

1800 Kcal
Protéines – 100g



Omelette aux champignons
1 tranche de pain complet



2 Œufs 

50g de champignons en boîte 

Battre les œufs avec les champignons égouttés, du sel et du poivre.
Cuire en omelette dans un poêle.



Lentilles – Poulet/Carottes/Noix



200g de lentilles en boîte 

100g de filet de poulet 

2 carottes 

5 noix 

Peler, découper et précuire les carottes dans l'eau.
Découper le poulet et le faire revenir à la poêle. Y ajouter les carottes. Saler, poivrer. Ajouter les lentilles égouttées et les noix. Assaisonner.



Yaourt nature/Clémentines
1 yaourt – 2 clémentines



Velouté Potiron/Carottes
1 tranche de pain complet



150g de potiron 

2 carottes 

2 càc de crème fraîche 

Peler et découper le potiron et les carottes.
Les cuire dans de l'eau salée.
Égoutter et mixer.
Agrémenter avec du curry et la crème.

MARDI

1800 Kcal
Protéines – 100g



Smoothie – Banane/Avoine



1 banane 
30g de flocons d'avoine 
150ml de boisson avoine 
Mixer la banane et les flocons d'avoine avec la boisson avoine.



Poulet/Quinoa/Brocolis



100g de filet de poulet 
100g de quinoa 
150g de brocolis surgelés 
1 càs de sauce au choix 
Colorer le poulet avec de l'huile d'olive, réserver.
Faire revenir les brocolis dans la même poêle.
Cuire le quinoa, puis l'égoutter.
Réchauffer rapidement le poulet et les brocolis ensemble dans la poêle. Plus qu'à dresser.



Skyr /Pomme/Amandes 150g de skyr – 1 pomme – 10 amandes



Soupe de légumes/Poisson blanc



150g de poisson blanc 
250g de poireaux/carottes/chou 
1 cube de bouillon de légumes 
Laver, peler et découper les légumes.
Préparer le bouillon avec le cube et de l'eau.
Y cuire le poisson et les légumes.

1800 Kcal
Protéines – 100g



Porridge – Avoine/Poire



1 poire 
40g de flocons d'avoine 
200ml de boisson avoine 
Cuire les flocons d'avoine dans la boisson.
Ajouter le fruit découpé en morceaux.



Salade – Tofu/Radis/Carottes *1 tranche de pain complet*



100g de tofu mariné 
150g de radis et carottes  
100g de mâche 
1 càs de vinaigrette 
Laver les légumes. Éplucher les carottes.
Découper les radis et les carottes. Découper le
tofu en dès. Plus qu'à dresser.



Emmental et noix 50g d'emmental – 5 noix



Saumon/Brocolis/Riz



150g de saumon 
200g de brocolis surgelés 
50g de riz cru 
Cuire les brocolis dans de l'eau bouillante et les
poêler avec un peu d'huile d'olive et du persil,,
du sel et du poivre. Cuire le riz dans de l'eau
salée et bouillante. Cuire le saumon au four.

1800 Kcal
Protéines – 100g



Toasts avocat



1 avocat 
2 tranches de pain complet 
Jus de citron 

Écraser l'avocat et l'étaler sur les toasts.
Ajouter du jus de citron.



Omelette/Riz/Épinards 1 yaourt nature



100g de riz cru 
2 œufs 
150g d'épinards surgelés 
1 càs de sauce soja sans sucre 

Cuire le riz dans de l'eau bouillante et salée.
Réchauffer les épinards dans une casserole.
Mélanger les épinards et les œufs dans un bol,
saler, poivrer et battre en omelette.



Pomme et barre de céréales 1 pomme – 1 barre de céréales



Velouté de lentilles corail



200g de lentilles en boîte 
1 cube de bouillon de légumes 

Préparer 300ml de bouillon. Y cuire les lentilles.
Les mixer et assaisonner selon vos goûts.

1800 Kcal
Protéines – 100g



Tartines de fromage frais



2 tranches de pain complet 
50g de fromage frais 



Boulgour/Petits Pois/Pois chiches



100g de boulgour 
100g de pois chiches en boîte 
100g de petits pois en conserve 
1 càs d'huile d'olive 

Cuire le boulgour dans de l'eau salée et bouillante. Réchauffer les pois chiches et les petits pois dans une casserole. Dresser le tout et ajouter un filet d'huile d'olive.



Tartines de beurre de cacahuètes 2 tartines – 2càc de beurre de cacahuètes



Poêlée de champignons/Crevettes



200g de champignons en boîte 
100g de crevettes décortiquées 
1 gousse d'ail 
2 càc d'huile d'olive 

Égoutter les champignons. Peler l'ail et l'émincer. Faire sauter les crevettes et les champignons avec l'ail et de l'huile d'olive.

Liste de courses – 1 personne



Fruits et légumes frais

Banane (1)
Poire (1)
Avocat (1)
Potiron (150g)
Carottes (4)
Citron (1)
Poireaux (250g)
Radis (150g)
Mâche (100g)



Surgelés et conserves

Brocolis surgelés (350g)
Petits pois en conserve (100g)
Champignons en boîte (250g)
Lentilles en boîte (400g)
Épinards surgelés (150g)



Viande/Poisson/Œufs

Œufs (6)
Filet de poulet (200g)
Poisson blanc (150g)
Saumon (150g)
Tofu mariné (100g)
Crevettes décortiquées (100g)



Produits laitiers

Yaourt nature (1)
Crème fraîche (4 càc)
Fromage frais (50g)
Lait d'avoine (550ml)
Skyr (150g)
Emmental (50g)



Noix/Graines

Noix (10)
Amandes (10)
Beurre de cacahuètes (2 càc)



Céréales/Légumineuses

Pain complet (5 tranches)
Flocons d'avoine (70g)
Quinoa (100g)
Riz cru (50g)
Boulgour (100g)



Autres

Cube de légumes (4)
Huile d'olive
Jus de citron
Sel, poivre, curry