LUNDI



1800 Kcal Protéines - 100g



Omelette aux champignons 1 tranche de pain complet



2 Œufs 50q 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 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

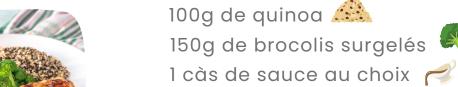
Mixer la banane et les flocons d'avoine avec la boisson avoine.

100g de filet de poulet



Poulet/Quinoa/Brocolis







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







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.



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.

MERCREDI



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.

JEUDI



1800 Kcal Protéines - 100g



Toasts avocat



l 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



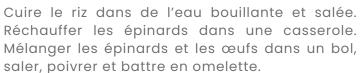
100g de riz cru 2 œufs 🥋



150g d'épinards surgelés



1 càs de sauce soja sans sucre





Pomme et barre de céréales 1 pomme - 1 barre de céréales



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.



Velouté de lentilles corail

VENDREDI



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



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





200g de champignons en boîte 100g de crevettes décortiquées



1 gousse d'ail 🧅





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.



Poêlée de champignons/Crevettes



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

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



Céréales/Légumineuses

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



Produits laitiers

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



Autres

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



Noix/Graines

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