

Planning Repas

Clélia • La Coach des Femmes

Semaine 1 / 2 (pour te donner des idées)

Ma matrice de repas

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Goûter et/ou dessert ET astuces
LUNDI	Smoothie au fruit et au yaourt **Ingrédients:** 1 banane ou autre, 150 g de yaourt nature, 1 cuillère à soupe de miel. Mixte le tout au blender 250kcal **Lipides** : 3 g **Glucides** : 45 g **Protéines** : 10 g	Salade de quinoa/riz et pois chiches **Ingrédients** : 100g de quinoa ou riz, 100g de pois chiches, 50g de concombre, 50g de tomates cerises, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, jus de citron, sel, poivre.	Omelette aux légumes **Ingrédients** : 2 œufs, 50 g de poivrons, 50 g d'épinards. N'hésites pas à changer de légumes	Fruit Yaourt nature avec miel ou confiture Pour plus de fibre ajoute des graines de chia par exemple N'hésites pas à prendre cela en dessert !
MARDI	Muffins à la banane **Ingrédients :** 1/2 banane • 2 blancs d'œufs • 1/2 c à c vanille • 1 c à s poudre de protéines • 1 c à s farine • 1/4 c à c levure • 1–2 c à c substitut de sucre	Buddha bowl au tofu **Ingrédients**: 150g de tofu, 100g de riz complet, 50g de brocoli, 50g de carottes, 1 cuillère à soupe de sauce soja.	Saumon grillé avec légumes **Ingrédients:** 1 pavé de saumon et légumes frais de saison ou poêlé surgelé	Penses à manger de la salade verte à chaque repas ! Cela fera baisser l'indice glycémique de ton repas et t'ajoutera des fibres, ajoutes des tomates cerises ou autre légumes de saison, la vinaigrette t'apportera des huiles essentielles

	300 kcal **Lipides** : 15 g **Glucides** : 30 g			
MERCREDI	Toast à l'avocat **Ingrédients :** 1 tranche de pain complet, 1/2 avocat, 1 œuf poché. 300 kcal **Lipides** : 15 g **Glucides** : 30 g **Protéines** : 12 g	Lasagne pour 4 **Ingrédients:** 150g de gruyere, 300g de boeuf haché, 50cl béchamel, 2 g ail, 200g carottes, 300g de tomate, 100g concentré tomate, 2 oignons, 6 pates lasagnes	Poulet grillé aux légumes rôtis **Ingrédients :** 150g de poulet, 200g de légumes variés (de saison ou poêlé surgelée), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence.	Lorsque tu cuis ton riz, pâte, quinoa penses à ajouter des cubes or ou bouillon pour donner du gout
JEUDI	Flocons d'avoine avec fruits **Ingrédients:** 40 g de flocons d'avoine, 200 ml de lait, 1 fruit + savoureux ? Fais chauffer le lait et ajoute de la cannelle ou autre	Croque monsieur salade verte **Ingrédients:** 4 tranches de pain de mie complet, 2 Tranches de jambon supérieur, **Préparation:** dans un bol : mélanges crème épaisse 2CaS avec 100g de gruyère. Fais dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive	Agneau a la moutarde et haricot **Ingrédients:** 150g de gigot couper en cube, dans un bol : 4 CaC moutarde, 10cl de crème liquide 10cl lait demi écrémé, bouillon boeuf émietté , sel , poivre haricot frais ou conserve	

	350 kcal **Lipides** : 6 g **Glucides** : 60 g			
VENDREDI	Pain complet avec beurre de cacahuète **Ingrédients** : 1 tranche de pain complet, 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou fromage frais par exemple 300kcal **Lipides** : 16 g **Glucides** : 30 g **Protéines** : 10 g	Pâtes complètes au saumon I**ngrédients** : 100g de pâtes complètes, 100g de saumon fumé, 50g de crème légère, aneth.	Bowl de lentilles et légumes **Ingrédients:** 150g de lentilles cuites, 100g de carottes, 50g de betterave, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, vinaigre balsamique.	
SAMEDI	Yaourt grec avec miel et noix **Ingrédients** : 150 g de yaourt grec, 1 cuillère à soupe de miel, 30 g de noix. 400kcal **Lipides** : 25 g **Glucides** : 30 g **Protéines** : 15 g	Repas plaisir : fais toi plaisir !	Omelette aux épinards et feta **Ingrédients :** 3 œufs, 100g d'épinards, 50g de feta, 1 cuillère à café d'huile d'olive.	
DIMANCHE	Pancakes à la banane **Ingrédients** : 1	Hamburger maison et frites de pdt douce	Chili sin carne I**ngrédients** : 200g	

	banane, 2 œufs, 1 cuillère à café de levure chimique Le + si tu as le temps monte les blancs en neige. Tu peux également faire fondre du chocolat noir 200kcal **Lipides** : 6 g **Glucides** : 30 g **Protéines** : 10 g	**Ingrédients :** 2 tranche de pain burger, 1 steak de boeuf, 1 oignon , 100g de gruyère , 150g de frite de pdt douce surgelé	de haricots rouges, 100g de tomates concassées, 50g de maïs, épices (cumin, paprika), ou con carne ajoute 120g boeuf haché .	

Boîtes à recettes

saumon grillé avec légumes



Salade Quinoa aux pois chiches



Salade Quinoa aux pois chiches



Pancake à la banane



Omelette aux légumes



Poulet aux légumes grillés



Bon Appétit !

Semaine 2 / 2

Ma matrice de repas

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Goûter et/ou dessert ET astuces
LUNDI	Smoothie au fruit et au yaourt **Ingrédients:** 1 banane ou autre, 150 g de yaourt nature, 1 cuillère à soupe de miel. Mixte le tout au blender 250kcal **Lipides** : 3 g **Glucides** : 45 g **Protéines** : 10 g	**Poulet mariné à la grecque avec légumes rôtis:** **Ingrédients:** 2 cuisses de poulet (300g), 1 yaourt grec, 1 concombre, menthe fraîche, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, le jus d'un citron, 400g de légumes variés (courgettes, poivrons, aubergines). **Préparation:** Marinez le poulet au moins 30 minutes. Faites rôtir les légumes.	**Salade de thon à l'avocat et tomate:** **Ingrédients:** 1 boîte de thon au naturel (160g), 1 avocat, 1 tomate, 1/2 oignon rouge, 1 cuillère à soupe de mayonnaise légère. .	Fruit Yaourt nature avec miel ou confiture Pour plus de fibre ajoute des graines de chia par exemple N'hésites pas à prendre cela en dessert !
MARDI	**Toast à l'avocat** **Ingrédients :** 1 tranche de pain complet, 1/2 avocat, 1 œuf poché. Tu peux y ajouter des tomates, des radis ...	**Steak haché avec sauce au fromage bleu et légumes grillés:** **Ingrédients:** 150g de steak haché, 50g de fromage bleu, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 100g de	**Purée de chou-fleur: JAMBON** **Ingrédients:** 1 chou-fleur, 100ml de lait de coco, 1 gousse d'ail.	Penses à manger de la salade verte à chaque repas ! Cela fera baisser l'indice glycémique de ton repas et t'ajoutera des fibres, ajoutes des tomates cerises ou autre légumes de saison, la vinaigrette t'apportera des huiles essentielles

	300 kcal **Lipides** : 15 g **Glucides** : 30 g	légumes grillés variés.		
MERCREDI	**Toast à l'avocat** **Ingrédients :** 1 tranche de pain complet, 1/2 avocat, 1 œuf poché. 300 kcal **Lipides** : 15 g **Glucides** : 30 g **Protéines** : 12 g	**Filet de poulets aux épices et pâtes complètes** **Ingrédients :** 1 c à s paprika 2 c à s ail en poudre 1 c à s sel 1 c à s poudre d'oignons 1 c à s thym séché 1 c à c de poivre 4 filets de poulet sans peau Laissez cuire 6 à 8 minutes de chaque côté. en mode ct a 180deg	**Papillotte de cabillaud** **Ingrédients:** 1 avocat , du citron, 1 pavé de cabillaud. Ajouter la mixture dans du papier sulfurisé avec le cabillaud. enfourner 20 min environ	Lorsque tu cuis ton riz, pâte, quinoa penses à ajouter des cubes or ou bouillon pour donner du gout
JEUDI	**Salade de fruits avec graines:** **Ingrédients:** 200g de fruits de saison, 1 cuillère à	**Wrap de carotte** **Ingrédients:**	**Wok poulet et légumes** **Ingrédients:** Escalopes de poulet • Sauce	Tu peux râper les légumes de ton choix ! Et remplacer le jambon pour le wrap

	soupe de graines de chia ou de lin. **Calories estimées:** 150-200 kcal. 350 kcal **Lipides** : 6 g **Glucides** : 60 g **Protéines** : 12 g	Rape des 4/5 carottes,30g parmesan rapé, 1 oeuf , paprika fumé, 15 min a 180° Tu garnies de fromage frais, tomate cerise, jambon, un peu de mayonnaise si tu souhaites	sojat salée • Carottes • Asperges Courgettes • Noix cajou / amandes • Menthe	
VENDREDI	**Pain complet avec beurre de cacahuète** **Ingrédients** : 1 tranche de pain complet, 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou fromage frais par exemple 300kcal **Lipides** : 16 g **Glucides** : 30 g **Protéines** : 10 g	**Noodle one pot** **Ingrédients** : 1 portion de nouille chinoise (que tu cuits avant) , 2 poivrons, 100g de petits pois surgelé, sauce soja salé (+ sucré si tu apprécies), 1 bouillon de volaille, 150g de poulet en lanière	**Carpaccio de boeuf ou saumon** **Ingrédients:** 100 g de boeuf ou saumon fumé à couper, 1/4 citron, 1 cc d'huile d'olive, une poignée de baie rouge, 15g de parmesan Avec une bonne salade verte Laisser mariner 2h	Varie les légumes à ta guise

SAMEDI	Yaourt grec avec fruits rouge **Ingrédients** : 150 g de yaourt grec, 1 cuillère à soupe de miel, 30 g de noix. 400kcal **Lipides** : 25 g **Glucides** : 30 g **Protéines** : 15 g	Repas plaisir : fais toi plaisir !	**Salade d'endive au thon** **Ingrédients** :1 endive, 1 oeuf dur, 100g de thon en boite, 1 CaS de mayonnaise, jus de citron	Rajoute des noix, de la fêta ou des oignons si tu le souhaites
DIMANCHE	**Fromage blanc avec des fruits secs:** **Ingrédients:** 1 pot de fromage blanc, 30g de fruits secs (amandes, noix de cajou). **Calories estimées:** 200-250 kcal.	**Quiche au saumon (sans pâte)** **Ingrédients:** 3 tranches de saumon fumés, 3 oeufs, 250 ml de lait , 2 CaS de farine , 50g de gruyère , sel , poivre Melange le tout et enfourne 35 à 40min a 180°	**Soupe de courgette** **Ingrédients:** 1kg Courgettes, 70gr de fromage fondu type kiri, 1 oignon, 1 fonds de légumes **Préparation:** faire cuire les courgettes et l'oignon avec 260g d'eau, une fois cuites mixer et y ajouter le fromage fondu	Remplace aisément le saumon par autre chose ! (champignon, thon, tomate...)

soupe de courgettes



Muffins à la banane



Filet de cabillaud avocat



Liste de course

🥩 Viandes & Poissons

- Filets de poulet (2 portions)
- Blanc de poulet (2 portions)
- Émincé de bœuf (2 portions)
- Viande hachée (150 g)
- Saumon (2 portions)
- Aiguillettes de canard (2 portions)
- Dinde (150 g)
- Jambon cru (2 tranches)
- Thon en conserve (1 boîte)
- Crevettes (100 g)

🧀 Produits laitiers / Œufs

- Ricotta (1 pot)
- Mozzarella (1 boule)
- Feta (1 bloc)
- Fromage râpé (emmental ou autre, 1 sachet)
- Yaourt nature (2 pots)
- Œufs (8)

🥦 Légumes & Fruits (frais ou surgelés)

- Courgettes (3)
- Tomates (4)
- Poivrons (2)
- Concombre (1)

- Avocat (1)
- Champignons (1 barquette)
- Oignons (3)
- Ail (1 tête)
- Épinards (100 g)
- Carottes (3)
- Brocolis (1)
- Patate douce (1)
- Haricots verts (150 g)
- Laitue ou salade verte (1)
- Citron (1)
- Herbes fraîches (persil, coriandre, menthe – au choix)

🥔 Féculents & Céréales

- Pâtes complètes (200 g)
- Riz complet ou basmati (200 g)
- Quinoa (100 g)
- Patate douce (1)
- Galettes de riz (1 paquet)

🥫 Conserves & Épicerie salée

- Sauce tomate (1 brique ou 1 boîte)
- Maïs (1 petite boîte)
- Pois chiches (1 boîte)
- Lentilles corail (100 g)
- Bouillon de légumes (1 cube)
- Moutarde
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Huile de coco (ou autre pour cuisson)
- Sauce soja
- Crème de coco (1 boîte)

🍞 Produits de boulangerie

- Pain complet ou pain de seigle (1 paquet)

🧂 Épices & Assaisonnements

- Sel, poivre
- Paprika
- Curry
- Cumin
- Curcuma
- Herbes de Provence
- Cannelle (pour les recettes sucrées)

- Gomasio ou graines de sésame (optionnel)

🍫 Produits sucrés / collation

- Banane (1)
- Flocons d'avoine (100 g)
- Chocolat noir (quelques carrés)
- Lait végétal (amande, avoine ou autre – 1 bouteille)
- Miel ou sirop d'érable (facultatif)




Clélia
La coach des Femmes


Clélia
La coach des Femmes