

E-BOOK ALIMENTATION

Manger protéiné

Recettes saines et gourmandes



By Lyaafod



Bienvenue !

Si tu es ici, ce n'est pas un hasard.

Tu aimes manger bon, healthy, te sentir bien dans ton corps et performer à l'entraînement, sans pour autant te priver ou passer des heures en cuisine.

J'ai créé cet ebook pour toutes les femmes sportives qui veulent :

- des recettes rapides et faciles
- manger suffisamment de protéines
- se faire plaisir sans culpabiliser

Ici, pas de régime strict, pas de frustration.

Seulement des recettes simples, gourmandes et équilibrées, que tu peux intégrer facilement à ton quotidien, que tu sois en période de sèche, de maintien ou simplement dans une démarche de bien-être.

À travers ce guide, mon objectif est simple :

- t'aider à mieux manger, te sentir plus énergique, et prendre soin de ton corps tout en te régalant.

Bienvenue dans l'univers LYAA FOOD

Bonne dégustation !

Comment utiliser ce ebook ?

Cet ebook a été conçu pour s'adapter à ton rythme, ton mode de vie et tes objectifs.

Tu peux l'utiliser au quotidien, sans pression ni règles strictes.

Petits-déjeuners

- Idéal pour bien démarrer la journée
- Apporte de l'énergie et des protéines
- Parfait avant une séance matinale ou une journée active

Collations & snacks

- À consommer entre les repas
- Idéal en pré ou post entraînement
- Aide à éviter les fringales

Desserts protéinés

- Pour se faire plaisir sans culpabiliser
- À intégrer après un repas ou en collation
- Compatible avec un mode de vie healthy

Quelques conseils

- Choisis les recettes selon tes envies
- Adapte les portions à tes besoins
- Tu peux préparer certaines recettes à l'avance
- Les macros sont indicatives, pas obligatoires à suivre à la lettre

L'objectif n'est pas la perfection, mais la **régularité**.

Prends plaisir à cuisiner, écoute ton corps et fais-toi confiance !



CHAPITRE 1:

Petit Dej



Pancakes protéinés moelleux

Ingrédients :

- 1 œuf
- 40 g de farine d'avoine
- 20 g de protéine en poudre (végétale ou whey sans lactose)
- ½ sachet de levure chimique
- 60 ml de lait végétal (amande, avoine, soja)
- Option : vanille ou cannelle

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol
2. Faire chauffer une poêle légèrement huilée
3. Cuire les pancakes 1 à 2 min par face

Temps

10 minutes

Macros (indicatives)

- Protéines : ~25 g
- Calories : ~320 kcal

Idée topping : fruits rouges + purée d'amande



Bowl cake express

Ingrédients

- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine
- 20 g de protéine en poudre
- ½ sachet de levure chimique
- 60 ml de lait végétal
- Option : pépites de chocolat noir

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol
2. Cuire au micro-ondes 2 à 3 minutes
3. Laisser tiédir avant de déguster

Temps

5 minutes

Macros (indicatives)

- Protéines : ~28 g
- Calories : ~300 kcal

Astuce : parfait quand tu es pressée ou avant le sport



Overnight oats protéiné

Ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 20 g de protéine en poudre
- 150 ml de lait végétal
- 1 c. à c. de graines de chia
- Option : fruits, beurre d'oléagineux

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bocal
2. Laisser reposer au frigo toute la nuit
3. Ajouter les toppings au moment de manger

Temps

5 min (+ repos)

Macros (indicatives)

- Protéines : ~26 g
- Calories : ~340 kcal

Parfait pour les matins chargés



CHAPITRE 2 :

Collation



Energy balls protéinées (sans cuisson)

Ingrédients

- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de protéine en poudre
- 2 c. à s. de purée d'amandes ou cacahuètes
- 1 c. à s. de sirop d'érable ou miel
- Un peu d'eau ou lait végétal

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Former des petites boules
3. Réserver au frigo 30 minutes

Temps

10 minutes

Macros (par portion – 2 balls)

- Protéines : ~12 g
- Calories : ~180 kcal

Idéal : avant ou après l'entraînement



Muffins protéinés moelleux

Ingrédients

- 2 œufs
- 50 g de farine
- 30 g de protéine en poudre
- ½ sachet de levure chimique
- 80 ml de lait végétal
- Option : myrtilles ou chocolat noir

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Verser dans des moules
3. Cuire 15–18 min à 180°C

Temps

20 minutes

Macros (1 muffin)

- Protéines : ~10 g
- Calories : ~160 kcal

Astuce : parfait en batch cooking



Mousse chocolat protéiné

Ingrédients

- 150 g de yaourt végétal (soja ou coco light)
- 20 g de protéine chocolat
- 1 c. à c. de cacao non sucré
- Option : édulcorant

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Placer au frais 30 minutes
3. Déguster bien frais

Temps

5 minutes (+ repos)

Macros

- Protéines : ~22 g
- Calories : ~190 kcal

Parfait pour une envie sucrée le soir



Barres protéinées maison

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de protéine en poudre
- 2 c. à s. de purée d'oléagineux
- 1 c. à s. de miel ou sirop d'érable
- Un peu de lait végétal

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Tasser dans un moule
3. Réserver au frigo 1 h puis découper

Temps

10 minutes (+ repos)

Macros (1 barre)

- Protéines : ~15 g
- Calories : ~210 kcal

Snack pratique à emporter partout



CHAPITRE 3 :

Déjeuner



Bowl poulet & quinoa

Ingrédients

- 120 g de blanc de poulet
- 80 g de quinoa cuit
- Légumes au choix (courgette, carotte, concombre)
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Épices (paprika, ail, sel)

Préparation

1. Cuire le quinoa
2. Faire revenir le poulet avec les épices
3. Assembler tous les ingrédients dans un bol

Temps

15 minutes

Macros (indicatives)

- Protéines : ~35 g
- Calories : ~420 kcal

Idéal : déjeuner post-training



Ingrédients

- 120 g de saumon
- 90 g de riz basmati cuit
- Avocat (quelques tranches)
- Citron + herbes

Bowl riz saumon

Préparation

1. Cuire le riz
2. Cuire le saumon à la poêle ou au four
3. Ajouter avocat et citron

Temps

20 minutes

Macros

- Protéines : ~30 g
- Calories : ~480 kcal

Bon gras pour l'énergie & la récupération



Ingrédients

- Galette wrap
- 100 g de poulet ou thon
- Crudités (salade, tomate, concombre)
- Houmous ou yaourt végétal

Wrap poulet healthy

Préparation

1. Garnir la galette
2. Rouler bien serré
3. Déguster

Temps

10 minutes

Macros

- Protéines : ~28 g
- Calories : ~390 kcal

Parfait à emporter



CHAPITRE 4 :

Dîner



Ingrédients

- 140 g de cabillaud ou colin
- Courgette, brocoli, carotte
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Citron, herbes, épices

Poisson blanc & légumes rôtis

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Enfourner les légumes 20 min
3. Ajouter le poisson 10 min
4. Arroser de citron avant de servir

Temps

30 minutes

Macros (indicatives)

- Protéines : ~32 g
- Calories : ~350 kcal

Très digeste, parfait le soir



Ingrédients

- 120 g de lentilles corail
- Carotte, courgette
- Bouillon de légumes
- Épices (cumin, curcuma)

Soupe protéinée réconfortante

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Enfourner les légumes 20 min
3. Ajouter le poisson 10 min
4. Arroser de citron avant de servir

Temps

30 minutes

Macros (indicatives)

- Protéines : ~32 g
- Calories : ~350 kcal

Très digeste, parfait le soir

A close-up photograph of a stack of three square chocolate brownies. The brownies are dark and fudgy, with several almond chips embedded in them. The top brownie is heavily topped with almond chips. The stack is placed on a white surface. In the background, more brownies and almond chips are visible but out of focus. A semi-transparent white rectangular box with a thin brown border is centered over the stack, containing the chapter title.

CHAPITRE 5 :

Dessert



Brownie protéiné fondant

Ingrédients

- 2 œufs
- 40 g de farine d'amande
- 30 g de protéine chocolat
- 1 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- ½ sachet de levure chimique

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Verser dans un moule
3. Cuire 15–18 min à 180°C

Temps

20 minutes

Macros (1 part)

- Protéines : ~18 g
- Calories : ~220 kcal

Parfait pour une envie chocolatée



Cheesecake protéiné (sans cuisson)

Ingrédients

- 200 g de yaourt végétal (soja ou coco light)
- 30 g de protéine vanille
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- Base : biscuits sans gluten mixés + purée d'amandes

Préparation

1. Mélanger le yaourt, la protéine et le sirop
2. Tasser la base dans un moule
3. Ajouter la crème et placer au frais 2 h

Temps

10 minutes (+ repos)

Macros

- Protéines : ~22 g
- Calories : ~240 kcal

Ultra frais et léger



Ingrédients

- 1 œuf
- 20 g de protéine chocolat
- 20 g de farine sans gluten
- ½ sachet de levure chimique
- Un peu de lait végétal

Mug cake protéiné express

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mug
2. Cuire 1 min 30 au micro-ondes
3. Laisser tiédir

Temps

5 minutes

Macros

- Protéines : ~20 g
- Calories : ~210 kcal

Dessert minute après le dîner

Bravo !

Tu as pris une vraie décision : celle de prendre soin de ton corps, de ton énergie et de ton bien-être, sans frustration.

J'espère que ces recettes t'aideront à :

- manger protéiné avec plaisir
- te sentir plus forte et plus légère
- garder une alimentation simple et équilibrée
- rester constante sans te priver

Rappelle-toi :
mieux manger, ce n'est pas être parfaite,
c'est être régulière.

