉJEUNER	Omelette légère aux épinards et parmesan <b>VOIR LA RECETTE</b>	Bateaux d'avocat aux œufs <b>VOIR LA RECETTE</b>	Omelette légère aux épinards et parmesan <b>VOIR LA RECETTE</b>	Muffins aux œufs <b>VOIR LA RECETTE</b>	Yaourt grec avec 1 cuillère à soupe de graines de lin	Smoothie au Matcha de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b>	Yaourt grec avec 1 cuillère à soupe de graines de lin
	<b>Kcal 237</b> <b>P 18.2</b> <b>GN 3.3</b> <b>L 15.9</b>	<b>Kcal 182</b> <b>P 7</b> <b>GN 1.8</b> <b>L 33</b>	<b>Kcal 237</b> <b>P 18.2</b> <b>GN 3.3</b> <b>L 15.9</b>	<b>Kcal 249</b> <b>P 21.5</b> <b>GN 3</b> <b>L 16</b>	<b>Kcal 235.3</b> <b>P 7.4</b> <b>GN 6.8</b> <b>L 19.3</b>	<b>Kcal 249.7</b> <b>P 7.6</b> <b>GN 8.6</b> <b>L 17.9</b>	<b>Kcal 235.3</b> <b>P 7.4</b> <b>GN 6.8</b> <b>L 19.3</b>
	Tranches d'avocat (la moitié) aux graines de sésame (1 cuillère à soupe)	1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète	Tranches d'avocat (la moitié) aux graines de sésame (1 cuillère à soupe)	Petit concombre avec du Houmous d'avocat	Tranches d'avocat (la moitié) aux graines de sésame (1 cuillère à soupe)	Petit concombre avec du Houmous d'avocat	Petit concombre avec du Houmous d'avocat
COÛTER	<b>Kcal 165.1</b> <b>P 2.9</b> <b>GN 2.3</b> <b>L 14.9</b>	<b>Kcal 96.4</b> <b>P 3.6</b> <b>GN 2.6</b> <b>L 8.3</b>	<b>Kcal 165.1</b> <b>P 2.9</b> <b>GN 2.3</b> <b>L 14.9</b>	<b>Kcal 156</b> <b>P 5.7</b> <b>GN 14</b> <b>L 6.6</b>	<b>Kcal 165.1</b> <b>P 2.9</b> <b>GN 2.3</b> <b>L 14.9</b>	<b>Kcal 156</b> <b>P 5.7</b> <b>GN 14</b> <b>L 6.6</b>	<b>Kcal 156</b> <b>P 5.7</b> <b>GN 14</b> <b>L 6.6</b>
DÉJEUNER	Salade avec des sardines <b>VOIR LA RECETTE</b>	Fromage pimenté et boulettes de viande avec de la purée de chou-fleur <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade grecque <b>VOIR LA RECETTE</b>	Déjeuner avec un wrap à la salade <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de thon de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b>	Poulet au pesto avec des légumes <b>VOIR LA RECETTE</b>	Bœuf grillé et brochettes de légumes + Épinards à l'ail et au Parmesan <b>VOIR LA RECETTE</b>
	<b>Kcal 375.7</b> <b>P 25</b> <b>GN 6</b> <b>L 27</b>	<b>Kcal 493</b> <b>P 28.4</b> <b>GN 4.9</b> <b>L 38.4</b>	<b>Kcal 312.4</b> <b>P 9.2</b> <b>GN 8.8</b> <b>L 26.2</b>	<b>Kcal 306.7</b> <b>P 15.9</b> <b>GN 18.6</b> <b>L 16.6</b>	<b>Kcal 355.9</b> <b>P 40.8</b> <b>GN 15.9</b> <b>L 12.2</b>	<b>Kcal 402.3</b> <b>P 43.5</b> <b>GN 4.2</b> <b>L 22.3</b>	<b>Kcal 267</b> <b>P 32.7</b> <b>GN 6.4</b> <b>L 12</b>
	1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète	3 cornichons + 35 g de fromage	Boîte de sardines égouttée	Une poignée d'Olives	3 cornichons + 35 g de fromage	1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète	3 cornichons + 35 g de fromage
COÛTER	<b>Kcal 271.1</b> <b>P 11.8</b> <b>GN 20.4</b> <b>L 13.6</b>	<b>Kcal 164</b> <b>P 10.7</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	<b>Kcal 191.4</b> <b>P 22.7</b> <b>GN 0</b> <b>L 10.5</b>	<b>Kcal 46</b> <b>P 0.3</b> <b>GN 1.2</b> <b>L 4.3</b>	<b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	<b>Kcal 96.4</b> <b>P 3.6</b> <b>GN 2.8</b> <b>L 8.3</b>	<b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>
DÎNER	Salade de haricot vert <b>VOIR LA RECETTE</b>	Légumes grillés au fromage + 2 tranches de lard <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de haricot vert <b>VOIR LA RECETTE</b>	Quiche sans croûte aux épinards et au bacon <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de courgettes + 1 cuillère à soupe de graines de tournesol <b>VOIR LA RECETTE</b>	Soupe détox (soupe épinards et pois) <b>VOIR LA RECETTE</b>	Salade de courgettes + 1 cuillère à soupe de graines de tournesol <b>VOIR LA RECETTE</b>
	<b>Kcal 271.1</b> <b>P 11.8</b> <b>GN 20.4</b> <b>L 13.6</b>	<b>Kcal 284.6</b> <b>P 13.8</b> <b>GN 25.8</b> <b>L 11.5</b>	<b>Kcal 271.1</b> <b>P 11.8</b> <b>GN 20.4</b> <b>L 13.6</b>	<b>Kcal 407.5</b> <b>P 16.5</b> <b>GN 4.7</b> <b>L 35.7</b>	<b>Kcal 165.4</b> <b>P 6.4</b> <b>GN 7.3</b> <b>L 12</b>	<b>Kcal 109</b> <b>P 3.3</b> <b>GN 6.5</b> <b>L 7.1</b>	<b>Kcal 165.4</b> <b>P 6.4</b> <b>GN 7.3</b> <b>L 12</b>

**En cas de faim :** N'hésitez pas à augmenter la quantité de légumes non féculents dans les recettes.

# 4ÈME SEMAINE

P - Protéines (g) GN - Glucides nets (g) L - Lipides (g)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Yaourt grec avec 1 cuillère à soupe de graines de lin <b>Kcal 235.3</b> <b>P 7.4</b> <b>GN 6.8</b> <b>L 19.3</b>	Bateaux d'avocat aux œufs <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 182</b> <b>P 7</b> <b>GN 1.8</b> <b>L 33</b>	Smoothie avocat & coco de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 173.4</b> <b>P 2.8</b> <b>GN 5.5</b> <b>L 13.9</b>	Bateaux d'avocat aux œufs <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 182</b> <b>P 7</b> <b>GN 1.8</b> <b>L 33</b>	Omelette légère aux épinards et parmesan <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 237</b> <b>P 18.2</b> <b>GN 3.3</b> <b>L 15.9</b>	Smoothie avocat & coco de Lana <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 173.4</b> <b>P 2.8</b> <b>GN 5.5</b> <b>L 13.9</b>	Yaourt grec avec 1 cuillère à soupe de graines de lin <b>Kcal 235.3</b> <b>P 7.4</b> <b>GN 6.8</b> <b>L 19.3</b>
<b>GOÛTER</b>	Tranches d'avocat (la moitié) aux graines de sésame (1 cuillère à soupe) <b>Kcal 165.1</b> <b>P 2.9</b> <b>GN 2.3</b> <b>L 14.9</b>	1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète <b>Kcal 96.4</b> <b>P 3.6</b> <b>GN 2.8</b> <b>L 8.3</b>	3 cornichons + 35 g de fromage <b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète <b>Kcal 96.4</b> <b>P 3.6</b> <b>GN 2.8</b> <b>L 8.3</b>	Tranches d'avocat (la moitié) aux graines de sésame (1 cuillère à soupe) <b>Kcal 165.1</b> <b>P 2.9</b> <b>GN 2.3</b> <b>L 14.9</b>	1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète <b>Kcal 96.4</b> <b>P 3.6</b> <b>GN 2.8</b> <b>L 8.3</b>	Petit concombre avec du Houmous d'avocat <b>Kcal 156</b> <b>P 5.7</b> <b>GN 14</b> <b>L 6.6</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Déjeuner avec un wrap à la salade <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 370</b> <b>P 28.1</b> <b>GN 7.9</b> <b>L 23.4</b>	Déjeuner avec un wrap à la salade <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 370</b> <b>P 28.1</b> <b>GN 7.9</b> <b>L 23.4</b>	Salade grecque <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 312.4</b> <b>P 9.2</b> <b>GN 8.8</b> <b>L 26.2</b>	Ailes de poulet BBQ (2) et salade de chou (1/2 tasse) <b>Kcal 454.2</b> <b>P 24.9</b> <b>GN 5.3</b> <b>L 36.8</b>	Déjeuner avec un wrap à la salade <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 370</b> <b>P 28.1</b> <b>GN 7.9</b> <b>L 23.4</b>	Salade de poulet <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 531.4</b> <b>P 53.8</b> <b>GN 7.7</b> <b>L 30</b>	Bœuf grillé et brochettes de légumes + mix de légumes avec de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 405.6</b> <b>P 34.2</b> <b>GN 8.3</b> <b>L 25.6</b>
<b>GOÛTER</b>	3 cornichons + 35 g de fromage <b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	3 cornichons + 35 g de fromage <b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>	Boîte de sardines égouttée <b>Kcal 191.4</b> <b>P 22.7</b> <b>GN 0</b> <b>L 10.5</b>	Une poignée d'Olives <b>Kcal 46</b> <b>P 0.3</b> <b>GN 1.2</b> <b>L 4.3</b>	1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète <b>Kcal 96.4</b> <b>P 3.8</b> <b>GN 4.1</b> <b>L 20.8</b>	Une poignée d'Olives <b>Kcal 46</b> <b>P 0.3</b> <b>GN 1.2</b> <b>L 4.3</b>	3 cornichons + 35 g de fromage <b>Kcal 164</b> <b>P 10.4</b> <b>GN 5.1</b> <b>L 10.7</b>
<b>DÎNER</b>	Un grand bol de salade verte avec 1 cuillère à soupe de graines de tournesol, huile d'olive et vinaigre de cidre <b>Kcal 216.4</b> <b>P 3.8</b> <b>GN 4.1</b> <b>L 20.8</b>	Salade de courgettes + 2 tranches de lard <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 189.2</b> <b>P 10</b> <b>GN 6.6</b> <b>L 13.1</b>	Bateaux de courgettes à la pizza <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 184.7</b> <b>P 15.5</b> <b>GN 7.5</b> <b>L 9.9</b>	Quiche sans croûte aux épinards et au bacon <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 392.5</b> <b>P 16.5</b> <b>GN 4.4</b> <b>L 34.2</b>	Un grand bol de salade verte avec 1 cuillère à soupe de graines de tournesol, huile d'olive et vinaigre de cidre <b>Kcal 216</b> <b>P 3.8</b> <b>GN 4.1</b> <b>L 20.8</b>	Salade de courgettes + 1 cuillère à soupe de graines de tournesol <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 165.4</b> <b>P 6.4</b> <b>GN 7.3</b> <b>L 12</b>	Bateaux d'avocat aux œufs <b>VOIR LA RECETTE</b> <b>Kcal 182</b> <b>P 7</b> <b>GN 1.8</b> <b>L 33</b>

**En cas de faim :** N'hésitez pas à augmenter la quantité de légumes non féculents dans les recettes.

**RECETTES  
DE PETIT DÉJEUNER**

PETIT  
DÉJEUNER

PORTION  
1



## SMOOTHIE PROTÉINÉ À LA FRAISE

Un smoothie léger et rafraîchissant qui vous gardera rassasié.

### INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère doseuse de protéine en poudre
- 4 fraises surgelées
- 5 amandes
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 3 dl d'eau



### PRÉPARATION :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer pendant 60 secondes. Décongelez les fruits avant de mixer si votre blender n'est pas assez puissant.
- À boire tout de suite ou à emporter.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 109,9 calories, 7,2 g de lipides, 5 g de glucides, 4,1 g de protéines.

### ASTUCE VEGAN :

- Utilisez de la poudre de protéine vegan pour une recette à base de plantes.

PETIT  
DÉJEUNER  
DÉJEUNER

PORTION  
1



## SMOOTHIE DE BASE

Un smoothie vert que même les enfants ne refusent pas.

### INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 4 amandes
- 5 fraises moyennes surgelées ou 10 framboises
- poignée d'épinards
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec



### PRÉPARATION :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer pendant 60 secondes. Décongelez les fruits avant de mixer si votre blender n'est pas assez puissant.
- À boire tout de suite ou à emporter.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 109,9 calories, 7,2 g de lipides, 5 g de glucides, 4,1 g de protéines.

### ASTUCE VEGAN :

- Remplacez le yaourt grec par un yaourt à la noix de coco.

PETIT-  
DÉJEUNER

PORTION  
1



## OMELETTE LÉGÈRE AUX ÉPINARDS ET PARMESAN

Un petit-déjeuner riche en protéines, parfait pour les régimes faibles en glucides et qui soutient les efforts d'alimentation propre.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs moyens
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'eau tiède
- 2 échalotes
- 1 tasse d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre noir moulu



### PRÉPARATION :

- Hachez les échalotes et sortez les épinards du réfrigérateur.
- Battre les œufs, le jaune d'œuf, l'eau, le sel et le poivre noir dans une tasse et fouetter avec une fourchette.
- Faire fondre l'huile de coco dans une poêle chauffée et faire revenir les oignons verts hachés. Une fois qu'ils se sont ramollis, versez le mélange d'œufs et retournez la poêle pour créer une omelette.
- Pendant que la pâte est encore liquide, parsemez d'épinards frais dessus.
- Prenez une spatule et poussez doucement les portions cuites vers le centre pour permettre aux œufs crus de cuire plus rapidement.
- Une fois que c'est possible, glissez la spatule en dessous et repliez-la.
- A déguster encore chaud.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 237 calories, 15,9 g de lipides, 3,3 g de glucides, 18,2 g de protéines.

PETIT-  
DÉJEUNER  
SNACK

PORTIONS  
2



CÉTO

PALÉO

## BATEAUX D'AVOCAT AUX ŒUFS

Un délicieux petit déjeuner qui vous gardera rassasié pendant des heures. Gardez-le intéressant avec des garnitures alléchantes !

### INGRÉDIENTS :

- 1 avocat
- 2 petits oeufs
- sel
- poivre fraîchement moulu

Option de garniture n°1 :

- 2 tranches de bacon, frites jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes
- une pincée de flocons de piment rouge
- ciboulette hachée

Option de garniture n°2 :

- tomate cerise
- basilic frais

Option de garniture n°3 :

- cheddar râpé
- ciboulette hachée

### PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Couper l'avocat en deux et retirer le noyau. Prélevez un peu de chair d'avocat pour faire un trou plus grand et placez les moitiés sur une plaque à pâtisserie.
- Cassez un œuf dans chaque moitié, assaisonnez de sel et de poivre et garnissez de garnitures de votre choix.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 182 calories, 33 g de lipides, 1,8 g de glucides, 7 g de protéines.



PETIT-  
DÉJEUNER  
GOÛTER

PORTIONS  
3



## MUFFINS AUX ŒUFS

Un petit-déjeuner paresseux ou une collation riche en protéines pour vous tenir rassasié sur la route, au travail ou à la plage.

### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 100 g d'épinards (frais ou surgelés)
- 50 g de champignons
- 1 échalote de taille moyenne
- 75 g de parmesan râpé
- 1/4 cuillère à café de sel



### PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 180°C pour qu'il soit prêt une fois la préparation terminée.
- Casser les œufs dans une tasse et ajouter le sel et le parmesan.
- Verser la moitié de la pâte dans 6 moules à muffins en silicone, puis ajouter les épinards hachés, les champignons en dés et le parmesan râpé dans chaque moule.
- Verser le reste de la pâte sur les légumes de manière à ce que les moules soient presque pleines.
- Mettre les moules à muffins au four et les faire cuire pendant 20 à 25 minutes.
- Déguster les muffins frais encore chauds ou les refroidir et les mettre dans un sac ou un contenant hermétique. Ils dureront jusqu'à 3 jours.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 149 calories, 16 g de lipides, 3 g de glucides, 21,5 g de protéines.



## MATCHA DE LANA SMOOTHIE

L'un des smoothies préférés de nos entraîneurs. Il est épais, bourré d'antioxydants et vous permettra de rester concentré et productif.

### INGRÉDIENTS :

- 100 ml de lait de coco léger
- 1 cuillère à café de poudre de matcha
- 1 tasse d'épinards frais
- 50 g de myrtilles
- 20 amandes
- 1 cuillère à café de graines de lin
- 200 ml d'eau
- stévia selon le goût



### PRÉPARATION :

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et mixez jusqu'à consistance lisse. Laissez tremper les amandes 10 minutes au préalable, si votre blender n'est pas assez puissant.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 249,7 calories, 17,9 g de lipides, 8,6 g de glucides, 7,6 g de protéines.

PETIT  
DÉJEUNER

PORTION  
1



CÉTO

PALÉO

## SMOOTHIE AVOCAT & COCO DE LANA

Un vrai smoothie céto, pauvre en glucides et riche en fibres et en graisses. Idéal lorsque vous voulez vous sentir rassasié plus longtemps.

### INGRÉDIENTS :

- 1/2 d'avocat
- 150 g de lait de coco
- 1 cuillère à café de farine de noix de coco
- 1/2 d'un concombre de taille moyenne
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de jus de citron



### PRÉPARATION :

- Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez pendant 30 secondes.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 173,4 calories, 13,9 g de lipides, 5,5 g de glucides, 2,8 g de protéines.

**RECETTES  
D'ACCOMPAGNEMENTS  
ET DE COLLATIONS**

SNACKS  
CÔTÉS

PORTIONS  
2



## POIS CHICHES RÔTIS

Une collation épicée pleine de protéines, de fibres et de purs délices. A déguster tiède ou frais.

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- sel
- sel à l'ail
- paprika
- poivre
- piment de Cayenne (facultatif)



### PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 230°C. Égoutter et éponger les pois chiches avec une serviette en papier pour les sécher complètement.
- Mélangez-les dans un bol, ajoutez l'huile de noix de coco et assaisonnez avec du sel, du sel d'ail, du poivre, du paprika et du poivre de Cayenne.
- Étaler sur une plaque du four et faire cuire pendant 20 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants. Regarder attentivement les dernières minutes pour éviter de les brûler.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 109 calories, 3 g de lipides, 11,7 g de glucides, 5,1 g de protéines.

SNACKS  
CÔTÉS

PORTION  
1



## PURÉE DE CHOUFLEUR

Vous aimez la purée de pommes de terre ? Alors essayez cette alternative à faible teneur en glucides !

### INGRÉDIENTS :

- 1/4 de chou-fleur de taille moyenne
- sel
- poivre
- poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec



### PRÉPARATION :

- Faire bouillir les bouquets de chou-fleur dans de l'eau salée pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres à la fourchette. Retirer et égoutter. Garder un peu d'eau de chou-fleur pour plus tard. Écraser avec un pilon à pommes de terre (vous pouvez également utiliser un robot culinaire ou un mélangeur - selon votre consistance préférée). Ajouter le yaourt, le sel, le poivre et la poudre d'ail et mélanger.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 51,2 calories, 2,1 g de lipides, 3,4 g de glucides, 3,2 g de protéines.

SNACKS  
CÔTÉS

PORTIONS  
6



## AVOCAT & HOUMOUS AUX LÉGUMES

Un délicieux dérivé à faible teneur en glucides d'une sauce populaire du Moyen-Orient.

### INGRÉDIENTS :

- 1 avocat mûr
- 200 g de pois chiches, en conserve
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- La moitié d'une cuillère à café de poudre de chili
- 2 pincées de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 120 ml d'eau de pois chiche
- Légumes à tremper : concombre, carottes et bâtonnets de céleri (autant que vous le souhaitez)



### PRÉPARATION :

- Mettre tous les ingrédients sauf l'avocat dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter la chair d'avocat et mixer à nouveau.
- Ajouter du sel au goût et ajouter de l'eau si nécessaire.
- Vous pouvez également le servir avec du persil haché ou de la coriandre.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 107,8 calories, 6,5 g de lipides, 6,8 g de glucides, 3,1 g de protéines.

CÔTÉS

PORTION  
1



CÉTO

## ÉPINARD À L'AIL ET AU PARMESAN

L'accompagnement parfait pour un steak, du poisson ou des œufs au plat. Combinez-le avec de la purée de chou-fleur pour un repas végétarien léger.

### INGRÉDIENTS :

- 3 tasses d'épinards frais ou 1 tasse de surgelés
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 2 cuillères à café de beurre
- sel
- poivre moulu
- stévia (facultatif)



### PRÉPARATION :

- Faire fondre le beurre dans une poêle et y ajouter doucement l'ail pour qu'il dégage son arôme. Jeter les épinards dessus, ajouter du sel et un peu d'eau.
- Faites cuire 5 minutes, retirez du feu et ajoutez-y du poivre et du parmesan.
- Servir comme accompagnement ou déguster comme plat principal. Pour plus de délice, ajoutez du bacon croquant sur le dessus !

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 169,3 calories, 11,8 g de lipides, 3,9 g de glucides, 10,7 g de protéines.

# **RECETTES POUR LE DÉJEUNER & LE DÎNER**

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
4



CÉTO

PALÉO

## BROCHETTES DE BŒUF ET LÉGUMES GRILLÉS

Des brochettes classiques que vous pouvez préparer à l'avance, les emporter au bureau pour le déjeuner ou les apporter comme complément parfait à toute soirée barbecue.

### INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 2 cuillères à café de romarin séché
- 2 gousses d'ail, tranchées
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre moulu
- 400 g de faux-filet de bœuf, paré et coupé en petits morceaux
- 16 petits champignons de Paris
- 16 tomates cerises
- 1 petit poivron (de n'importe quelle couleur), coupé en petits morceaux
- 1 oignon rouge moyen

### Suggestions d'accompagnement :

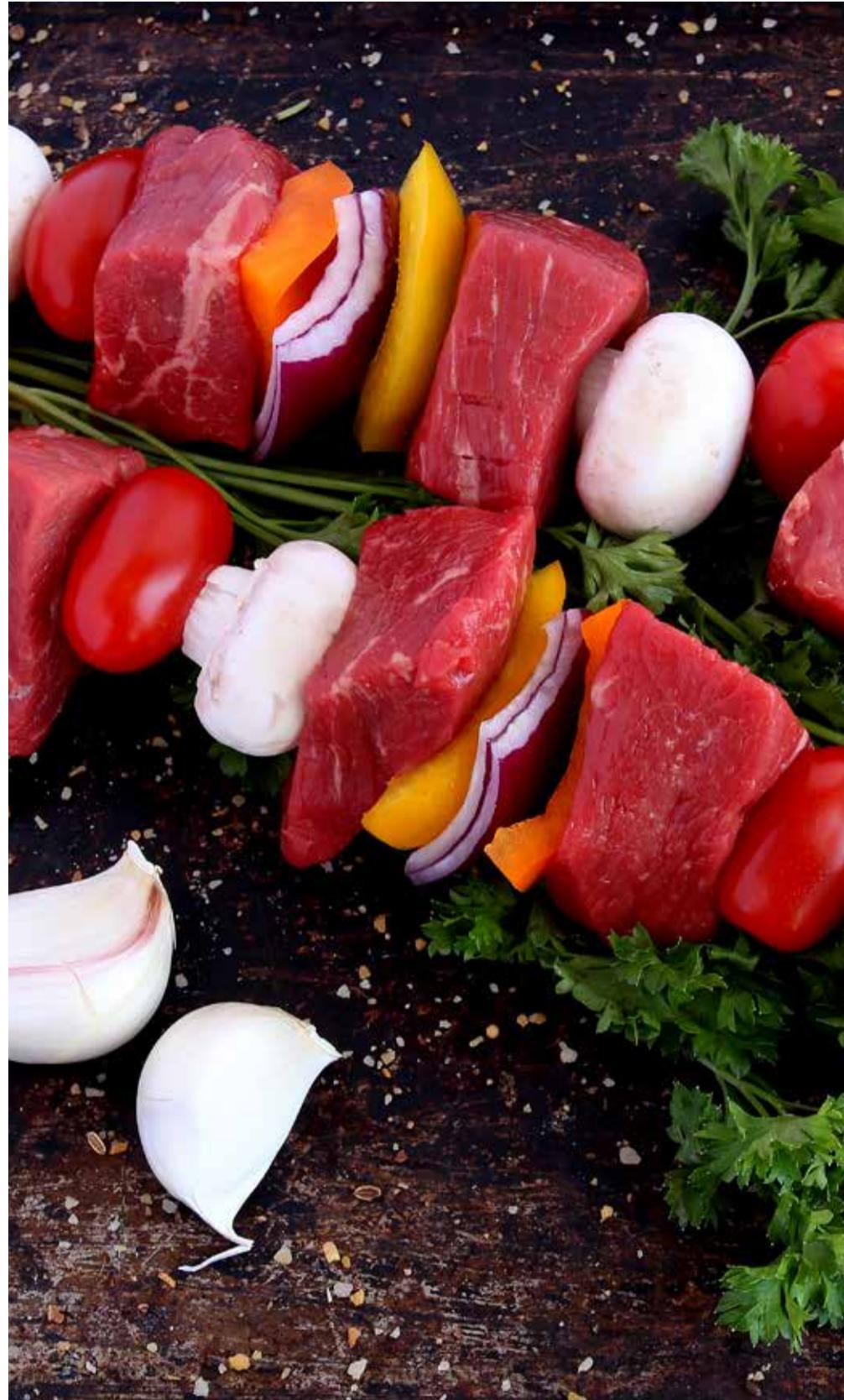
- Purée de chou-fleur
- Salade de courgettes
- Salade de haricots verts
- Épinards à l'ail et au parmesan
- Salade sautée de base

### PRÉPARATION :

- Pour la marinade, mettre le vinaigre, l'huile, la moutarde, l'origan, le romarin, l'ail, le sel et le poivre dans un petit bol et fouetter.
- Hacher la viande et laisser mariner au moins 2 heures.
- Lorsque la viande est bien marinée, égouttez-la, hachez la viande, les champignons, les tomates, le poivron et l'oignon et assemblez les brochettes.
- Les griller ou faire cuire jusqu'à ce que la viande soit cuite à votre goût (environ 15 minutes pour une cuisson moyenne).

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 267 calories, 12 g de lipides, 6,4 g de glucides ; 32,7 g de protéines.



PETIT  
DÉJEUNER  
DÉJEUNER

PORTION  
1



## SALADE DE SARRASIN

Un plat copieux que vous pouvez manger chaud ou froid. Préparez-le la veille, emmenez-le au travail ou en excursion. Il ne décevra jamais !

### INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de sarrasin cuit
- 1/2 d'un avocat
- 1/2 d'un poivron
- 5 tomates cerises
- 1/2 un oignon (facultatif)
- jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- persil
- curcuma
- origan
- poudre d'ail
- sel
- poivre



### PRÉPARATION :

- Cuire le sarrasin et laisser refroidir.
- Hacher l'avocat, le paprika, les tomates et l'oignon et les ajouter au sarrasin.
- Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et les herbes.
- Mélanger et servir.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 376,3 calories, 16,6 g de lipides, 41,8 g de glucides, 9,4 g de protéines.

## WRAP À LA SALADE

Une façon savoureuse et pratique de faire entrer vos légumes verts ! Ce wrap à salade constitue un déjeuner parfait lorsque vous êtes en déplacement.

### INGRÉDIENTS :

- tortilla de blé entier
- 4 tranches de blanc de dinde ou de viande de dinde
- avocat
- 1 tasse de laitue
- 4 cuillères à soupe de houmous
- 2 cuillères à café de sriracha



### PRÉPARATION :

- Étaler le houmous sur la tortilla, ajouter la laitue et le salami de dinde.
- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et retirer la chair de la coque. Coupez-le en tranches et placez-les le salami.
- Utilisez autant de sriracha que vous le souhaitez et enveloppez bien la tortilla.
- Partagez-le ou gardez l'autre moitié pour le dîner ou le déjeuner du lendemain.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 306,7 calories, 16,6 g de lipides, 18,6 g de glucides, 15,9 g de protéines.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
2



## RIZ DE CHOU-FLEUR SAUTÉ

Une alternative aromatique au riz sauté avec une faible teneur en glucides. Suivez cette recette ou expérimentez. C'est un excellent plat pour utiliser ce qui reste dans le frigo.

### INGRÉDIENTS :

- 1/2 tête de chou-fleur de taille moyenne (frais)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (ou huile de coco)
- 1 petite carotte, coupée en cubes
- 1 gousse d'ail, émincée
- 50 g d'edamames surgelés
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- sel
- poivre
- 1/2 cuillère à café de flocons de chili (facultatif)
- 1 oeuf battu
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari (ou sauce soja faible en sodium)
- 3 oignons verts, émincés

### PRÉPARATION :

- Ajouter les fleurons de chou-fleur à votre robot culinaire et mélanger jusqu'à ce que le chou-fleur ressemble à un petit riz. Mettre de côté.
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de sésame dans un grande poêle ou un wok à feu moyen-doux.
- Ajouter les carottes et l'ail et les faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient odorantes, environ 5 minutes. Ajouter le chou-fleur et l'huile de sésame restant dans la poêle.
- Ajoutez l'assaisonnement et faites sauter rapidement pour cuire le chou-fleur jusqu'à obtenir une texture douce.
- Faire un puits au milieu, baisser le feu et ajouter les œufs. Remuer doucement et en continu jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
- Incorporer la sauce soya et les oignons verts et parsemer de graines de sésame juste avant de servir.

### FAITES-LE VEGAN :

- Au lieu d'œufs, utilisez du tofu brouillé.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 202,7 calories, 11,3 g de lipides, 8,2 g de glucides, 13,7 g de protéines.



DÉJEUNER  
SALADE  
DÎNER

PORTIONS  
2



## LÉGUMES GRILLÉS AU FROMAGE

### INGRÉDIENTS :

- 1 courgette de taille moyenne
- 1 tomate de taille moyenne
- 1 gros poivron rouge
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 petite aubergine
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- sel
- poudre de piment
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à café d'huile de coco

### Suggestions d'accompagnement :

- Légumes au fromage au piment
- Saumon grillé
- Sardines en conserve

### PRÉPARATION :

- Hacher les légumes selon votre préférence, assaisonner avec de l'huile de coco fondue, du sel, du piment, de l'ail et de la poudre d'oignon, et mélanger pour que tout soit uniformément enrobé.
- Placer les légumes sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin et mettre dans le four préchauffé - chaleur maximale, réglage du gril.
- Faire cuire au four pendant 25 à 35 minutes, secouer la plaque si les légumes brunissent trop vite.
- Sortir la plaque du four, mettre le contenu dans un bol et mélanger avec du parmesan.
- Servir comme accompagnement ou manger comme plat principal.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 209,7 calories, 5,9 g de lipides, 25,5 g de glucides, 8,4 g de protéines.



DÉJEUNER  
SALADE  
DÎNER

PORTIONS  
2



## SALADE DE THON DE LANA

Notre recette est incontournable quand elle est pressée. Elle est crémeuse, riche en fibres, rassasiante et rafraîchissante. Que serait la vie sans une bonne salade de thon ?

### INGRÉDIENTS :

- 120 g de thon en conserve
- 50 ml de yaourt (pour la vinaigrette)
- 2 poignées de laitue
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 petite carotte râpée
- 1/2 petit concombre
- 3 tomates cerises
- pincée de sel



### PRÉPARATION :

- Égoutter la boîte de thon et la mettre de côté.
- Lavez et hachez la laitue et les légumes, mélangez-les avec du yaourt et du sel, et mettez le thon sur le dessus.
- Pour une touche supplémentaire, vous pouvez ajouter une touche de vinaigrette au vinaigre balsamique.
- Astuce : remplacez les carottes par des olives et le yaourt par de l'huile d'olive si vous suivez un régime céto.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 355,3 calories, 40,8 g de protéines, 15,9 g de glucides, 12,2 g de lipides.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTION  
1



## TOFU BROUILLÉ AUX ÉPINARDS

Une version végétalienne d'œufs brouillés avec la même quantité de protéines et de saveur.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu égoutté et séché
- 2 tasses d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- sel
- poivre noir moulu
- 1/2 cuillère à café de curcuma



### PRÉPARATION :

- Laver et bien presser le tofu et l'envelopper dans des serviettes en papier. Le placer sur une assiette, poser une planche à découper dessus et laisser les serviettes absorber l'eau restante.
- Faire chauffer la poêle, verser de l'huile d'olive dessus et brouiller le tofu pour qu'il ressemble à des œufs brouillés.
- Assaisonner avec du sel, du poivre noir, de l'ail et de la poudre d'oignon et bien remuer.
- Ajouter les épinards et le curcuma et couvrir avec le couvercle.
- Laissez cuire une minute ou deux.
- Servir et déguster chaud.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 224,9 calories, 15,7 g de lipides, 13 g de glucides, 18,7 g de protéines.

CÔTÉS  
DÎNER

PORTION  
1



## SALADE DE COURGETTES

Une salade légère délicieuse chaude ainsi que froide.  
Un accompagnement simple mais délicieux pour un dîner de steak.

### INGRÉDIENTS :

- 1 grosse courgette
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre noir
- Sel de mer



### PRÉPARATION :

- Laver et couper la courgette en morceaux de l'épaisseur d'un doigt.
- Faites-le cuire dans un centimètre d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis égouttez-le bien.
- Refroidir et mélanger dans un bol avec les oignons verts hachés, la moutarde, le yaourt, le vinaigre, l'huile et les épices.
- Astuce : Saupoudrez le dessus de graines de tournesol grillées ou de bacon croustillant, si vous voulez le rendre plus copieux.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 114,3 calories, 7,5 g de lipides, 6,3 g de glucides, 4,6 g de protéines.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
4



CÉTO

PALÉO

## BOULETTES DE POULET À LA SAUCE TOMATE

Version hypocalorique du classique italien que vous adorerez en wraps, sandwichs, sur des zoodles ou seul.

### INGRÉDIENTS :

Sauce marinara :

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 oignon jaune en dés
- 3 gousses d'ail hachées
- 250 g de tomates concassées
- 100 g de concentré de tomate
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 2 cuillères à café de basilic séché
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre moulu
- 150 ml d'eau

Boulettes de viande :

- 500 g de poitrine de poulet hachée
- 1 œuf large
- 50 g de parmesan râpé
- 30 g de chapelure
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de sel

Suggestions d'accompagnement :

- Purée de chou-fleur
- Brocoli cuit à la vapeur
- Spaghetti de courgettes

### PRÉPARATION :

Sauce marinara

- Ajouter l'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen-vif et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajouter l'ail et remuer pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit agréable et aromatique.
- Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger et laisser mijoter à couvert à feu doux pendant 20 minutes.

Boulettes de viande

- Préchauffer le four à 180°C.
- Ajouter tous les ingrédients dans un bol et mélanger jusqu'à homogénéité.
- Rouler le mélange de poulet en 12 boulettes de taille égale et les mettre dans une poêle en fonte.
- Ajouter une cuillerée d'eau, couvrir la poêle avec le couvercle, baisser le feu au minimum et laisser cuire 20 minutes.
- Sortez les boulettes de la poêle, plongez-les dans la sauce et laissez cuire encore 5 minutes pour que les saveurs se mélangent.
- Servez-les avec une purée de chou-fleur ou mettez-les dans un wrap de laitue. Quoi qu'il en soit, nous sommes sûrs que vous l'aimerez !

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 114,3 calories, 7,5 g de lipides, 6,3 g de glucides, 4,6 g de protéines.



## CREVETTES ET COURGETTES DE LANA

Nouilles de courgettes aux crevettes salées. Vous allez adorer cette version à faible teneur en glucides des pâtes aux fruits de mer. Approuvé par notre coach Lana !

### INGRÉDIENTS :

- 1 courgette moyenne, parée
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- 150 g de crevettes crues décortiquées et déveinées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 poignée de persil frais haché
- 1/4 cuillère à café de poivre moulu
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- quartiers de citron pour servir



### PRÉPARATION :

- À l'aide d'un coupe-légumes en spirale ou d'un épluche-légumes, coupez la courgette dans le sens de la longueur en longs brins fins ou en lanières.
- Placer les nouilles de courgettes dans une passoire et mélanger avec 1/4 de cuillère à café de sel. Laissez reposer pendant environ 20 minutes, puis essorez doucement l'excès d'eau.
- Pendant ce temps, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'ail haché et remuer pendant 30 secondes.
- Ajouter délicatement un peu d'eau et porter à ébullition.
- Ajouter les crevettes et cuire, en remuant, jusqu'à ce que les crevettes soient roses.
- Retirer du feu et ajouter le jus de citron, le persil, le poivre et le 1/4 de cuillère à café de sel restant; remuer pour combiner.
- Transférer dans un grand bol et réserver.
- Chauffer la 1 cuillère à soupe d'huile restante dans la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter la courgette et mélanger doucement jusqu'à ce qu'elle soit chaude, pendant environ une minute.
- Verser le mélange de crevettes sur les courgettes et mélanger délicatement pour combiner.
- Servir saupoudré de parmesan et d'un filet de jus de citron.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 399,2 calories, 11,3 g de glucides, 40,8 g de protéines, 20,2 g de lipides.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
2



## SOUPE DÉTOX

Une délicieuse soupe légère qui vous remettra toujours sur la bonne voie. C'est parfait comme dîner léger ou comme repas supplémentaire, si vous avez des petites fringales mais ne voulez pas freiner votre progrès.

### INGRÉDIENTS :

- 1 petit oignon
- 4 tasses d'épinards - frais ou surgelés
- 4 cuillères à soupe de petits pois - congelés
- une poignée de persil
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- sel
- poivre noir moulu
- quartiers de citron pour servir



### PRÉPARATION :

- Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile de coco jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajouter l'ail haché, les pois, les épinards et les épices, remuer plusieurs fois et ajouter de l'eau bouillante.
- Cuire 5 à 10 minutes.
- Dégustez-le chaud, mais vous pouvez également le conserver au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.
- Astuce : pour le rendre plus riche, ajoutez 1 cuillère à soupe de crème sure ou une cuillère de crème de riz comme alternative végétalienne.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 109 calories, 3,3 g de protéines, 6,5 g de glucides, 7,1 g de lipides.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
2



## « TOASTS » DE CHOU-FLEUR

Des toasts à faible teneur en glucides que vous pouvez déguster tels quels ou ajouter des garnitures comme du fromage à la crème et du jambon ou des concombres et du saumon fumé.

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de fleurettes de chou-fleur
- 100 g de cheddar râpé
- 2 gros œufs battus
- 1/4 cuillère à café de poivre moulu
- 1/8 cuillère à café de sel



### PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°C et tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- Mettez le chou-fleur dans un robot culinaire et mixez plusieurs fois jusqu'à ce que tout le chou-fleur ait à peu près la taille du riz.
- Mettez-le dans un bol allant au micro-ondes et faites-le cuire au micro-ondes pendant 3 minutes. Puis laissez refroidir un peu.
- Placez maintenant le chou-fleur cuit sur un torchon propre et essorez l'excès d'humidité. Ensuite, remettez-le dans le bol et mélangez-le avec le fromage, les œufs et les épices.
- Divisez le mélange en 8 parts et placez-les sur la plaque de cuisson. Former 4 galettes ou toasts de chou-fleur.
- Cuire au four jusqu'à ce que les toasts soient dorés et croustillants sur les bords pendant 15 à 20 minutes.
- Astuce : Une fois refroidies, les toasts peuvent être placés dans un récipient hermétique et conservés au congélateur jusqu'à 3 mois.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 175 calories, 11 g de protéines, 8 g de glucides, 11 g de lipides

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTION  
1



## SALADE D'HARICOT VERT

Une salade étonnamment copieuse et réconfortante qui peut être dégustée tiède ou froide et est prête en 15 minutes.

### INGRÉDIENTS :

- 2 tasses de haricots verts
- 1 petit oignon
- 5 tomates cerises
- 1 œuf dur
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de cidre de pomme
- poivre noir
- sel



### PRÉPARATION :

- Lavez et préparez les haricots verts et faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Égouttez-les et laissez-les refroidir et mélangez-les avec le reste des ingrédients.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 271,1 calories, 13,6 g de lipides, 20,4 g de glucides, 11,8 g de protéines.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTION  
1



CÉTO

PALÉO

## SALADE AUX SARDINES

Les sardines comptent parmi les poissons les plus sains. Elles sont faibles en mercure, riches en oméga 3 et même calcium si vous en mangez les arêtes.

### INGRÉDIENTS :

- Boîte de sardines égouttées
- 2 tasses de laitue
- 1/3 d'une courgette de taille moyenne
- 1/3 d'un poivron de taille moyenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 6 olives noires moyennes
- sel



### PRÉPARATION :

- Égoutter les sardines et réserver.
- Lavez et hachez les légumes, mélangez-les avec la vinaigrette et servez avec des sardines sur le dessus.
- Les œufs durs vont très bien avec celui-ci si vous avez très faim ou si vous voulez augmenter la teneur en protéines de la salade.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 375,7 calories, 27 g de lipides, 6 g de glucides, 25 g de protéines.

## FROMAGE AU PIMENT : BOULETTES DE VIANDE

Si vous aimez donner un petit coup à vos boulettes de viande, cette recette est pour vous. Riche en fromage et épicé, ce plat va très bien avec n'importe quelle salade.

### INGRÉDIENTS :

Fromage au piment :

- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 jalapeño (frais ou mariné)
- ½ cuillère à café de poudre de paprika ou de poudre de chili
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- ½ pincée de piment de Cayenne
- 25 g de cheddar râpé
- sel

Boulettes de viande :

- 150 g de boeuf haché
- 1 oeuf
- sel
- poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco

Suggestions d'accompagnement :

- Salade grecque
- Salade de courgettes
- Salade de haricots verts
- Épinards à l'ail et au parmesan
- Salade sautée de base
- Brocoli cuit à la vapeur



### PRÉPARATION :

- Commencez par mélanger tous les ingrédients pour le fromage au piment dans un grand bol. Ajouter le boeuf haché et l'œuf au mélange de fromage. Utiliser une cuillère en bois ou des mains propres pour mélanger.
- Ajouter du sel et du poivre au goût.
- Former de grosses boulettes de viande et les faire sauter dans du beurre de noix de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Servir avec un accompagnement de votre choix.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 442,6 calories, 36,3 lipides, 1,5 g de glucides, 44,2 g de protéines.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
2



## SALADE GRECQUE

L'une des salades les plus appréciées au monde. Utilisé en accompagnement ou pour le dîner - vous ne pouvez pas vous tromper.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tomates mûres
- 1 tasse de laitue
- 8 olives noires moyennes
- 1 poivron vert moyen
- 100 g de feta
- sel
- poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 de petit oignon
- 1 cuillère à soupe de persil frais

### PRÉPARATION :

- Hacher les légumes et le fromage en cubes de la taille souhaitée et mélanger pour que les saveurs se combinent. Assaisonner à goût.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 312,4 calories ; 26,2 g de lipides, 8,8 g de glucides ; 9,2 g de protéines.



DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
2



CÉTO

PALÉO

## POULET AU PESTO AVEC DES LÉGUMES

Simple, délicieux et tout ce dont vous avez besoin est une casserole ! Vous pouvez le servir comme dîner et profiter des restes réfrigérés pour le déjeuner du lendemain.

### INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 hauts de cuisse de poulet, désossés et sans peau, coupés en lanières
- 200 g de pointes d'asperges, parées, coupées en deux si grosses
- 2 cuillères à soupe de pesto au basilic
- 6 tomates cerises, coupées en deux



### PRÉPARATION :

- Faire chauffer une grande poêle à feu moyen, ajouter l'huile d'olive, ajouter les cuisses de poulet.
- Assaisonner le poulet avec du sel, ajouter la moitié des tomates hachées et cuire le tout à feu moyen pendant 5-10 minutes. Retournez la viande plusieurs fois pour qu'elle soit cuite uniformément.
- Retirer le poulet de la poêle et ajouter les asperges dans la poêle encore grasse.
- Assaisonnez-les, faites cuire environ 2 minutes, puis ajoutez le reste des tomates en les pressant dans la poêle pour que leur jus éclate.
- Cuire 2 minutes supplémentaires, ajouter le poulet et remuer à feu moyen pendant 5 minutes.
- Retirer la poêle du feu, ajouter le pesto et bien mélanger pour que le pesto recouvre tout uniformément.
- Servir chaud.

### SUGGESTIONS D'ACCOMPAGNEMENT :

- Courgettes
- Purée de chou-fleur

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 402,3 calories, 22,3 g de lipides, 4,2 g de glucides, 43,5 g de protéines.

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTION  
1



CÉTO

## QUICHE SANS CROÛTE AUX ÉPINARDS ET AU BACON

Un aliment-réconfort à faible teneur en glucides que vous pouvez apporter aux fêtes, préparer à l'avance pour la route ou déguster avec un verre de vin rouge.

### INGRÉDIENTS :

- 3 oeufs
- 1 petit oignon
- 1/2 tasse de fromage brie - coupé en dés
- 2 tasses d'épinards
- 4 tranches de bacon
- 2/3 tasse de crème épaisse
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- sel
- poivre noir moulu

### PRÉPARATION :

- Laver les épinards et bien égoutter.
- Faire chauffer une poêle et y faire fondre l'huile de coco.
- Ajouter l'oignon finement haché et une pincée de sel et remuer jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajouter l'ail écrasé et les épinards et remuer pendant une minute.
- Enfin, ajoutez 1/4 tasse d'eau et laissez mijoter jusqu'à cuisson complète. Laisser refroidir un peu.
- En attendant que les épinards refroidissent, vous pouvez préparer la pâte aux œufs. Battre la crème, le sel, le poivre et les œufs dans une pâte liquide.
- Préchauffer le four à 200-220 °C, vaporiser le plateau avec de l'huile, puis verser 1/4 de la pâte dedans.
- Hacher le brie et le bacon frit et les mélanger aux épinards.
- Maintenant, placez le mélange d'épinards dans le plateau et appuyez doucement pour obtenir un dessus plat.
- Fourchettez les épinards pour créer des petits trous et versez le reste de pâte dessus.
- Remuez un peu le plateau pour vous assurer que la pâte aux œufs remplit tous les espaces vides et mettez-la au four.
- Cuire au four pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Testez avec un cure-dent.
- Laisser refroidir au moins 25 minutes avant de servir.
- Servez-le avec une salade ou tel quel.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 407,5 calories, 35,7 g de lipides, 4,7 g de glucides, 16,5 g de protéines.



DÉJEUNER  
DÎNER

PORTION  
1



## WRAPS DE LAITUE AU POULET

Une version légère d'un wrap au poulet qui contient moins de 8 g de glucides mais qui est riche en protéines et en graisses saines - très rassasiant !

### INGRÉDIENTS :

- 8 feuilles de laitue extérieures
- 8 tranches de poitrine de dinde tranchée
- 1/2 d'un petit concombre
- 8 tomates cerises
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1/2 d'avocat
- 2 œufs durs



### PRÉPARATION :

- Lavez et séchez les feuilles de laitue et placez-les les unes sur les autres afin qu'elles forment une plus grande enveloppe. Si vous rencontrez des problèmes avec cela ou si la laitue est trop croustillante pour être roulée, utilisez des feuilles plus petites - comme des tacos à coque dure.
- Placez les ingrédients dans les feuilles, roulez-les fermement et mettez-les dans un récipient en plastique si vous les emportez avec vous pour le déjeuner.
- Ils se conservent une journée au réfrigérateur.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 730 calories, 23,4 g de lipides, 7,9 g de glucides, 28,1 g de protéines

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTION  
1



## SALADE DE POULET

Un aliment de base classique qui vous rassasie. Il soulage l'envie d'un repas copieux, sans vous fatiguer ni regretter d'avoir trop mangé.

### INGRÉDIENTS :

- 4 tasses de laitue
- poitrine de poulet - sans peau
- 1 petite carotte
- 1/2 tasse de mozzarella - en dés
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de cidre de pomme
- sel



### PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 220°C.
- Lavez le blanc de poulet, assaisonnez-la et placez-la sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- Mettez-le au four et faites cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Pendant ce temps, préparez la laitue, râpez la carotte et coupez la mozzarella en dés.
- Mélanger les légumes, déposer la poitrine de poulet tranchée et la mozzarella dessus et assaisonner légèrement.
- Profitez-en tout de suite ou emportez-le avec vous.

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 531,4 calories, 30 g de lipides, 7,7 g de glucides, 53,8 g de protéines

DÉJEUNER  
DÎNER

PORTIONS  
2



## BATEAUX DE COURGETTES À LA PIZZA

Un repas sain déguisé. Tout aussi délicieux pour le déjeuner du lendemain que lorsque vous le mangez tout juste sorti du four.

### INGRÉDIENTS :

- 1 courgette de taille moyenne
- 2 tranches de jambon
- 2 cuillères à soupe de mozzarella hachée
- 6 cuillères à soupe de sauce tomate à pizza



### PRÉPARATION :

- Lavez une courgette et coupez-la en son milieu. Sortez la viande. Piquez les moitiés avec une fourchette à quelques reprises, saupoudrez de sel et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- Mettez-les au four pendant qu'il chauffe à 200°C pendant 7 minutes.
- Pendant que les moitiés de courgettes cuisent, mélangez la chair de courgette avec le jambon haché et la sauce tomate.
- Lorsque les moitiés de courgettes sont cuites, sortez-les du four et remplissez-les du mélange. Recouvrez-les de mozzarella.
- Remettez les bateaux de courgettes à la pizza dans le four jusqu'à ce que le fromage fonde et que les bateaux soient dorées.
- Sortez-les du four et laissez-les refroidir un peu.

### Suggestions d'accompagnement :

- Salade de haricots verts
- Épinards à l'ail et au parmesan
- Salade sautée de base

### VALEUR NUTRITIONNELLE / PORTION :

- 184,7 calories, lipides : 9,9 g, glucides : 7,5 g, protéines : 15,5 g

**SlimJOY**  
**beformance**

[www.slimjoy.fr](http://www.slimjoy.fr)