	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Petit déjeuner	Flocons d'avoine de nuit à la fraise	Bol de petit-déjeuner au yaourt	Œufs brouillés avec champignons et oignons de printemps	Pudding au chia et aux graines de citrouille	Bol de petit-déjeuner au yaourt	Œufs brouillés avec champignons et oignons de printemps	Frittata au saumon fumé et aux œufs
Déjeuner	Omelette espagnole	Sandwich pitta au thon	Bol de riz et de poulet à la grecque	Poulet rôti avec légumes	Sandwich pitta au thon	Omelette espagnole	Poulet rôti avec légumes
Dîner	Pâtes au poulet à la ricotta	Salade de couscous au poulet	Saumon pané au quinoa et aux asperges	Salade de crevettes et de quinoa	Salade de couscous au poulet	Pâtes au poulet à la ricotta	Salade de crevettes et de quinoa
Collation	Tranches de pommes avec du beurre d'amande	Œuf à la coque	Fromage blanc avec pomme	Tranches de pommes avec du beurre d'amande	Smoothie aux fruits	Yoghourt grec	Œuf à la coque
Cals	1442 Kcal	1451 Kcal	1482 Kcal	1548 Kcal	1517 Kcal	1513 Kcal	1473 Kcal

Ingrédients et informations nutritionnelles:

Petit déjeuner

REPAS	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Bol de petit-déjeuner au yaourt	180 g de yaourt grec allégé, 150 g de myrtilles, 15 g de noix, 1 cuillère à soupe de graines de courge, 2 cuillères à café de miel	Servez le yaourt grec dans un bol et ajoutez les baies, les noix et les graines de citrouille. Verser un filet de miel sur le dessus.	23,5 g	16,7 g	39,3 g	370
Flocons d'avoine à la fraise	1/2 tasse de flocons d'avoine, 1/2 tasse de lait d'amande non sucré, 1/2 tasse de fraises hachées, 1/4 tasse de yaourt grec, 1 cuillère à café de miel, 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille	Placer tous les ingrédients dans un récipient et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Fermer avec un couvercle et placer au réfrigérateur pendant la nuit (ou pendant quelques heures). Le matin, arroser de miel et déguster !	9 g	4 g	40 g	236
Œufs brouillés avec champignons et oignons de printemps	2 gros œufs, 50 g de champignons émincés, 20 g d'oignons de printemps émincés, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1/4 d'avocat moyen, 1 tranche de pain complet grillé	Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, ajouter les champignons et les oignons nouveaux et faire cuire pendant 5 minutes. Ajouter les œufs brouillés et cuire jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Servir avec des toasts garnis d'avocat.	20,7 g	24,8 g	26,1 g	387
Pudding au chia et aux graines de citrouille	200 ml de lait de soja, 15 g de graines de chia, 2 cuillères à soupe de graines de citrouille, 1 petite banane	Verser le lait dans une tasse et ajouter les graines de chia et de citrouille. Laissez reposer pendant 10 minutes ou toute la nuit. Ajoutez la banane coupée en morceaux lorsque vous êtes prêt à manger.	15,6 g	20 g	29,9 g	338
Frittata au saumon fumé et aux œufs	60 g de saumon fumé, 1x gros œuf, 50 g de roquette, 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge, 1x tranche de pain complet grillé	Ajouter l'huile d'olive dans une poêle et faire cuire le saumon fumé jusqu'à ce qu'il devienne légèrement rosé, puis ajouter les œufs brouillés et faire cuire jusqu'à ce que l'œuf soit ferme. Servir sur des toasts complets garnis de feuilles de roquette.	26,8 g	20,6 g	20,8 g	366

Ingrédients et informations nutritionnelles

Déjeuner

REPAS	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Omelette espagnole	3 œufs, 100 g de pommes de terre, 100 g de courgettes, 50 g d'oignons, 3 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge	Cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les réserver. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire et faire cuire les oignons et les courgettes. Ajouter les pommes de terre et les œufs et cuire encore quelques minutes.	21,9 g	30,5 g	23,3 g	445
Sandwich pitta au thon	1x pain pitta complet, 100 g de thon en boîte, 5 cuillères à café de mayonnaise, 20 g d'oignons nouveaux hachés, 100 g de feuilles de salade mélangées	Mélanger le thon, la mayonnaise et la ciboule. Servir dans le pain pitta avec les feuilles de salade mélangées.	34,9 g	18,2 g	38,8 g	450
Poulet rôti avec légumes	130 g de poulet (cuisses ou hauts de cuisse), 150 g de poivrons, 1x petit oignon rouge, 150 g de courgettes, 3 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge, 130 g de pommes de terre blanches	Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat à four, mettre l'huile et le poulet. Ajouter les légumes et les pommes de terre coupés en morceaux, en ajoutant l'assaisonnement de votre choix. Cuire au four pendant 40 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient plus tendres.	30,1 g	21 g	43,1 g	472
Poulet et riz à la grecque	100 g de cuisses de poulet, 1 citron, 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge, 1/4 d'oignon rouge, 1 gousse d'ail, 40 g de riz long grain, 200 ml de bouillon de poulet, 10 olives vertes, 10 g de feta, 50 g de haricots verts, assaisonnements*.	Préchauffer le four à 180°C. Ajouter les assaisonnements et le zeste de citron au poulet, saisir jusqu'à ce qu'il soit doré et réserver. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le riz et faire sauter pendant 1 minute supplémentaire. Ajouter le bouillon de poulet et porter le mélange à ébullition. Ajouter le jus du citron zesté. Placer le poulet sur le dessus et cuire au four pendant 20-25 minutes. Retirer le poulet et ajouter les olives, la feta et le persil. Servir avec les haricots verts.	25,2 g	20,1 g	50,1 g	447

* Nous avons utilisé une demi-cuillère à café d'origan séché et d'ail en poudre, une cuillère à soupe de persil fraîchement haché, ainsi que du sel et du poivre.

Ingrédients et informations nutritionnelles :

Dîner

REPAS	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Saumon pané au quinoa et aux asperges	80 g de filet de saumon, 25 g de chapelure, 100 g de quinoa, 100 g d'asperges, 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge	Enduire le filet de saumon d'un peu d'huile et l'enrober de chapelure. Cuire au four ou à l'air libre pendant 10 à 12 minutes. Servir avec le quinoa cuit et les asperges cuites à la vapeur.	28,5 g	18,8 g	44,4 g	450
Salade de couscous au poulet (double portion)	100 g de poulet, 120 g de couscous, 70 g de tomates cerises, 2 cuillères à soupe de houmous, 100 g de concombre, 50 g de salade de feuilles mélangées, 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge	Cuire le couscous selon les instructions et le placer dans un grand bol. Faire cuire le poulet dans une poêle à frire en ajoutant les herbes ou les épices de votre choix. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.	31,1 g	17,9 g	40,6 g	443
Boulettes de viande hachée avec riz et brocoli (double portion)	100 g de bœuf haché, 200 g de tomates en boîte, 45 g de riz complet, 120 g de brocoli, 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge	Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire et ajouter les boulettes de viande. Cuire jusqu'à ce que l'extérieur devienne brun doré. Ajouter les tomates et laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Pendant ce temps, faites cuire à la vapeur sur le brocoli et faites cuire le riz. Servir le tout ensemble.	28 g	18,5 g	45,5 g	450
Salade de crevettes et de quinoa	120 g de gambas, 1/2 oignon moyen, 2 gousses d'ail, 4 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge, 100 g de poivron rouge, 100 g de poivron jaune, 70 g de haricots verts, 100 g de quinoa	Cuire les haricots verts à la vapeur et le quinoa selon les instructions et réserver. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les poivrons et cuire pendant 5 minutes. Ajouter les crevettes et les cuire des deux côtés. Mélanger et servir avec les haricots verts cuits à la vapeur.	24,2 g	23,3 g	43,5 g	447
Pâtes au poulet à la ricotta (double portion)	40 g de blanc de poulet, 30 g de bacon maigre, 30 g de fromage ricotta, 2 cuillères à café de parmesan, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 60 g de pâtes fusilli, 2 cuillères à soupe de jus de citron, zeste de citron, 50 g d'épinards, assaisonnements*.	Faire cuire le bacon dans l'huile d'olive et le couper en petits morceaux. Assaisonner le poulet et le saisir jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Faire bouillir les pâtes, en conservant une partie de l'eau de cuisson. Dans un grand bol, mélanger au fouet l'eau des pâtes réservée, la ricotta, le jus et le zeste de citron et la moitié du parmesan râpé jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Sauter l'ail écrasé jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter le mélange de ricotta et faire cuire jusqu'à ce que la sauce soit plus épaisse. Ajouter les pâtes, le poulet et le bacon et mélanger.	31,8 g	18 g	47,3 g	470

Ingrédients et informations nutritionnelles :

En-cas

COLLATION	INGRÉDIENTS	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Smoothie aux fruits	½ banane surgelée, 1/2 tasse de myrtilles, 1 orange pelée (en dés), 1 cuillère à soupe de fil de coco, 1 tasse de lait d'amande, 2-3 glaçons	4,2 g	13,4 g	39,2 g	254
Œuf à la coque	1x gros œuf, 1 cuillère à café de mayonnaise, 1x tranche de pain grillé complet	10 g	9 g	17,8 g	188
Pomme au beurre d'amande	1 pomme moyenne, 32 g de beurre d'amande	7 g	18 g	31 g	291
Fromage blanc avec pomme	120 g de fromage blanc, 1x pomme moyenne	13,3 g	5,2 g	23,4 g	198
Yoghourt grec	4 cuillères à soupe de yaourt grec entier, 2 cuillères à soupe de graines de courge, 100 g de myrtilles	11,8 g	13,1 g	13,3 g	211