

Présentation

Cet ebook va vous permettre de manger varié et équilibré durant 4 semaines. Des bons choix de protéines, variées pour ne pas manger toujours la même chose, des légumes aussi variés.

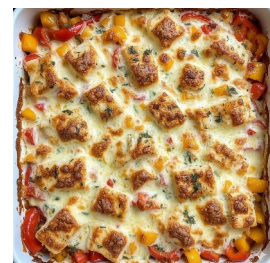
Je vous indique et conseille en détail pour chaque repas ce qu'il est conseillé de prendre pour un bon équilibre, sur une base de 1500 calories environ. Vous pouvez adapter à vos besoins.

Bien sûr, tout est adaptable, vous pouvez changer un légume contre un autre, une viande contre une autre mais je vous conseille de respecter au mieux la variété de vos repas et protéines.

Des petites douceurs prévues chaque semaine, fait maison en partie, donc avec des recettes adaptées et les repas donc adaptés en fonction de ces douceurs.

Ainsi, vous pourrez manger des muffins du gâteau au chocolat, des pizzas ou viennoiserie, en gros vivre un rééquilibrage alimentaire normal.

Je vous dis bon appétit !



Lundi

- Matin : Une part de banana bread + 100g fromage blanc 3 % (ou yaourt ou skyr..)

Banana bread

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Calories et macros/part : 250 kca Protéines : 7g Lipides : 6g Glucides : 40g

Ingrédients :

Pour 6 parts

- 150g de farine semi-complète



- Midi : Salade de blanc de poulet endives pommes + sauce

Salade de poulet endives pommes

Préparation : 5 min Cuisson (poulet) 10 min

Calories et macros : 414 kca Protéines : 28g Lipides : 13g Glucides : 48g



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 80g de blanc de poulet cuit
- 150g d'endives
- 50g de mâche
- 1 pomme
- 5 noix ou 8 amandes

- Collation : 100g de fromage blanc/ 1 fruit au choix



- Soir : Courgettes à la vache qui rit (pour ce soir et demain) 1 part ce soir + 30g pain complet + 2 carrés de chocolat noir > 70 %

Courgettes façon Carbonara à la Vache qui Rit

Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

Calories et macros/personne : 240 kca Protéines : 26g Lipides : 11g Glucides : 11g