

GUIDE GRATUIT

10 RECETTES PROTÉINÉES EN MOINS DE 15 MIN

Fini la charge mentale ! Des repas sains, rapides et validés
par toute la famille pour fondre sans frustration.

Par Tibo - Ton Coach Nutrition

(Ex-cuisinier, Sapeur-Pompier & Papa x3)

[Insère ici une belle
photo de toi, souriant,
dans une cuisine ou en
tenue de coach]

QUI SUIS-JE ?

Salut, c'est Tibo ! 🙌

En tant qu'ancien cuisinier professionnel, sapeur-pompier et papa de trois enfants, je sais à quel point le quotidien peut être un véritable marathon. J'ai vu trop de parents s'oublier, culpabiliser et enchaîner les régimes restrictifs impossibles à tenir avec une vie de famille et un travail prenant.

"C'est exactement pour cela que j'ai créé ce guide. Mon but ? Te prouver que manger sainement pour perdre du poids ne demande ni de passer des heures en cuisine, ni de préparer des repas différents pour tes enfants."

Avec un peu d'organisation et mes astuces de chef, tu peux retrouver ton énergie et ta silhouette. C'est parti ! 🚀

Les 3 Principes Clés

Pour réussir sans te prendre la tête, garde toujours ces règles en tête :



1. La magie des protéines

C'est le bloc de construction de tes muscles et ton meilleur coupe-faim naturel. En inclure à chaque repas t'évitera le coup de barre de 14h et les envies de sucre le soir.



2. L'art du "Meal-Prep" intelligent

Pas besoin de cuisiner le dimanche pendant 4h. Cuire un peu plus de riz le soir pour le lendemain ou couper tes légumes en avance suffit à te sauver la mise les jours de grand rush.



3. L'adaptation enfants

Hors de question de faire deux repas ! On part de la même base saine. On ajoute simplement un peu plus de féculents ou un format plus ludique dans l'assiette des plus petits.

RECETTE 1



Omelette express aux légumes

🕒 5 min

| Ingrédients

- ✓ 3 œufs (ou 2 œufs + 1 blanc)
- ✓ 1 poignée d'épinards frais
- ✓ 50g de tomates cerises coupées en deux
- ✓ 30g de feta émietlée
- ✓ Sel, poivre, 1 c.à.c d'huile d'olive

| Étapes

1. Fais chauffer l'huile dans une poêle.
2. Jette les épinards et les tomates cerises pour les faire fondre (1 min).
3. Bats les œufs en omelette, verse-les dans la poêle.
4. Ajoute la feta, laisse cuire 3 minutes, plie et sers !



La variante enfants

Ajoute un peu de fromage râpé classique et sers l'omelette avec des mouillettes de pain complet.

RECETTE 2



Bowl Cottage Cheese et Fruits

🕒 3 min

| Ingrédients

- ✓ 150g de cottage cheese (ou fromage blanc 3%)
- ✓ 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)
- ✓ 15g d'amandes concassées
- ✓ 1 c.à.c de miel ou sirop d'agave

| Étapes

1. Place le cottage cheese dans un bol.
2. Ajoute les fruits rouges par-dessus.
3. Saupoudre d'amandes pour le croquant et termine par un filet de miel.



La variante enfants

Remplace les amandes par quelques pépites de chocolat noir pour le côté gourmand.

RECETTE 3



Wrap Poulet Avocat

🕒 7 min

| Ingrédients

- ✓ 1 tortilla complète
- ✓ 100g de blancs de poulet (restes ou émincés)
- ✓ 1/2 avocat écrasé
- ✓ Feuilles de salade croquante
- ✓ 1 trait de jus de citron, sel, poivre

| Étapes

1. Écrase l'avocat avec le jus de citron, sel et poivre.
2. Tartine ce mélange sur la tortilla.
3. Ajoute la salade et les morceaux de poulet.
4. Roule bien serré et coupe en deux.



La variante enfants

Coupe le wrap en petites rondelles (façon makis) pour que ce soit amusant à manger avec les doigts !

RECETTE 4



Smoothie Protéiné Vert

🕒 5 min

| Ingrédients

- ✓ 1 dose de protéines (vanille) ou 100g de skyr
- ✓ 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- ✓ 1/2 banane
- ✓ 200ml de lait d'amande sans sucres ajoutés
- ✓ 1 c.à.s de beurre de cacahuète

| Étapes

1. Place tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixe à pleine puissance pendant 30 à 45 secondes jusqu'à obtenir une texture lisse.



La variante enfants

Retire les épinards si la couleur verte les bloque, et ajoute une demi-banane en plus pour la douceur.

RECETTE 5



Salade de Thon Express

8 min

| Ingrédients

- ✓ 1 boîte de thon au naturel (130g égoutté)
- ✓ 1/2 concombre en dés
- ✓ 1/4 d'oignon rouge émincé finement
- ✓ 2 c.à.s de yaourt grec (remplace la mayo !)
- ✓ Jus de citron, ciboulette, sel, poivre

| Étapes

1. Dans un bol, émiette le thon.
2. Ajoute le concombre, l'oignon rouge et la ciboulette.
3. Lie le tout avec le yaourt grec et le citron. Assaisonne à ton goût.



La variante enfants

Sers cette préparation tartinée sur des petits toasts grillés ou dans un pain pita.

RECETTE 6



Pancakes Protéinés Banane

10 min

| Ingrédients

- ✓ 1 banane bien mûre
- ✓ 2 œufs
- ✓ 30g de flocons d'avoine
- ✓ 1 pincée de levure chimique
- ✓ Un peu d'huile de coco (pour la poêle)

| Étapes

1. Écrase la banane en purée dans un saladier.
2. Ajoute les œufs, les flocons d'avoine et la levure. Mélange bien.
3. Fais chauffer une poêle huilée et verse des petites louches de pâte.
4. Cuire 2 min par face.



La variante enfants

C'est déjà parfait pour eux ! Ajoute juste un peu de sirop d'érable ou de compote de pommes dessus.

RECETTE 7



Skyr Granola Maison

3 min

Ingrédients

- ✓ 150g de Skyr (nature)
- ✓ 30g de flocons d'avoine
- ✓ 10g de noix de pécan ou cerneaux de noix
- ✓ 1 c.à.c de pépites de chocolat noir
- ✓ 1 pincée de cannelle

Étapes

1. Fais griller à sec les flocons d'avoine et les noix concassées dans une poêle pendant 2 min avec la cannelle.
2. Verse le Skyr dans un bol.
3. Ajoute ton granola express tiède par-dessus, et parsème de pépites de chocolat.



La variante enfants

Mélange un peu de miel directement dans le skyr pour l'adoucir.

RECETTE 8



Poulet au four & légumes

10 min (prep)

Ingrédients

- ✓ 2 filets de poulet
- ✓ 1 courgette & 1 poivron
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Herbes de Provence, paprika
- ✓ Sel, poivre

Étapes

1. Préchauffe le four à 200°C.
2. Coupe le poulet et les légumes en gros cubes.
3. Mets le tout sur une plaque allant au four, arrose d'un filet d'huile d'olive et des épices. Mélange avec les mains.
4. Enfourne pour 20-25 min (le temps de donner le bain aux enfants !).



La variante enfants

Sers avec une portion de riz basmati ou de petites pommes de terre grenailles rôties en même temps sur la plaque.

RECETTE 9



Buddha Bowl Rapide

10 min

| Ingrédients

- ✓ 100g de quinoa (cuit ou sachet express)
- ✓ 100g de pois chiches (rincés)
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ 1 poignée de chou rouge ou carottes râpées
- ✓ Vinaigrette : 1 c.à.s huile d'olive, 1 c.à.c moutarde, citron.

| Étapes

1. Dispose le quinoa chaud ou froid au fond d'une assiette creuse.
2. Ajoute les pois chiches, les carottes/chou rouge, et l'avocat tranché harmonieusement.
3. Nappe avec la vinaigrette express.



La variante enfants

Sépare bien les ingrédients dans l'assiette (les enfants aiment voir ce qu'ils mangent) et écrase l'avocat en "guacamole".

RECETTE 10



Tartelettes "Muffins"

10 min (prep)

| Ingrédients

- ✓ 4 œufs
- ✓ 50g de dés de jambon ou de dinde
- ✓ 1 petite courgette râpée
- ✓ Sel, poivre, ciboulette

| Étapes

1. Préchauffe ton four à 180°C.
2. Dans un saladier, bats les œufs. Ajoute le jambon et la courgette râpée pressée (pour enlever l'eau).
3. Verse le mélange dans des moules à muffins en silicone.
4. Enfourne pendant 15 min (tu peux les conserver au frigo pour les matins pressés !).



La variante enfants

Glisse un petit morceau de Vache qui rit au cœur de chaque muffin avant la cuisson pour un cœur coulant !

Tu veux aller plus loin ?

Tu as aimé ces recettes rapides ? Imagine ce que l'on pourrait faire si j'adaptais toute ton alimentation à ton mode de vie unique !

En tant que coach, j'accompagne les parents débordés à transformer leur silhouette sans sacrifier leur vie de famille. Voici comment je peux t'aider concrètement :



Formule Découverte

47€

Le plan d'action autonome.
Un programme alimentaire
de 21 jours pour relancer
ton métabolisme.



MON
BESTSELLER

Formule Transformation

297€

L'accompagnement sur 3
mois (90 jours). Programme
personnalisé + adaptations +
un suivi WhatsApp
hebdomadaire pour ajuster
et te garder motivé(e) face
aux obstacles.



Formule Premium

597€

Le suivi VIP 1-to-1 absolu
avec bilans réguliers. On
règle ton hygiène de vie au
millimètre pour des résultats
extrêmes.

Passes à l'action dès aujourd'hui !

L'organisation ne suffit pas toujours, l'accompagnement fait la différence. Tu en as marre de faire le yoyo ? Tu veux être fier(e) de toi cet été et retrouver une énergie débordante pour tes enfants ?

Réserve ton Bilan de Vitalité 100% OFFERT.

On va prendre 30 minutes au téléphone pour analyser ce qui te bloque aujourd'hui, et je te donnerai tes 3 premières actions concrètes à mettre en place immédiatement.



RÉSERVER MON BILAN DE VITALITÉ

*À très vite de l'autre côté !
Coach Tibo*