

120 RECETTES PROTÉINÉES

Mangez protéiné, sain et gourmand

- ✓ Riches en protéines (+30g)
- ✓ Macros & calories indiquées
- ✓ Musculation & perte de poids
- ✓ Prêts en 30 minutes





Bienvenue & Merci

Bienvenue dans “**120 Recettes Protéinées à l’Air Fryer**”.

Si vous tenez cet ebook entre vos mains, c’est sûrement que vous cherchez à **manger mieux, plus sainement et augmenter votre apport en protéines**, sans passer des heures en cuisine.

Et vous avez raison : aujourd’hui, il est souvent difficile de trouver des recettes à la fois **rapides, simples, équilibrées et vraiment gourmandes**.

Une autre façon de cuisiner

Au fil du temps, j’ai compris une chose essentielle : **ce n’est pas en se privant que l’on améliore son alimentation, mais en changeant sa façon de cuisiner**.

Pendant longtemps, je pensais qu’il fallait suivre des régimes compliqués ou cuisiner pendant des heures pour obtenir des résultats.

Puis j’ai découvert une approche beaucoup plus simple : **des recettes rapides, riches en protéines et faciles à préparer à l’Air Fryer**.

5 Avantages clés de notre E-book

- 120 Recettes variées et gourmandes**
Des idées gourmandes et riches en protéines pour chaque moment de la journée : petit-déjeuner, plats complets, snacks et desserts protéinés.
- Riches en protéines**
Chaque recette est conçue pour apporter une bonne dose de protéines, idéale pour la musculation, la rééducation et la prise de poids.
- Rapide & facile avec l’Air Fryer**
Des recettes simples et rapides, prêtes en moins de 30 minutes grâce à la cuisson à l’Air Fryer.
- Calories & macronutriments inclus**
Chaque recette indique les calories et les macronutriments (lipid, protéine) pour mieux équilibrer ses repas et garder le contrôle de son alimentation.
- Sains, gourmands et croustillants**
Profitez de plats savoureux avec moins de matières grasses grâce à la cuisson à l’Air Fryer.
Des plats qui plaisent autant aux adultes qu’aux enfants.



Des recettes pensées pour vos objectifs

Toutes les recettes de cet ebook ont été conçues pour vous aider à :

- augmenter votre apport en protéines
- préparer des repas rapides (souvent en moins de 30 minutes)
- manger gourmand sans frustration
- varier vos repas facilement
- garder une alimentation équilibrée au quotidien

Chaque recette est simple, accessible et réalisée avec **des ingrédients faciles à trouver**.

Pour qui est cet ebook ?

Cet ebook est fait pour vous si :

- vous voulez **manger plus de protéines sans vous compliquer la vie**
- vous manquez de temps pour cuisiner
- vous souhaitez **améliorer votre alimentation**
- vous utilisez (ou voulez utiliser) votre Air Fryer au maximum

Prêt(e) à commencer ?

Que vous soyez débutant(e) ou déjà habitué(e) à cuisiner, ces recettes vont vous permettre de **transformer votre façon de manger**, simplement.

Parce que bien manger ne doit jamais être une contrainte.

Avec les bonnes recettes, cela devient un mode de vie.

Bon appétit et bonne cuisson à l'Air Fryer

Anne

Sommaire

PETITS-DÉJEUNERS PROTÉINÉS..... 1

Pancakes protéinés à la banane.....	2
Gaufres protéinées croustillantes.....	3
Muffins protéinés myrtilles.....	4
Bowlcake protéiné chocolat.....	5
Pain perdu protéiné à l'Air Fryer.....	6
Omelette protéinée aux légumes.....	7
Wrap œufs & fromage protéiné.....	8
Pancakes avoine & skyr.....	9
Muffins œufs bacon protéinés.....	10
Granola protéiné croustillant.....	11
Cookies petit-déj protéinés.....	12
Cake protéiné citron.....	13
Omelette blanche protéinée.....	14
Porridge croustillant Air Fryer.....	15
Pancakes chocolat protéiné.....	16
Muffins banane protéinés.....	17
Wrap petit-déj poulet protéiné.....	18
Gâteau protéiné express.....	19
Barres protéinées maison.....	20
Donuts protéinés healthy.....	21

RECETTES PROTÉINÉES À BASE DE VIANDE 22

Poulet croustillant protéiné.....	23
Nuggets de poulet healthy.....	24
Blanc de poulet paprika.....	25
Poulet miel & moutarde.....	26
Poulet croustillant parmesan.....	27
Brochettes de poulet épicées.....	28
Poulet façon KFC healthy.....	29
Escalope de dinde grillée.....	30
Dinde marinée citron.....	31
Boulettes de poulet protéinées.....	32
Burger protéiné sans pain.....	33

Sommaire

Steak haché Air Fryer.....	34
Boulettes de bœuf épicées.....	35
Bœuf mariné sauce soja light.....	36
Wrap poulet protéiné.....	37
Poulet curry léger.....	38
Poulet croustillant cornflakes.....	39
Dinde aux herbes.....	40
Poulet BBQ healthy.....	41
Brochettes poulet & légumes.....	42
Boulettes dinde & fromage.....	43
Poulet citron & ail.....	44
Steak façon grillé.....	45
Bœuf paprika fumé.....	46
Poulet sauce yaourt protéinée.....	47
Nuggets dinde healthy.....	48
Poulet croustillant épices cajun.....	49
Boulettes viande sauce tomate.....	50
Poulet fromage fondant.....	51
Steak haché fromage.....	52
Poulet marinade fitness.....	53
Bœuf teriyaki light.....	54
Wrap viande protéiné.....	55
Poulet croustillant chapelure avoine.....	56
Dinde grillée fitness.....	57
Brochettes bœuf épicées.....	58
Poulet sauce moutarde.....	59
Boulettes bœuf fromage.....	60
Poulet rôti Air Fryer.....	61
Steak épicé rapide.....	62
SNACKS PROTÉINÉS.....	63
Chips de tortilla protéinées.....	64
Popcorn protéiné maison.....	65
Nuggets fromage protéinés.....	66
Bouchées poulet protéinées.....	67

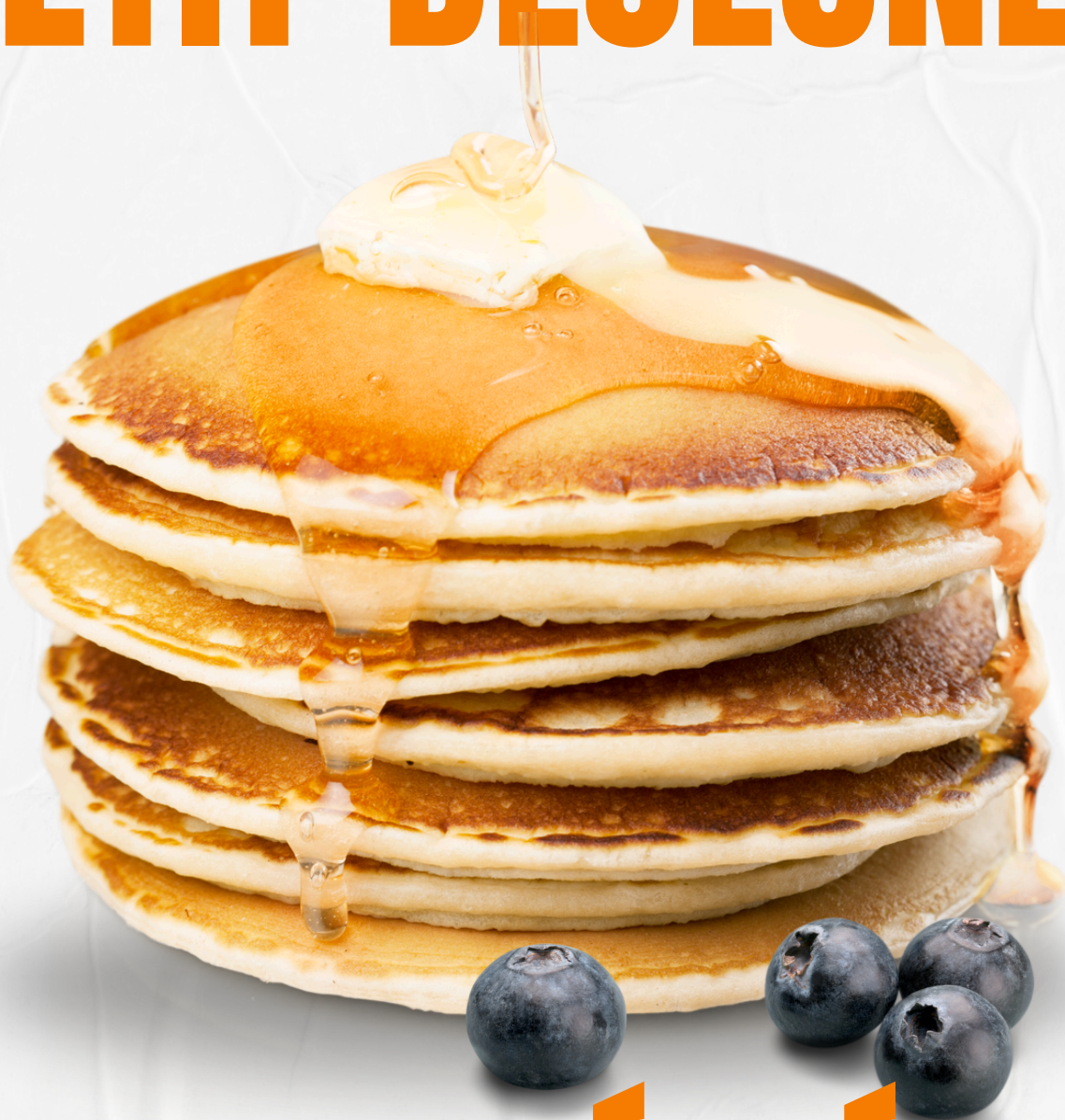
Sommaire

Barres protéinées chocolat.....	68
Cookies protéinés croustillants.....	69
Muffins snack protéinés.....	70
Wraps protéinés rapides.....	71
Boulettes snack poulet.....	72
Crackers protéinés maison.....	73
Bouchées thon protéinées.....	74
Pancakes snack protéinés.....	75
Mini burgers protéinés.....	76
Donuts protéinés snack.....	77
Chips légumes protéinées.....	78
Toasts protéinés croustillants.....	79
Nuggets tofu protéinés.....	80
Energy balls protéinées.....	81
Mini quiches protéinées.....	82
Sandwich protéiné grillé.....	83
RECETTES PROTÉINÉES À BASE DE POISSON.....	84
Saumon croustillant Air Fryer.....	85
Pavé de saumon citron.....	86
Saumon miel & moutarde.....	87
Filet de cabillaud croustillant.....	88
Cabillaud paprika.....	89
Thon grillé protéiné.....	90
Wrap au thon protéiné.....	91
Saumon croûte d'herbes.....	92
Fish & chips healthy.....	93
Boulettes de thon protéinées.....	94
Saumon sauce yaourt.....	95
Cabillaud citron & ail.....	96
Thon croustillant.....	97
Saumon épices cajun.....	98
Poisson pané healthy.....	99
Wrap saumon protéiné.....	100

Sommaire

Cabillaud curry léger.....	101
Saumon grillé fitness.....	102
Nuggets de poisson healthy.....	103
Poisson marinade citron.....	104
RECETTES PROTÉINÉES VÉGÉTARIENNES.....	105
Burger protéiné végétarien.....	106
Falafels protéinés Air Fryer.....	107
Tofu croustillant protéiné.....	108
Tofu sauce soja light.....	109
Omelette végétarienne protéinée.....	110
Boulettes végétariennes protéinées.....	111
Wrap végétarien protéiné.....	112
Nuggets végétariens healthy.....	113
Galettes pois chiches protéinées.....	114
Tofu paprika croustillant.....	115
Skyr gratiné protéiné.....	116
Légumes grillés protéinés.....	117
Cake salé protéiné végé.....	118
Muffins salés protéinés.....	119
Omelette fromage protéinée.....	120
Bowl végétarien protéiné.....	121
Tofu curry léger.....	122
Boulettes lentilles protéinées.....	123
Wrap œufs & fromage.....	124
Nuggets pois chiches.....	125
Gratin végétarien protéiné.....	126
BONUS : McWrap Poulet Protéiné Façon Fast-Food Healthy.....	127
BONUS : Cheesecake Protéiné au Skyr.....	128
BONUS : Bagel Protéiné 2 Ingrédients.....	129
BONUS : Pizza Protéinée Base Fromage Blanc.....	130
BONUS : Glace Protéinée Express + topping Air Fryer.....	131

PETIT-DÉJEUNER



PROTÉINÉ

PANCAKES PROTÉINÉS À LA BANANE

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 26 g
G : 38 g
L : 7 g



Ingrédients

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de whey vanille
- 30 g de flocons d'avoine
- 1/2 sachet de levure
- pincée de sel

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

120
RECETTES
PROTÉINÉES

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase la banane dans un bol.
- Ajoute les œufs et mélange.
- Incorpore la whey, les flocons d'avoine, la levure et le sel.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans des petits moules adaptés Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.

Les pancakes doivent être gonflés et légèrement dorés.

Tips

- Ajoute des pépites de chocolat pour plus de gourmandise
- Remplace la whey par du skyr pour une version plus naturelle
- Parfait avec du beurre de cacahuète ou des fruits frais

GAUFRES PROTÉINÉES CROUSTILLANTES

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 28 g
G : 32 g
L : 10 g



Ingrédients

- 2 œufs
- 40 g de farine d'avoine
- 30 g de whey vanille
- 50 g de skyr
- 1 càs de lait
- 1/2 sachet de levure

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange œufs, skyr et lait
- Ajoute farine, whey, levure
- Mélange jusqu'à texture lisse
- Verse dans moule à gaufres

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 minutes

Gaufres dorées et croustillantes
Laisse refroidir pour plus de texture

Tips

- Ajoute cannelle ou vanille
- Version salée possible (fromage)
- Idéal avec fruits rouges

120
RECETTES
PROTÉINÉES

MUFFINS PROTÉINÉS MYRTILLES

MACRO PAR PORTION

290 kcal

P : 24 g
G : 30 g
L : 8 g

Ingrédients

- 2 œufs
- 40 g de farine d'avoine
- 30 g de whey vanille
- 60 g de skyr
- 50 g de myrtilles
- 1/2 sachet de levure

Recette Air Fryer

- 3 portions
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange œufs et skyr
- Ajoute farine, whey, levure
- Incorpore les myrtilles
- Verse dans moules

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Vérifie avec un cure-dent

Laisse refroidir avant de démouler

Tips

- Remplace myrtilles par chocolat
- Ajoute zeste de citron
- Conservation 2 jours au frigo

120
RECETTES
PROTÉINÉES

BOWLCAKE PROTÉINÉ CHOCOLAT

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 22 g
G : 30 g
L : 9 g

Ingrédients

- 1 œuf
- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr
- 10 g de cacao non sucré
- 1/2 sachet de levure
- 1 càs de lait

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile

120
RECETTES
PROTÉINÉES



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange l'œuf avec le skyr.
- Ajoute les flocons d'avoine, le cacao et la levure.
- Incorpore le lait et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans un bol ou moule compatible Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Le centre doit rester légèrement fondant
Laisse tiédir avant de déguster

Tips

- Ajoute des pépites de chocolat pour plus de gourmandise
- Remplace le cacao par du chocolat fondu pour une version plus intense
- Option : ajouter 20–30 g de whey chocolat pour booster les protéines

PAIN PERDU PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 20 g
G : 32 g
L : 7 g



Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 2 œufs
- 80 ml de lait
- 1 càs de skyr
- cannelle ou vanille
- édulcorant ou miel (optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Fouette les œufs avec le lait, le skyr et les épices.
- Trempe les tranches de pain dans le mélange.
- Laisse bien imbiber quelques secondes.
- Dispose dans le panier Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Retourne à mi-cuisson

Doit être doré à l'extérieur et moelleux à l'intérieur

Tips

- Ajoute des fruits rouges ou de la banane
- Accompagne avec du yaourt grec
- Option : ajouter 20 g de whey vanille dans le mélange

120
RECETTES
PROTÉINÉES

OMELETTE PROTÉINÉE AUX LÉGUMES

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 24 g
G : 10 g
L : 14 g

Ingrédients

- 3 œufs
- 50 g de légumes (poivrons, courgettes, oignons...)
- 30 g de fromage râpé
- sel, poivre
- herbes au choix

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les légumes en petits morceaux.
- Bats les œufs dans un bol.
- Ajoute les légumes, le fromage et les épices.
- Verse dans un moule adapté Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 10 à 12 minutes

L'omelette doit être bien prise

Laisse reposer 2-3 minutes avant de servir

Tips

- Ajoute du poulet ou du jambon pour plus de protéines
- Version light : remplacer le fromage par du skyr
- Option : ajouter un peu de whey neutre dans le mélange

120
RECETTES
PROTÉINÉES

WRAP ŒUFS & FROMAGE PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

330 kcal

P : 25 g
G : 28 g
L : 14 g

Ingrédients

- 1 tortilla (blé complet de préférence)
- 2 œufs
- 30 g de fromage râpé
- 1 càs de skyr
- sel, poivre
- herbes (optionnel)

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Bats les œufs avec le skyr et les épices.
- Fais cuire légèrement les œufs (pré-cuisson rapide à la poêle ou micro-ondes).
- Garnis la tortilla avec les œufs et le fromage.
- Referme le wrap en le pliant.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 6 minutes

Le wrap doit être croustillant

Le fromage doit être fondu

Tips

- Ajoute du jambon ou du poulet pour plus de protéines
- Version veggie : ajoute des légumes grillés
- Option : ajouter un peu de whey neutre dans les œufs

120
RECETTES
PROTÉINÉES

PANCAKES AVOINE & SKYR

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 23 g
G : 35 g
L : 7 g



Ingrédients

- 1 œuf
- 100 g de skyr
- 40 g de flocons d'avoine
- 1/2 sachet de levure
- 1 càs de lait
- édulcorant ou miel (optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange l'œuf avec le skyr.
- Ajoute les flocons d'avoine, la levure et le lait.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans des petits moules.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Pancakes gonflés et moelleux
Laisse refroidir légèrement

Tips

- Ajoute des fruits (banane, myrtilles)
- Ajoute un peu de cannelle ou vanille
- Option : ajouter 20–30 g de whey vanille

120
RECETTES
PROTÉINÉES

MUFFINS ŒUFS BACON PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 27 g

G : 8 g

L : 22 g



Ingédients

- 3 œufs
- 60 g de bacon ou lardons
- 30 g de fromage râpé
- 30 g de légumes (optionnel)
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le bacon en morceaux.
- Bats les œufs dans un bol.
- Ajoute le bacon, le fromage et les légumes.
- Mélange puis verse dans des moules à muffins.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Muffins bien dorés

Laisse refroidir avant de démouler

Tips

- Remplace le bacon par du poulet ou de la dinde
- Ajoute des herbes pour plus de goût
- Version plus légère : utiliser du fromage allégé

120
RECETTES
PROTÉINÉES

GRANOLA PROTÉINÉ CROUSTILLANT

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 18 g
G : 35 g
L : 12 g



Ingrédients

- 60 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr OU 50 g de skyr + 30 g de whey vanille
- 1 càs de miel
- 10 g d'amandes ou noix
- 1 càs d'huile de coco (optionnel)
- cannelle ou vanille

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange les flocons d'avoine avec le skyr (ou skyr + whey).
- Ajoute le miel, les oléagineux et les épices.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture légèrement collante.
- Étale sur du papier cuisson dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Remue à mi-cuisson pour un effet croustillant
Laisse refroidir pour que le granola durcisse

Tips

- Ajoute des pépites de chocolat après cuisson
- Parfait avec yaourt grec ou fromage blanc
- Se conserve 4-5 jours dans un bocal

120
RECETTES
PROTÉINÉES

COOKIES PETIT-DÉJ PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

290 kcal

P : 20 g
G : 28 g
L : 10 g

Ingrédients

- 1 banane mûre
- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr OU 50 g de skyr + 30 g de whey vanille
- 20 g de pépites de chocolat
- 1/2 sachet de levure

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase la banane dans un bol.
- Ajoute le skyr (ou skyr + whey).
- Incorpore les flocons d'avoine et la levure.
- Ajoute les pépites de chocolat.
- Forme des petits cookies sur du papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Extérieur légèrement croustillant

Intérieur moelleux

Tips

- Ajoute des noix pour plus de texture
- Remplace le chocolat par fruits secs
- Idéal en snack ou petit-déjeuner rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

CAKE PROTÉINÉ CITRON

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 22 g
G : 30 g
L : 9 g



Ingrédients

- 2 œufs
- 40 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr **OU** 50 g de skyr + 30 g de whey vanille
- jus d'1/2 citron
- zeste de citron
- 1/2 sachet de levure
- édulcorant ou miel (optionnel)
-

Recette Air Fryer

- 3 portions
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange les œufs avec le skyr (ou skyr + whey).
- Ajoute la farine, la levure, le jus et le zeste de citron.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Verse dans un moule adapté Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 15 à 18 minutes

Vérifie la cuisson avec un cure-dent
Laisse refroidir avant de démouler

Tips

- Ajoute un glaçage léger au skyr citron
- Parfait avec thé ou café
- Peut se conserver 2-3 jours au frais

120
RECETTES
PROTÉINÉES

OMELETTE BLANCHE PROTÉINÉE

MACRO PAR PORTION

180 kcal

P : 24 g
G : 4 g
L : 6 g



Ingrédients

- 4 blancs d'œufs
- 1 œuf entier
- 50 g de légumes (poivrons, épinards, champignons...)
- 20 g de fromage léger (optionnel)
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Fouette les blancs d'œufs avec l'œuf entier.
- Ajoute les légumes coupés en petits morceaux.
- Assaisonne selon tes goûts.
- Verse dans un petit moule adapté Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Texture moelleuse et légère

Idéal pour un petit-déjeuner ou repas rapide

Tips

- *Ajoute du poulet ou du thon pour encore plus de protéines*
- *Version végétarienne parfaite telle quelle*
- **Option + protéines** : ajoute 20 g de whey neutre (bien mélanger) pour booster les protéines sans modifier le goût

120
RECETTES
PROTÉINÉES

PORRIDGE CROUSTILLANT

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 20 g
G : 35 g
L : 8 g



Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr OU 50 g de skyr + 20 g de whey vanille
- 1/2 banane
- 1 càs de miel
- cannelle

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

120
RECETTES
PROTÉINÉES

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange les flocons d'avoine avec le skyr (ou skyr + whey).
- Ajoute la banane écrasée, le miel et la cannelle.
- Verse dans un petit moule ou ramequin.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Dessus croustillant / intérieur fondant
Texture type "bowlcake grillé"

Tips

- Ajoute des fruits rouges après cuisson
- Parfait en meal prep petit-déj
- **Option + protéines** : remplace 50 g de skyr par 20 g de whey pour augmenter l'apport protéique

PANCAKES CHOCOLAT PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 22 g
G : 32 g
L : 10 g

Ingrédients

- 1 œuf
- 40 g de flocons d'avoine mixés
- 100 g de skyr OU 50 g de skyr + 20 g de whey chocolat
- 1 càs de cacao non sucré
- 1/2 sachet de levure
- édulcorant ou miel (optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laisse reposer 2-3 minutes.
- Forme des petits pancakes sur du papier cuisson ou dans un moule.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Texture moelleuse
Goût chocolat intense

Tips

- *Ajoute des pépites de chocolat pour plus de gourmandise*
- *Se marie parfaitement avec du beurre de cacahuète*
- **Option + protéines** : ajoute 20 g de whey chocolat pour booster les protéines et renforcer le goût

120
RECETTES
PROTÉINÉES

MUFFINS BANANE PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

290 kcal

P : 18 g
G : 32 g
L : 8 g



Ingrédients

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 40 g de flocons d'avoine mixés
- 100 g de skyr OU 50 g de skyr + 20 g de whey vanille
- 1/2 sachet de levure
- cannelle (optionnel)

Recette Air Fryer

- 3 portions
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase la banane dans un bol.
- Ajoute les œufs et mélange.
- Incorpore le skyr (ou skyr + whey).
- Ajoute les flocons d'avoine et la levure.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans des moules à muffins.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Texture moelleuse et fondante
Parfait pour meal prep

Tips

- *Ajoute des pépites de chocolat pour plus de gourmandise*
- *Peut se conserver 2-3 jours*
- **Option + protéines** : remplace 50 g de skyr par 20 g de whey pour augmenter l'apport protéique

120
RECETTES
PROTÉINÉES

WRAP PETIT- DÉJ POULET PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 30 g
G : 28 g
L : 12 g



Ingrédients

- 1 tortilla de blé
- 100 g de poulet cuit
- 1 œuf
- 30 g de fromage léger
- quelques feuilles de salade
- sauce yaourt (optionnel)

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux.
- Fais cuire l'œuf en omelette ou brouillé.
- Garnis la tortilla avec le poulet, l'œuf, le fromage et la salade.
- Roule le wrap bien serré.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 6 minutes

Wrap croustillant à l'extérieur
Fromage fondant à l'intérieur

Tips

- Ajoute des légumes grillés pour plus de volume
- Version rapide avec restes de poulet
- **Option + protéines** : ajoute 1 blanc d'œuf supplémentaire ou un peu plus de poulet

120
RECETTES
PROTÉINÉES

GÂTEAU PROTÉINÉ EXPRESS

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 22 g
G : 30 g
L : 9 g



Ingrédients

- 2 œufs
- 40 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr **OU** 50 g de skyr + 20 g de whey vanille
- 1/2 sachet de levure
- édulcorant ou miel
- arôme vanille ou chocolat (optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Très facile

120
RECETTES
PROTÉINÉES

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange tous les ingrédients dans un bol.
- Fouette jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Verse dans un moule adapté Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Texture moelleuse type gâteau rapide
Idéal en collation ou dessert

Tips

- Ajoute du chocolat noir pour plus de gourmandise
- Peut être personnalisé (fruits, noix...)
- **Option + protéines** : remplace 50 g de skyr par 20 g de whey pour booster les protéines

BARRES PROTÉINÉES MAISON

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 20 g
G : 26 g
L : 10 g

Ingrédients

- 60 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr OU 50 g de skyr + 20 g de whey chocolat
- 1 càs de miel
- 15 g de beurre de cacahuète
- 20 g de pépites de chocolat
- 1 càs de lait

Recette Air Fryer

- 3 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange les flocons d'avoine avec le skyr (ou skyr + whey).
- Ajoute le miel, le beurre de cacahuète et le lait.
- Incorpore les pépites de chocolat.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte compacte.
- Étale dans un petit moule ou forme des barres.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Laisse refroidir avant de découper

Texture moelleuse avec léger croustillant

Tips

- Ajoute des noix ou graines pour plus de texture
- Idéal en snack post-entraînement
- Se conserve 3-4 jours au frais
- **Option + protéines** : remplace 50 g de skyr par 20 g de whey pour augmenter l'apport protéique

120
RECETTES
PROTÉINÉES

DONUTS PROTÉINÉS HEALTHY

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 18 g
G : 28 g
L : 8 g

Ingrédients

- 1 œuf
- 40 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr **OU** 50 g de skyr + 20 g de whey vanille
- 1/2 sachet de levure
- édulcorant ou miel
- arôme vanille ou chocolat

Recette Air Fryer

- 3 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

120
RECETTES
PROTÉINÉES



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange tous les ingrédients dans un bol.
- Fouette jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans un moule à donuts compatible Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Texture moelleuse

Parfait en snack ou petit-déjeuner

Tips

- Ajoute un glaçage léger au chocolat noir
- Peut être personnalisé avec topping (noix, coco...)
- **Option + protéines** : remplace 50 g de skyr par 20 g de whey pour booster les protéines

RECETTE BASE



VIANDE



POULET CROUSTILLANT PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

380 kcal

P : 40 g
G : 18 g
L : 16 g



Ingrédients

- 120 g de blanc de poulet
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine mixés (chapelure)
- 20 g de parmesan râpé
- épices (paprika, ail, sel, poivre)

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux.
- Bats l'œuf dans un bol.
- Mélange les flocons d'avoine avec le parmesan et les épices.
- Trempe le poulet dans l'œuf puis dans la chapelure.
- Dépose dans le panier sur du papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Bien doré et croustillant
Sans friture

Tips

- Ajoute une sauce yaourt protéinée
- Peut être fait en version nuggets
- **Option + protéines** : ajoute 20 g de whey neutre dans la chapelure pour booster les protéines



NUGGETS DE POULET HEALTHY

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 38 g
G : 20 g
L : 12 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 1 œuf
- 30 g de chapelure d'avoine
- 1 càs de yaourt ou skyr
- épices (paprika, ail, sel, poivre)

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mixe légèrement le poulet ou coupe-le finement.
- Mélange avec le yaourt, les épices et un peu de sel.
- Forme des nuggets à la main.
- Passe-les dans l'œuf puis dans la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 12 minutes

Croustillant extérieur

Moelleux intérieur

Tips

- Ajoute une sauce BBQ light
- Parfait en meal prep
- **Option + protéines** : ajoute 20 g de whey neutre dans la préparation pour augmenter les protéines

BLANC DE POULET PAPRIKA

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 42 g
G : 4 g
L : 12 g



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de paprika
- ail en poudre
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Très facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Badigeonne le poulet avec l'huile d'olive.
- Ajoute le paprika, l'ail, le sel et le poivre.
- Mélange bien pour enrober le poulet.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Poulet juteux et parfumé
Parfait pour repas rapide

Tips

- *Ajoute des légumes dans le panier pour un repas complet*
- *Idéal en meal prep*
- **Option + protéines** : *accompagne avec une sauce au skyr pour augmenter l'apport protéique*

POULET MIEL & MOUTARDE

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 40 g
G : 14 g
L : 16 g



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 càs de moutarde
- 1 càc de miel
- 1 càs d'huile d'olive
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la moutarde, le miel et l'huile d'olive.
- Ajoute le poulet et enrobe-le bien.
- Laisse mariner 10 minutes (optionnel mais conseillé, plus tu laisse mariner meilleur seras le goût).

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Texture juteuse et légèrement caramélisée
Saveur sucrée/salée équilibrée

Tips

- *Accompagne avec du riz basmati et des légumes verts*
- *Parfait avec des pommes de terre rôties ou patate douce*
- *Idéal avec une salade pour une version plus légère*
- *Convient très bien au meal prep*

POULET CROUSTILLANT PARMESAN

MACRO PAR PORTION

390 kcal

P : 42 g
G : 16 g
L : 18 g



Ingrédients

- 150 g de poulet
- 1 œuf
- 25 g de parmesan râpé
- 30 g de chapelure d'avoine
- ail, sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux ou en filets.
- Bats l'œuf dans un bol.
- Mélange le parmesan, la chapelure et les épices.
- Trempe le poulet dans l'œuf puis dans le mélange.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Ultra croustillant à l'extérieur

Moelleux à l'intérieur

Tips

- *Parfait avec des pâtes complètes et une sauce tomate maison*
- *Accompagne avec une salade pour équilibrer*
- *Délicieux avec des pommes de terre ou frites de patate douce*
- *Idéal pour un repas rapide et gourmand*

BROCHETTES DE POULET ÉPICÉES

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 40 g
G : 6 g
L : 14 g

Ingrédients

- 150 g de poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- paprika
- cumin
- ail en poudre
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en cubes.
- Mélange avec l'huile et les épices.
- Enfile sur des pics à brochettes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Bien doré et parfumé
Cuisson rapide et uniforme

Tips

- *Parfait avec du riz ou du quinoa*
- *Accompagne avec des légumes grillés*
- *Délicieux avec une salade fraîche*
- *Idéal avec des pommes de terre ou patate douce*

POULET FAÇON KFC HEALTHY

MACRO PAR PORTION

390 kcal

P : 42 g
G : 18 g
L : 18 g



Ingrédients

- 150 g de poulet
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine mixés
- 20 g de cornflakes écrasés
- paprika, ail, oignon en poudre
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux.
- Bats l'œuf dans un bol.
- Mélange les flocons d'avoine, les cornflakes et les épices.
- Trempe le poulet dans l'œuf puis dans la panure.
- Dépose dans le panier sur du papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Ultra croustillant façon fast-food
Version beaucoup plus saine

Tips

- Parfait avec des frites de patate douce
- Accompagne avec du riz et une salade
- Ajoute une sauce yaourt maison pour une version légère
- Idéal pour un repas "plaisir healthy"

ESCALOPE DE DINDE GRILLÉE

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 42 g
G : 2 g
L : 14 g

Ingrédients

- 150 g d'escalope de dinde
- 1 càs d'huile d'olive
- herbes de Provence
- ail en poudre
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Très facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Badigeonne la dinde avec l'huile d'olive.
- Ajoute les herbes, l'ail, le sel et le poivre.
- Masse légèrement pour bien enrober.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Dinde tendre et juteuse
Cuisson rapide et homogène

Tips

- *Accompagne avec des pâtes complètes et légumes*
- *Parfait avec du riz et une sauce légère*
- *Idéal avec une salade pour un repas léger*
- *Convient parfaitement au meal prep*



DINDE MARINÉE CITRON

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 40 g
G : 4 g
L : 14 g



Ingrédients

- 150 g de dinde
- jus d'1/2 citron
- 1 càs d'huile d'olive
- ail en poudre
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le jus de citron, l'huile et les épices.
- Ajoute la dinde et mélange bien.
- Laisse mariner 10 à 15 minutes (une nuit est idéale)

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 minutes

Saveur fraîche et légère
Dinde tendre et parfumée

Tips

- *Parfait avec du riz ou du quinoa*
- *Accompagne avec des légumes grillés*
- *Idéal avec une salade fraîche*
- *Délicieux avec pommes de terre ou patate douce*

BOULETTES DE POULET PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 40 g
G : 10 g
L : 16 g

Ingrédients

- 150 g de poulet haché
- 1 œuf
- 20 g de chapelure d'avoine
- 1 càs de yaourt ou skyr
- ail, sel, poivre
- herbes (persil ou coriandre)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le poulet haché avec l'œuf.
- Ajoute la chapelure, le yaourt et les épices.
- Mélange bien jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Forme des petites boulettes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Bien dorées à l'extérieur
Moelleuses à l'intérieur

Tips

- Parfait avec du riz et une sauce tomate
- Accompagne avec des pâtes ou du quinoa
- Idéal avec une salade pour une version légère
- Se prête très bien au meal prep

BURGER PROTÉINÉ SANS PAIN

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 38 g
G : 18 g
L : 22 g

Ingrédients

- 120 g de steak haché
- 1 œuf
- 1 tranche de fromage
- 2 rondelles épaisses de pomme de terre ou patate douce
- salade
- tomate
- sauce yaourt ou moutarde

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe la pomme de terre ou patate douce en 2 grosses rondelles (type "pain").
- Assaisonne légèrement avec sel et poivre.
- Forme un steak avec la viande.
- Prépare la garniture (salade, tomate...).

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps :
 - Pommes de terre : 12 à 15 minutes
 - Steak : 8 à 10 minutes

Les "pains" deviennent légèrement croustillants
Steak juteux et savoureux

Tips

- Variante avec patate douce pour un goût plus sucré
- Ajoute une sauce au skyr pour plus de protéines
- Accompagne avec une salade pour équilibrer
- Idéal pour un repas gourmand mais plus sain qu'un burger classique



STEAK HACHÉ AIR FRYER

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 32 g
G : 2 g
L : 16 g



Ingrédients

- 120 g de steak haché
- sel, poivre
- paprika
- ail en poudre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne le steak avec sel, poivre, paprika et ail.
- Forme un steak légèrement épais.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Extérieur grillé
Intérieur juteux

Tips

- Ajoute une tranche de fromage en fin de cuisson
- Accompagnement idéal : riz, pâtes complètes ou patate douce
- Ajoute une sauce yaourt pour plus de fraîcheur

BOULETTES DE BŒUF ÉPICÉES

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 30 g
G : 6 g
L : 20 g



Ingrédients

- 120 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de chapelure (ou flocons d'avoine)
- paprika, cumin, ail
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le bœuf avec l'œuf, la chapelure et les épices.
- Forme des petites boulettes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Bien dorées à l'extérieur
Moelleuses à l'intérieur

Tips

- *Parfait avec du riz ou des pâtes*
- *Ajoute une sauce tomate maison*
- *Idéal avec légumes grillés ou salade*

BŒUF MARINÉ SAUCE SOJA LIGHT

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 34 g
G : 8 g
L : 16 g



Ingrédients

- 120 g de bœuf (émincé)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja light
- 1 cuillère à café de miel
- ail, gingembre
- poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la sauce soja, le miel, l'ail et le gingembre.
- Ajoute le bœuf et laisse mariner 10 minutes minimum

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Viande tendre et parfumée
Légèrement caramélisée

Tips

- *Accompagnement parfait : riz basmati ou nouilles*
- *Ajoute des légumes sautés*
- *Peut se transformer en bowl protéiné*

WRAP POULET PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

390 kcal

P : 38 g
G : 30 g
L : 12 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 120 g de poulet
- salade
- tomate
- 1 cuillère de sauce yaourt

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux.
- Assaisonne (sel, poivre, paprika).
- Prépare les légumes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 minutes
- Poulet bien grillé
- Wrap chaud et croustillant

Tips

- Ajoute du fromage pour plus de gourmandise
- Peut être remplacé par galette protéinée
- Accompagne avec salade ou patates douces

POULET CURRY LÉGER

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 40 g
G : 18 g
L : 12 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 100 g de yaourt nature ou skyr
- 1 cuillère à café de curry
- ail, sel, poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le yaourt avec le curry, l'ail et les épices.
- Ajoute le poulet et mélange bien.
- Laisse mariner 10 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Poulet tendre et parfumé
Saveur curry douce et crémeuse

Tips

- Parfait avec riz basmati ou quinoa
- Ajoute des légumes (courgettes, poivrons)
- Peut se transformer en bowl protéiné complet

POULET CROUSTILLANT CORNFLAKES

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 40 g
G : 28 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 30 g de cornflakes nature écrasés
- 1 œuf
- paprika, sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux.
- Trempe dans l'œuf battu.
- Enrobe avec les cornflakes écrasés + épices.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Ultra croustillant sans friture
Intérieur moelleux

Tips

- Parfait avec patates douces ou salade
- Ajoute une sauce yaourt ou BBQ light
- Peut être transformé en nuggets



DINDE AUX HERBES

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 38 g
G : 4 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g d'escalope de dinde
- herbes de Provence
- ail
- sel, poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Recette Air Fryer

- 120 g d'escalope de dinde
- herbes de Provence
- ail
- sel, poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive



C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne la dinde avec les herbes, l'ail, sel et poivre.
- Ajoute un filet d'huile.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Viande tendre

Saveur herbacée légère

Tips

- *Accompagnement idéal : pâtes complètes, riz ou légumes grillés*
- *Ajoute une sauce yaourt citronnée*
- *Peut être utilisée dans des wraps ou salades*

POULET BBQ HEALTHY

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 40 g
G : 14 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 2 cuillères à soupe de sauce BBQ maison (version light de préférence)
- paprika, ail
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne le poulet avec les épices.
- Badigeonne avec la sauce BBQ maison.
- Laisse mariner 10 minutes (minimum) pour plus de goût.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Poulet caramélisé
Saveur BBQ intense

Tips

- Parfait avec patates douces ou riz
- Ajoute une salade pour équilibrer
- Peut être utilisé dans un wrap ou bowl

BROCHETTES POULET & LÉGUMES

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 38 g
G : 16 g
L : 12 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- poivrons
- courgette
- oignon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- paprika, herbes, sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet et les légumes en morceaux.
- Assemble sur des pics à brochettes.
- Assaisonne avec huile et épices.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Légumes grillés
Poulet juteux



Tips

- Parfait avec du riz ou quinoa
- Ajoute une sauce yaourt ou tzatziki
- Idéal pour meal prep

BOULETTES DINDE & FROMAGE

MACRO PAR PORTION

370 kcal

P : 40 g
G : 6 g
L : 20 g



Ingrédients

- 120 g de dinde hachée
- 30 g de fromage (cubes ou râpé)
- 1 œuf
- sel, poivre, ail
- paprika

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la dinde avec l'œuf et les épices.
- Ajoute le fromage au centre des boulettes.
- Forme des boules.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Extérieur doré
Cœur fondant au fromage



Tips

- Parfait avec pâtes ou riz
- Ajoute une sauce tomate maison
- Idéal avec légumes grillés

POULET CITRON & AIL

MACRO PAR PORTION

330 kcal

P : 40 g
G : 6 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- jus d'1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel, poivre, herbes

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le citron, l'ail, l'huile et les épices.
- Ajoute le poulet et mélange bien.
- Laisse mariner 10 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Poulet tendre et juteux
Saveur fraîche et légère

Tips

- Parfait avec riz, quinoa ou légumes grillés
- Ajoute une sauce yaourt citronnée
- Idéal en salade ou bowl

STEAK FAÇON GRILLÉ

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 32 g
G : 2 g
L : 18 g



Ingrédients

- 120 g de steak haché ou steak
- sel, poivre
- ail en poudre
- paprika fumé

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne la viande avec les épices.
- Laisse reposer 5 minutes pour imprégner les saveurs.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 200°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Effet grillé type barbecue
Croûte savoureuse

Tips

- *Accompagnement idéal : pommes de terre, riz ou salade*
- *Ajoute une sauce maison légère*
- *Peut être utilisé dans burger ou wrap*

BŒUF PAPRIKA FUMÉ

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 34 g
G : 6 g
L : 18 g



Ingrédients

- 120 g de bœuf (émincé ou steak)
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le bœuf avec l'huile, les épices et l'ail.
- Laisse reposer 5 à 10 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Saveur fumée intense
Viande tendre et parfumée

Tips



- Parfait avec riz ou légumes grillés
- Ajoute des poivrons pour un plat complet
- Peut être utilisé en bowl protéiné

POULET SAUCE YAOURT PROTÉINÉE

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 42 g
G : 8 g
L : 14 g

Ingrédients

- 120 g de poulet
- 100 g de skyr ou yaourt grec
- jus de citron
- ail
- sel, poivre
- herbes (ciboulette, persil)

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux réguliers pour une cuisson homogène.
- Assaisonne avec sel, poivre et ail.
- Prépare la sauce en mélangeant le skyr, le citron et les herbes.
- Mélange une partie de la sauce avec le poulet pour l'enrober légèrement.
- Laisse reposer 5 à 10 minutes pour imprégner les saveurs.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Poulet tendre
Sauce fraîche et légère

Tips

- *Serre avec du riz ou des légumes grillés*
- *Garde une partie de la sauce pour napper après cuisson*
- *Parfait en bowl ou wrap*

NUGGETS DINDE HEALTHY

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 40 g
G : 18 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de dinde
- 1 œuf
- 30 g de chapelure ou flocons d'avoine
- paprika
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe la dinde en morceaux type nuggets.
- Assaisonne avec sel, poivre et paprika.
- Prépare un bol avec l'œuf battu.
- Prépare un autre bol avec la chapelure.
- Trempe chaque morceau dans l'œuf puis dans la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Extérieur croustillant
Intérieur moelleux

Tips

- Parfait avec patates douces
- Ajoute une sauce yaourt ou BBQ light
- Idéal pour un repas façon fast-food healthy

POULET CROUSTILLANT ÉPICES CAJUN

MACRO PAR PORTION

400 kcal

P : 42 g
G : 20 g
L : 16 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- épices cajun
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux réguliers.
- Assaisonne avec les épices cajun.
- Prépare un bol avec l'œuf battu.
- Prépare la chapelure dans un autre bol.
- Trempe le poulet dans l'œuf puis dans la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Croustillant relevé
Saveur épicée

Tips

- Accompagne avec riz ou salade
- Ajoute une sauce yaourt pour adoucir
- Parfait en wrap ou bowl



BOULETTES VIANDE SAUCE TOMATE

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 36 g
G : 20 g
L : 20 g



Ingrédients

- 120 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- sauce tomate
- ail, sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 25 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le bœuf avec l'œuf, la chapelure et les épices.
- Forme des boulettes de taille homogène.
- Prépare la sauce tomate avec ail et assaisonnement.
- Dispose les boulettes dans le panier.
- Garde la sauce pour napper après cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Boulettes dorées
Sauce gourmande

Tips

- Parfait avec pâtes ou riz
- Ajoute du parmesan
- Idéal pour meal prep

POULET FROMAGE FONDANT

MACRO PAR PORTION

410 kcal

P : 42 g
G : 6 g
L : 22 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 30 g de fromage
- sel, poivre
- paprika

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Incise légèrement le poulet pour créer une poche.
- Insère le fromage à l'intérieur.
- Assaisonne avec sel, poivre et paprika.
- Referme légèrement pour garder le fromage.
- Laisse reposer 5 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Extérieur doré
Cœur fondant

Tips

- Parfait avec légumes ou riz
- Ajoute une sauce légère
- Variante avec fromage allégé

STEAK HACHÉ FROMAGE

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 36 g
G : 4 g
L : 26 g



Ingrédients

- 120 g de steak haché
- 30 g de fromage
- sel, poivre
- ail

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Divise la viande en deux parties.
- Ajoute le fromage au centre.
- Referme pour former un steak farci.
- Assaisonne avec sel, poivre et ail.
- Presse légèrement pour bien sceller.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Steak juteux
Cœur fondant

Tips

- *Parfait avec pommes de terre ou salade*
- *Ajoute une sauce maison*
- *Peut être utilisé dans burger protéiné*



POULET MARINADE FITNESS

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 40 g
G : 8 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 100 g de skyr
- paprika
- ail
- jus de citron
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux réguliers pour une cuisson homogène.
- Dans un bol, mélange le skyr, le citron, le paprika et l'ail.
- Ajoute le poulet dans la marinade et mélange pour bien enrober.
- Laisse mariner au minimum 10 minutes pour intensifier les saveurs.
- Dispose les morceaux dans le panier sans les superposer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Poulet ultra tendre
Saveur légère et crémeuse

Tips

- Parfait avec riz ou quinoa
- Ajoute des légumes grillés
- Idéal en bowl protéiné

BŒUF TERIYAKI LIGHT

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 34 g
G : 20 g
L : 16 g



Ingrédients

- 120 g de bœuf émincé
- 2 cuillères à soupe de sauce soja light
- 1 cuillère à café de miel
- ail, gingembre
- poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 18 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la sauce soja, le miel, l'ail et le gingembre.
- Ajoute le bœuf et mélange bien.
- Laisse mariner 10 minutes pour développer les saveurs.
- Dispose la viande dans le panier en une seule couche.
- Prépare un accompagnement pendant la cuisson (riz ou légumes).

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Viande tendre et caramélisée
Saveur asiatique gourmande

Tips

- Parfait avec riz basmati ou nouilles
- Ajoute des légumes sautés
- Idéal en bowl protéiné

WRAP VIANDE PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 38 g
G : 30 g
L : 16 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 120 g de viande (bœuf ou dinde)
- salade
- tomate
- sauce yaourt

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe la viande en petits morceaux.
- Assaisonne avec sel, poivre et épices au choix.
- Prépare les légumes (salade, tomate).
- Fais cuire la viande à l'Air Fryer.
- Garnis la tortilla avec tous les ingrédients et roule le wrap.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes (viande)

Wrap savoureux

Texture chaude et gourmande

Tips

- Ajoute du fromage pour plus de gourmandise
- Accompagne avec patates douces
- Peut être grillé 2 min après montage



POULET CROUSTILLANT CHAPELURE AVOINE

MACRO PAR PORTION

400 kcal

P : 42 g
G : 22 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 30 g de flocons d'avoine mixés
- 1 œuf
- paprika
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux réguliers.
- Mixe légèrement les flocons d'avoine pour obtenir une texture de chapelure.
- Assaisonne le poulet avec les épices.
- Trempe dans l'œuf battu puis dans l'avoine.
- Dispose les morceaux dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Croustillant healthy
Intérieur moelleux

Tips

- Parfait avec salade ou riz
- Ajoute une sauce yaourt
- Idéal version nuggets healthy

DINDE GRILLÉE FITNESS

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 38 g
G : 4 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de dinde
- herbes de Provence
- ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne la dinde avec les herbes, l'ail et les épices.
- Ajoute un filet d'huile pour éviter le dessèchement.
- Laisse reposer 5 minutes.
- Prépare un accompagnement (riz, légumes).
- Place la viande dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Viande tendre
Saveur légère

Tips

- *Parfait avec légumes grillés ou quinoa*
- *Ajoute une sauce légère*
- *Idéal pour meal prep*

BROCHETTES BŒUF ÉPICÉES

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 34 g
G : 10 g
L : 18 g

Ingrédients

- 120 g de bœuf
- poivrons
- oignon
- paprika, cumin
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le bœuf en cubes.
- Coupe les légumes en morceaux.
- Assemble sur des pics à brochettes.
- Assaisonne avec huile et épices.
- Mélange pour bien enrober.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Viande grillée

Légumes fondants

Tips

- Parfait avec riz ou salade
- Ajoute une sauce yaourt
- Idéal pour repas complet



POULET SAUCE MOUTARDE

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 40 g
G : 10 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 100 g de skyr ou yaourt nature
- ail
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux ou laisse-le entier selon préférence.
- Dans un bol, mélange la moutarde, le skyr et l'ail.
- Ajoute le poulet et mélange pour bien enrober.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Laisse mariner 10 minutes pour développer les saveurs.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Poulet tendre et crémeux
Saveur légèrement relevée

Tips

- *Parfait avec riz, pâtes ou pommes de terre*
- *Ajoute des légumes grillés*
- *Peut être transformé en bowl protéiné*



BOULETTES BŒUF FROMAGE

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 36 g
G : 6 g
L : 24 g

Ingrédients

- 120 g de bœuf haché
- 30 g de fromage
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- sel, poivre, ail

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le bœuf avec l'œuf, la chapelure et les épices.
- Coupe le fromage en petits cubes.
- Forme des boulettes et insère un morceau de fromage au centre.
- Referme bien pour éviter que le fromage ne coule.
- Dispose les boulettes dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Extérieur croustillant

Cœur fondant

Tips

- Parfait avec pâtes ou riz
- Ajoute une sauce tomate maison
- Idéal pour meal prep



POULET RÔTI AIR FRYER

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 42 g
G : 4 g
L : 18 g



Ingrédients

- 120 à 150 g de poulet (cuisse ou blanc)
- herbes de Provence
- ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 25 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne le poulet avec les herbes, l'ail et les épices.
- Ajoute un filet d'huile pour une meilleure coloration.
- Masse légèrement la viande pour bien répartir l'assaisonnement.
- Laisse reposer 10 minutes pour imprégner les saveurs.
- Place le poulet dans le panier sans superposition.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 18 à 20 minutes

Peau croustillante
Intérieur juteux

Tips

- *Parfait avec pommes de terre ou légumes grillés*
- *Ajoute une sauce légère ou jus de cuisson*
- *Idéal pour repas complet*

STEAK ÉPICÉ RAPIDE

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 32 g
G : 4 g
L : 18 g



Ingrédients

- 120 g de steak
- paprika
- piment doux ou fort
- ail
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne le steak avec toutes les épices.
- Masse légèrement pour bien faire pénétrer les saveurs.
- Laisse reposer 5 minutes.
- Prépare un accompagnement rapide (salade ou légumes).
- Place le steak dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 200°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Saveur relevée
Effet grillé rapide

Tips

- Parfait avec riz ou pommes de terre
- Ajoute une sauce yaourt pour équilibrer
- Idéal en wrap ou bowl



RECETTE SNACK



PROTÉINÉ

CHIPS DE TORTILLA PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 18 g
G : 32 g
L : 8 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète ou protéinée
- paprika
- sel, poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe la tortilla en triangles type chips.
- Place-les dans un bol.
- Ajoute l'huile et les épices.
- Mélange pour bien enrober chaque morceau.
- Dispose les chips dans le panier sans les superposer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 7 minutes

Ultra croustillant
Snack rapide et léger

Tips

- Parfait avec houmous ou guacamole
- Ajoute du fromage râpé pour plus de gourmandise
- Idéal en apéro healthy

120
RECETTES
PROTÉINÉES

POPCORN PROTÉINÉ MAISON

MACRO PAR PORTION

220 kcal

P : 12 g
G : 26 g
L : 6 g



Ingrédients

- 30 g de maïs à popcorn
- 1 cuillère à café d'huile
- sel ou épices
- (optionnel : parmesan ou levure nutritionnelle)

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Place les grains de maïs dans un récipient adapté Air Fryer.
- Ajoute un filet d'huile.
- Assaisonne légèrement avant cuisson.
- Secoue légèrement pour répartir les grains.
- Vérifie qu'ils ne sont pas empilés.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 200°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Léger et croustillant
Snack peu calorique

Tips

- Ajoute parmesan pour booster les protéines
- Version sucrée possible avec édulcorant
- Idéal pour collation rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

NUGGETS FROMAGE PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 22 g
G : 14 g
L : 22 g



Ingrédients

- 80 g de fromage (mozzarella ou fromage allégé)
- 1 œuf
- 30 g de chapelure ou flocons d'avoine mixés
- paprika
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le fromage en morceaux type nuggets.
- Prépare un bol avec l'œuf battu.
- Prépare un autre bol avec la chapelure et les épices.
- Trempe chaque morceau dans l'œuf puis dans la chapelure.
- Place les nuggets au congélateur 10 minutes (important pour éviter qu'ils fondent).

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 6 à 8 minutes

Croustillant à l'extérieur

Fondant à l'intérieur

Tips

- À servir avec une sauce yaourt ou tomate
- Peut être refait avec fromage allégé
- Idéal snack gourmand

120
RECETTES
PROTÉINÉES

BOUCHÉES POULET PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 38 g
G : 10 g
L : 10 g



Ingrédients

- 120 g de poulet
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- paprika
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en petits morceaux.
- Assaisonne avec les épices.
- Prépare un bol avec l'œuf battu.
- Prépare la chapelure dans un autre bol.
- Trempe le poulet dans l'œuf puis dans la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant
Très riche en protéines

Tips

- Parfait avec salade ou patates douces
- Ajoute une sauce légère
- Idéal en snack ou repas rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

BARRES PROTÉINÉES CHOCOLAT

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 18 g
G : 22 g
L : 10 g



Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey
- 1 cuillère à soupe de cacao
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 g de pépites de chocolat

Recette Air Fryer

- 4 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange les flocons d'avoine avec le cacao.
- Ajoute le skyr (ou version avec whey).
- Incorpore le miel et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoute les pépites de chocolat.
- Étale la préparation dans un moule ou forme des barres à la main.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Texture moelleuse
Snack pratique à emporter

Tips

- Ajoute des noix pour plus de croquant
- Peut être conservé plusieurs jours
- Version whey : augmente fortement les protéines

120
RECETTES
PROTÉINÉES

COOKIES PROTÉINÉS CROUSTILLANTS

MACRO PAR PORTION

290 kcal

P : 20 g
G : 26 g
L : 12 g



Ingrédients

- 80 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey
- 1 œuf
- 20 g de pépites de chocolat
- 1 cuillère à soupe de miel

Recette Air Fryer

- 3 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la farine d'avoine avec l'œuf.
- Ajoute le skyr (ou option whey).
- Incorpore le miel.
- Ajoute les pépites de chocolat.
- Forme des cookies sur du papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Extérieur croustillant
Intérieur moelleux

Tips

- Ajoute des noix ou amandes
- Surveille la cuisson pour garder du moelleux
- Version whey = plus protéinée

120
RECETTES
PROTÉINÉES

MUFFINS SNACK PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

240 kcal

P : 17 g
G : 20 g
L : 9 g



Ingrédients

- 80 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure
- Édulcorant ou miel

Recette Air Fryer

- 3 muffins
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange tous les ingrédients secs.
- Ajoute l'œuf puis le skyr.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans des moules à muffins.
- Lisse légèrement le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Moelleux
Parfait en collation

Tips

- Ajoute fruits (banane, myrtilles...)
- Version whey pour booster protéines
- Idéal meal prep

120
RECETTES
PROTÉINÉES

WRAPS PROTÉINÉS RAPIDES

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 28 g
G : 30 g
L : 10 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 100 g de poulet ou dinde
- 1 cuillère à soupe de fromage frais ou skyr
- Salade, tomate

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en petits morceaux.
- Assaisonne et fais cuire rapidement à l'Air Fryer.
- Étale le fromage frais ou skyr sur la tortilla.
- Ajoute le poulet, la salade et la tomate.
- Roule le wrap fermement.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 3 à 5 minutes

Wrap chaud et croustillant
Ultra rapide

Tips

- Ajoute avocat ou sauce légère
- Peut être fait avec thon ou œufs
- Parfait repas rapide ou snack

120
RECETTES
PROTÉINÉES

BOULETTES SNACK POULET

MACRO PAR PORTION

290 kcal

P : 35 g
G : 8 g
L : 12 g



Ingrédients

- 120 g de poulet haché
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, mélange le poulet haché avec l'œuf.
- Ajoute la chapelure et les épices.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Forme des petites boulettes.
- Dispose-les dans le panier sans les coller.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Moelleux et protéiné
Parfait en snack ou apéro

Tips

- À servir avec sauce yaourt ou tomate
- Peut être accompagné de salade ou riz
- Idéal meal prep

120
RECETTES
PROTÉINÉES

CRACKERS PROTÉINÉS MAISON

MACRO PAR PORTION

240 kcal

P : 16 g
G : 20 g
L : 10 g



Ingrédients

- 80 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey
- Sel
- Épices (paprika, herbes...)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la farine d'avoine avec le skyr.
- Ajoute les épices et le sel.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte compacte.
- Étale finement la pâte.
- Découpe en petits crackers.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Ultra croustillant
Snack léger

Tips

- Ajoute graines (chia, sésame)
- Version whey : boost protéines
- Parfait avec fromage frais ou houmous

120
RECETTES
PROTÉINÉES

BOUCHÉES THON PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

270 kcal

P : 32 g
G : 6 g
L : 10 g



Ingrédients

- 1 boîte de thon (égoutté)
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Égoutte bien le thon.
- Mélange avec l'œuf et la chapelure.
- Ajoute les épices.
- Forme des petites bouchées.
- Dispose-les dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Léger et protéiné
Idéal snack rapide

Tips

- À servir avec salade
- Ajoute citron pour plus de fraîcheur
- Peut être transformé en burger

120
RECETTES
PROTÉINÉES

PANCAKES SNACK PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 18 g
G : 24 g
L : 8 g



Ingrédients

- 80 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à café de levure
- Édulcorant ou miel

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange tous les ingrédients dans un bol.
- Remue jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Verse des petites portions sur du papier cuisson.
- Espace légèrement les pancakes.
- Laisse reposer 2 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 6 à 8 minutes

Moelleux

Facile à emporter

Tips

- Ajoute fruits ou chocolat
- Version whey = plus protéinée
- Parfait petit snack ou dessert

120
RECETTES
PROTÉINÉES

MINI BURGERS PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 30 g
G : 20 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de viande hachée ou poulet
- 2 mini pains OU rondelles de patate/patate douce
- Fromage
- Salade
- Tomate
- Sauce légère maison

Recette Air Fryer

- 2 mini burgers
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Forme 2 petits steaks avec la viande.
- Assaisonne avec sel, poivre et épices.
- Coupe les légumes (salade, tomate).
- Si version patate : coupe des tranches épaisses et précuise-les.
- Prépare tous les éléments pour montage.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Compact et gourmand
Version healthy du burger

Tips

- *Version sans pain avec patate douce*
- *Ajoute avocat ou œuf*
- *Parfait avec salade ou frites de patate douce*

120
RECETTES
PROTÉINÉES

DONUTS PROTÉINÉS SNACK

MACRO PAR PORTION

250 kcal

P : 18 g
G : 22 g
L : 8 g



Ingrédients

- 80 g de farine d'avoine
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure
- Édulcorant

Recette Air Fryer

- 3 donuts
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange les ingrédients secs.
- Ajoute l'œuf et le skyr.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans des moules à donuts.
- Lisse la surface pour une cuisson uniforme.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Texture moelleuse
Snack gourmand healthy

Tips

- Ajoute chocolat fondu ou fruits
- Version whey = plus protéinée
- Parfait pour collation sucrée

120
RECETTES
PROTÉINÉES

CHIPS LÉGUMES PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

180 kcal

P : 10 g
G : 18 g
L : 6 g



Ingrédients

- Courgette
- Carotte
- Patate douce
- 1 cuillère à café d'huile
- Sel, paprika
- (optionnel : parmesan)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les légumes en fines rondelles.
- Place-les dans un bol.
- Ajoute l'huile et les épices.
- Mélange pour bien enrober.
- Dispose en une seule couche dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant et léger
Alternative healthy

Tips

- Ajoute parmesan pour plus de protéines
- À servir avec sauce yaourt
- Idéal en apéro healthy

120
RECETTES
PROTÉINÉES

TOASTS PROTÉINÉS CROUSTILLANTS

MACRO PAR PORTION

270 kcal

P : 20 g
G : 28 g
L : 8 g



Ingrédients

- 2 tranches de pain complet ou protéiné
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey (version salée déconseillée avec whey)
- Ail
- Sel, poivre
- Herbes

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le skyr avec ail et herbes.
- Tartine les tranches de pain.
- Assaisonne légèrement.
- Ajoute éventuellement fromage ou légumes.
- Place les toasts dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 7 minutes

Croustillant
Rapide et efficace

Tips

- Ajoute saumon, œuf ou poulet
- Version sucrée possible sans ail
- Idéal petit snack ou repas léger

120
RECETTES
PROTÉINÉES

NUGGETS TOFU PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 22 g
G : 12 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de tofu ferme
- 1 œuf
- 30 g de chapelure ou flocons d'avoine mixés
- Paprika
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le tofu en morceaux type nuggets.
- Presse légèrement pour enlever l'excès d'eau.
- Assaisonne avec les épices.
- Trempe dans l'œuf battu.
- Enrobe avec la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant à l'extérieur
Moelleux à l'intérieur

Tips

- À servir avec sauce yaourt ou soja
- Parfait avec salade ou riz
- Idéal alternative végétarienne

120
RECETTES
PROTÉINÉES

ENERGY BALLS PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

230 kcal

P : 12 g
G : 24 g
L : 10 g



Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de skyr OU 50g de skyr + 30g de whey
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de miel

Recette Air Fryer

- 4 portions
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange tous les ingrédients dans un bol.
- Remue jusqu'à obtenir une pâte collante.
- Ajuste la texture si nécessaire (ajoute un peu d'eau ou d'avoine).
- Forme des petites boules à la main.
- Place au frigo 30 minutes pour raffermir.

Sans Cuisson

- Pas de cuisson

Rapide et pratique

Idéal pré ou post training

Tips

- Ajoute cacao ou pépites de chocolat
- Version whey = plus protéinée
- Se conserve plusieurs jours au frais

120
RECETTES
PROTÉINÉES

MINI QUICHES PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 26 g
G : 10 g
L : 16 g



Ingrédients

- 2 œufs
- 100 g de poulet ou légumes
- 30 g de fromage
- 50 g de skyr
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, bats les œufs.
- Ajoute le skyr et mélange.
- Incorpore le poulet ou les légumes coupés.
- Ajoute le fromage et les épices.
- Verse dans des moules individuels.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Moelleux et complet
Idéal snack ou repas léger

Tips

- Ajoute épinards ou champignons
- Parfait avec salade
- Idéal meal prep

120
RECETTES
PROTÉINÉES

SANDWICH PROTÉINÉ GRILLÉ

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 30 g
G : 30 g
L : 12 g



Ingrédients

- 2 tranches de pain complet ou protéiné
- 100 g de poulet ou dinde
- 30 g de fromage
- 1 cuillère à soupe de skyr ou sauce légère
- Salade

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Garnis le sandwich avec tous les ingrédients.
- Étale la sauce sur le pain.
- Ajoute le poulet, le fromage et la salade.
- Referme bien le sandwich.
- Appuie légèrement pour compacter.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 7 minutes

Pain croustillant
Fromage fondant

Tips

- Ajoute avocat ou tomate
- Peut être fait version thon ou œuf
- Parfait repas rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

RECETTE BASE



POISSON

SAUMON CROUSTILLANT AIR FRYER

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 34 g
G : 4 g
L : 28 g



Ingrédients

- 150 g de saumon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- paprika
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Séche le saumon avec du papier absorbant.
- Badigeonne légèrement avec l'huile d'olive.
- Assaisonne avec paprika, ail, sel et poivre.
- Masse légèrement pour bien faire pénétrer les épices.
- Laisse reposer 5 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 200°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Extérieur croustillant
Intérieur fondant

Tips

- Parfait avec riz ou légumes grillés
- Ajoute citron après cuisson
- Idéal en bowl protéiné

PAVÉ DE SAUMON CITRON

MACRO PAR PORTION

400 kcal

P : 34 g
G : 3 g
L : 26 g



Ingrédients

- 150 g de saumon
- jus de citron
- Ail
- Herbes
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Place le saumon dans un bol.
- Ajoute le jus de citron et l'ail.
- Assaisonne avec herbes, sel et poivre.
- Mélange délicatement.
- Laisse mariner 10 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Saveur fraîche
Léger et équilibré

Tips

- Parfait avec quinoa ou riz
- Ajoute légumes verts
- Peut être servi froid en salade

SAUMON MIEL & MOUTARDE

MACRO PAR PORTION

400 kcal

P : 34 g
G : 10 g
L : 26 g



Ingrédients

- 150 g de saumon
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de moutarde
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le miel et la moutarde dans un bol.
- Ajoute l'ail et les épices.
- Badigeonne le saumon avec la sauce.
- Laisse mariner 5 à 10 minutes.
- Place dans le panier Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Saveur sucrée-salée

Ultra gourmand

Tips

- *Parfait avec riz ou patate douce*
- *Ajoute graines de sésame*
- *Idéal pour repas complet*

FILET DE CABILLAUD CROUSTILLANT

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 32 g
G : 10 g
L : 10 g



Ingrédients

- 150 g de cabillaud
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- paprika
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le cabillaud si nécessaire.
- Assaisonne avec les épices.
- Trempe dans l'œuf battu.
- Enrobe avec la chapelure.

Dispose dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant

Léger et riche en protéines

Tips

- Parfait avec pommes de terre
- Ajoute sauce yaourt citron
- Idéal pour fish & chips healthy



CABILLAUD PAPRIKA

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 32 g
G : 4 g
L : 10 g



Ingrédients

- 150 g de cabillaud
- paprika
- Ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Séche le cabillaud avec du papier absorbant.
- Badigeonne légèrement avec l'huile d'olive.
- Ajoute paprika, ail, sel et poivre.
- Masse délicatement pour bien répartir les épices.
- Laisse reposer 5 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Saveur fumée

Léger et protéiné

Tips

- Parfait avec riz ou légumes grillés
- Ajoute citron après cuisson
- Idéal en repas léger

THON GRILLÉ PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 36 g
G : 2 g
L : 16 g



Ingrédients

- 150 g de thon frais
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes ou épices

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Séche le thon avec du papier absorbant.
- Badigeonne avec un filet d'huile.
- Assaisonne avec sel, poivre et herbes.
- Masse légèrement.
- Laisse reposer quelques minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 200°C
- Temps : 6 à 8 minutes

Texture tendre
Cuisson rapide



- Parfait avec salade ou riz
- À cuire légèrement pour garder le moelleux
- Ajoute citron ou sauce légère

WRAP AU THON PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 30 g
G : 28 g
L : 10 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 1 boîte de thon
- 1 cuillère à soupe de skyr
- Salade
- Tomate
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Égoutte le thon.
- Mélange avec le skyr et les épices.
- Étale la préparation sur la tortilla.
- Ajoute salade et tomate.
- Roule le wrap fermement.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 3 à 5 minutes

Rapide et efficace
Parfait repas léger

Tips

- Ajoute avocat ou œuf
- Peut se manger froid
- Idéal meal prep



SAUMON CROÛTE D'HERBES

MACRO PAR PORTION

410 kcal

P : 34 g
G : 6 g
L : 26 g



Ingrédients

- 150 g de saumon
- 30 g de chapelure
- herbes (persil, thym...)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la chapelure avec les herbes.
- Badigeonne le saumon avec un peu d'huile.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Recouvre le dessus du saumon avec la chapelure aux herbes.
- Appuie légèrement pour faire adhérer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croûte croustillante
Intérieur fondant

Tips

- Parfait avec légumes ou pommes de terre
- Ajoute citron après cuisson
- Idéal repas complet

FISH & CHIPS

HEALTHY

MACRO PAR PORTION

380 kcal

P : 32 g
G : 36 g
L : 12 g



Ingrédients

- 150 g de cabillaud
- 200 g de pommes de terre
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- Paprika
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les pommes de terre en frites.
- Rince-les puis sèche-les soigneusement.
- Assaisonne avec sel, poivre et paprika.
- Coupe le cabillaud en morceaux.
- Trempe le poisson dans l'œuf puis dans la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes (frites + poisson)

Version healthy du classique
Croustillant sans friture

Tips

- Ajoute sauce yaourt citron
- Parfait avec salade
- Option patate douce

BOULETTES DE THON PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

270 kcal

P : 30 g
G : 10 g
L : 10 g



Ingrédients

- 1 boîte de thon
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Égoutte bien le thon.
- Mélange avec l'œuf et la chapelure.
- Ajoute ail, sel et poivre.
- Forme des boulettes.
- Dispose-les dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Léger et protéiné
Facile à préparer

Tips

- Parfait avec riz ou salade
- Ajoute citron pour plus de fraîcheur
- Peut être servi avec sauce tomate

SAUMON SAUCE YAOURT

MACRO PAR PORTION

390 kcal

P : 34 g
G : 6 g
L : 24 g

Ingrédients

- 150 g de saumon
- 100 g de skyr ou yaourt nature
- Ail
- Citron
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne le saumon avec sel et poivre.
- Place-le dans le panier Air Fryer.
- Prépare la sauce en mélangeant skyr, ail et citron.
- Goûte et ajuste l'assaisonnement.
- Réserve au frais pendant la cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Léger et crémeux
Très équilibré



Tips

- Parfait avec riz ou légumes
- Ajoute herbes fraîches
- Idéal en bowl protéiné

CABILLAUD CITRON & AIL

MACRO PAR PORTION

250 kcal

P : 32 g
G : 3 g
L : 9 g



Ingrédients

- 150 g de cabillaud
- jus de citron
- ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Place le cabillaud dans un bol.
- Ajoute citron, ail et huile d'olive.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Mélange délicatement.
- Laisse mariner 10 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Saveur fraîche
Léger et digeste

Tips

- Parfait avec légumes verts
- Ajoute herbes fraîches
- Idéal repas du soir

THON CROUSTILLANT

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 36 g
G : 8 g
L : 14 g



Ingrédients

- 150 g de thon frais
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- Paprika
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le thon en morceaux épais.
- Assaisonne avec sel, poivre et paprika.
- Prépare un bol avec l'œuf battu.
- Trempe le thon dans l'œuf.
- Enrobe avec la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Croustillant à l'extérieur
Moelleux à l'intérieur

Tips

- Parfait avec salade ou riz
- Ajoute citron après cuisson
- Idéal version snack ou repas

SAUMON ÉPICES CAJUN

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 34 g
G : 4 g
L : 28 g



Ingrédients

- 150 g de saumon
- épices cajun
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Séche le saumon avec du papier absorbant.
- Badigeonne avec un peu d'huile.
- Ajoute les épices cajun et l'ail.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Laisse reposer 5 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 200°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Saveur relevée

Très gourmand

Tips

- Parfait avec riz ou patate douce
- Ajoute une sauce yaourt pour équilibrer
- Idéal en bowl



POISSON PANÉ HEALTHY

MACRO PAR PORTION

290 kcal

P : 32 g
G : 12 g
L : 10 g



Ingrédients

- 150 g de poisson blanc
- 1 œuf
- 30 g de chapelure ou flocons d'avoine mixés
- Paprika
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poisson en filets ou morceaux.
- Assaisonne avec sel, poivre et paprika.
- Trempe dans l'œuf battu.
- Enrobe avec la chapelure.
- Dispose dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant
Alternative healthy

Tips

- Parfait avec pommes de terre
- Ajoute citron ou sauce yaourt
- Idéal pour repas rapide



WRAP SAUMON PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 30 g
G : 2 g
L : 14 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 100 g de saumon cuit
- 1 cuillère à soupe de skyr
- Salade
- Concombre
- Citron

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Émiette le saumon cuit.
- Mélange avec le skyr et le citron.
- Étale sur la tortilla.
- Ajoute salade et concombre.
- Roule le wrap fermement.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 3 à 5 minutes

Frais et équilibré
Rapide à préparer

Tips

- Ajoute avocat ou fromage frais
- Peut se manger froid
- Idéal repas léger



CABILLAUD CURRY LÉGER

MACRO PAR PORTION

270 kcal

P : 32 g
G : 6 g
L : 10 g



Ingrédients

- 150 g de cabillaud
- 1 cuillère à café de curry
- 100 g de skyr ou yaourt nature
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le skyr avec le curry et l'ail.
- Ajoute le cabillaud et enrobe-le bien.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Laisse mariner 10 minutes pour plus de goût.
- Place le poisson dans le panier Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Saveur douce et épicée
Léger et crémeux

Tips

- Parfait avec riz basmati ou légumes
- Ajoute coriandre fraîche
- Idéal repas équilibré

SAUMON GRILLÉ FITNESS

MACRO PAR PORTION

400 kcal

P : 34 g
G : 2 g
L : 26 g

Ingrédients

- 150 g de saumon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Citron
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Séche le saumon avec du papier absorbant.
- Badigeonne légèrement d'huile d'olive.
- Ajoute ail, sel et poivre.
- Presse un peu de citron dessus.
- Laisse reposer quelques minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 200°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Simple et efficace
Riche en bons lipides

Tips

- Parfait avec légumes verts
- Ajoute quinoa ou riz
- Idéal pour sèche ou maintien

NUGGETS DE POISSON HEALTHY

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 30 g
G : 12 g
L : 12 g



Ingrédients

- 150 g de poisson blanc
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- Paprika
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poisson en petits morceaux.
- Assaisonne avec paprika, sel et poivre.
- Prépare un bol avec l'œuf battu.
- Trempe les morceaux dans l'œuf.
- Enrobe avec la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant

Version healthy des nuggets

Tips

- À servir avec sauce yaourt
- Parfait avec frites de patate douce
- Idéal snack ou repas rapide

POISSON MARINADE CITRON

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 32 g
G : 3 g
L : 10 g

Ingrédients

- 150 g de poisson blanc
- jus de citron
- ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Herbes
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Place le poisson dans un bol.
- Ajoute citron, ail, huile et herbes.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Mélange délicatement.
- Laisse mariner 10 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Saveur fraîche
Léger et digeste

Tips

- Parfait avec légumes vapeur
- Ajoute riz ou quinoa
- Idéal repas du soir

RECETTE



VÉGÉTARIEN

BURGER PROTÉINÉ VÉGÉTARIEN

MACRO PAR PORTION

390 kcal

P : 26 g
G : 30 g
L : 18 g

Ingrédients

- 100 g de pois chiches cuits
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine mixés
- 30 g de fromage (cheddar ou mozzarella)
- 1 pain burger complet
- Salade
- Tomate
- 1 cuillère à soupe de skyr
- Sel, poivre, paprika

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

120
RECETTES
PROTÉINÉES



C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase les pois chiches dans un bol.
- Ajoute l'œuf et les flocons d'avoine.
- Incorpore sel, poivre et paprika.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Forme un steak (galette).
- Place-le dans le panier Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Retourne à mi-cuisson pour une texture parfaite

Fais chauffer légèrement le pain.

Monte le burger avec salade, tomate, fromage et sauce skyr.

Tips

- Remplace le pain par des galettes de patate douce pour une version encore plus healthy
- Ajoute avocat ou oignon caramélisé
- Parfait avec frites de patate douce ou salade

FALAFELS PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 18 g
G : 28 g
L : 14 g



Ingrédients

- 150 g de pois chiches cuits
- 1 œuf
- 30 g de farine (ou flocons d'avoine mixés)
- Ail
- Cumin
- Persil
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase les pois chiches dans un bol.
- Ajoute l'œuf, la farine et mélange.
- Incorpore ail, cumin et persil.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Forme des petites boulettes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Croustillant à l'extérieur
Moelleux à l'intérieur

Tips

- Parfait avec salade ou wrap
- Ajoute sauce yaourt ou houmous
- Idéal avec quinoa ou riz

120
RECETTES
PROTÉINÉES

TOFU CROUSTILLANT PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

290 kcal

P : 26 g
G : 10 g
L : 16 g



Ingrédients

- 150 g de tofu ferme
- 1 cuillère à soupe de sauce soja light
- 30 g de fécule ou chapelure
- Paprika
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le tofu en cubes.
- Éponge-le avec du papier absorbant.
- Ajoute la sauce soja et mélange.
- Enrobe avec la fécule ou chapelure.
- Ajoute paprika, ail, sel et poivre.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Ultra croustillant

Riche en protéines végétales

Tips

- Parfait avec riz ou légumes sautés
- Ajoute sauce sucrée salée
- Idéal en bowl

120
RECETTES
PROTÉINÉES

TOFU SAUCE SOJA LIGHT

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 24 g
G : 8 g
L : 14 g



Ingrédients

- 150 g de tofu
- 1 cuillère à soupe de sauce soja light
- Ail
- Gingembre
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le tofu en cubes.
- Mélange sauce soja, ail, gingembre et miel.
- Ajoute le tofu et mélange bien.
- Laisse mariner 10 minutes.
- Place dans le panier Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Saveur asiatique
Léger et parfumé

Tips

- Parfait avec riz ou nouilles
- Ajoute légumes sautés
- Idéal repas rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

OMELETTE VÉGÉTARIENNE PROTÉINÉE

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 28 g
G : 6 g
L : 10 g



Ingrédients

- 3 œufs
- 30 g de fromage râpé
- légumes (poivrons, épinards, champignons)
- Sel, poivre
- Herbes

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile

120
RECETTES
PROTÉINÉES

C'EST PARTIT

Préparation

- Bats les œufs dans un bol.
- Ajoute sel, poivre et herbes.
- Coupe les légumes en petits morceaux.
- Incorpore les légumes et le fromage.
- Verse dans un petit moule adapté Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Moelleux
Très rassasiant

Tips

- Parfait avec salade ou pain complet
- Ajoute fromage de chèvre ou feta
- Idéal petit-déj ou repas léger

BOULETTES VÉGÉTARIENNES PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

330 kcal

P : 22 g
G : 28 g
L : 14 g



Ingrédients

- 120 g de lentilles cuites
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine mixés
- Ail
- Paprika
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase les lentilles dans un bol.
- Ajoute l'œuf et les flocons d'avoine.
- Incorpore ail, paprika, sel et poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Forme des petites boulettes bien compactes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Croustillant à l'extérieur
Fondant à l'intérieur

Tips

- Parfait avec pâtes ou riz
- Ajoute une sauce tomate maison
- Idéal en meal prep

120
RECETTES
PROTÉINÉES

WRAP VÉGÉTARIEN PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 24 g
G : 32 g
L : 14 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 100 g de tofu grillé
- 1 cuillère à soupe de skyr
- Salade
- Tomate
- Concombre
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le tofu en petits morceaux.
- Fais-le légèrement griller au préalable si besoin.
- Mélange le tofu avec le skyr.
- Ajoute sel et poivre.
- Étale sur la tortilla.
- Ajoute salade, tomate et concombre.
- Roule le wrap fermement.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 3 à 5 minutes

Léger et frais

Rapide à préparer

Tips

- Ajoute avocat ou fromage frais
- Peut se manger froid
- Parfait en lunch rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

NUGGETS VÉGÉTARIENS HEALTHY

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 20 g
G : 18 g
L : 16 g



Ingrédients

- 120 g de tofu ou pois chiches
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- Paprika
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase légèrement le tofu ou les pois chiches.
- Ajoute l'œuf et mélange.
- Incorpore paprika, ail, sel et poivre.
- Forme des nuggets à la main.
- Enrobe avec la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant

Version veggie des nuggets

Tips

- Parfait avec sauce yaourt ou BBQ
- Idéal avec patate douce
- Snack ou repas rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

GALETTES POIS CHICHES PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 22 g
G : 30 g
L : 14 g

Ingrédients

- 150 g de pois chiches
- 1 œuf
- 30 g de farine ou flocons d'avoine
- Ail
- Cumin
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase les pois chiches dans un bol.
- Ajoute l'œuf et la farine.
- Incorpore ail, cumin, sel et poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte.
- Forme des galettes plates.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Croustillant à l'extérieur
Moelleux au centre

Tips

- Parfait avec salade ou wrap
- Ajoute sauce yaourt ou houmous
- Idéal en bowl avec légumes

120
RECETTES
PROTÉINÉES

TOFU PAPRIKA CROUSTILLANT

MACRO PAR PORTION

300 kcal

P : 26 g
G : 10 g
L : 16 g



Ingrédients

- 150 g de tofu ferme
- 1 cuillère à soupe de sauce soja light
- 30 g de fécule ou chapelure
- 1 cuillère à café de paprika
- ail
- sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le tofu en cubes réguliers.
- Éponge-le avec du papier absorbant.
- Ajoute la sauce soja et mélange bien.
- Incorpore paprika, ail, sel et poivre.
- Enrobe avec la fécule ou chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Ultra croustillant
Saveur fumée

Tips

- Parfait avec riz ou quinoa
- Ajoute une sauce yaourt ou épicée
- Idéal en bowl protéiné

120
RECETTES
PROTÉINÉES

SKYR GRATINÉ PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 28 g
G : 8 g
L : 14 g



Ingrédients

- 150 g de skyr
- 30 g de fromage râpé
- légumes (brocoli, courgette...)
- Sel, poivre
- Herbes

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les légumes en petits morceaux.
- Mélange le skyr avec sel, poivre et herbes.
- Ajoute les légumes au mélange.
- Verse dans un petit plat compatible Air Fryer.
- Ajoute le fromage râpé sur le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Fondant et gratiné
Très riche en protéines

Tips

- Ajoute champignons ou épinards
- Parfait avec riz ou pommes de terre
- Idéal repas du soir

120
RECETTES
PROTÉINÉES

LÉGUMES GRILLÉS PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

260 kcal

P : 18 g
G : 20 g
L : 12 g

Ingrédients

- Légumes (courgette, poivron, brocoli)
- 100g de skyr **OU** 50g de skyr+30g de whey (optionnel)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les légumes en morceaux.
- Ajoute huile, ail, sel et poivre.
- Mélange bien pour enrober.
- Place les légumes dans le panier.
- Prépare une sauce avec le skyr (option whey possible).

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Léger et savoureux
Riche en fibres

Tips

- Ajoute quinoa ou riz
- Idéal en accompagnement
- Parfait en bowl healthy

Option whey : augmente fortement les protéines mais peut modifier légèrement le goût

120
RECETTES
PROTÉINÉES

CAKE SALÉ PROTÉINÉ VÉGÉ

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 26 g
G : 28 g
L : 16 g

Ingrédients

- 2 œufs
- 100g de skyr **OU** 50g de skyr + 30g de whey
- 60 g de farine
- 30 g de fromage râpé
- légumes (courgette, poivron)
- Levure
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 25 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Préchauffe légèrement l'Air Fryer.
- Mélange les œufs et le skyr (option whey possible).
- Ajoute la farine et la levure.
- Incorpore les légumes coupés.
- Ajoute sel, poivre et fromage.
- Verse dans un moule adapté.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 18 à 20 minutes

Moelleux

Parfait en meal prep

Tips

- Ajoute olives ou fromage de chèvre
- Parfait avec salade
- Idéal à emporter

Option whey : boost les protéines mais texture légèrement plus dense



MUFFINS SALÉS PROTÉINÉS

MACRO PAR PORTION

340 kcal

P : 24 g
G : 26 g
L : 16 g



Ingrédients

- 2 œufs
- 100g de skyr **OU** 50g de skyr+30g de whey
- 60 g de farine
- 30 g de fromage râpé
- légumes (courgette, poivron, épinards)
- levure
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Préchauffe légèrement l'Air Fryer.
- Mélange les œufs avec le skyr (option whey possible).
- Ajoute la farine et la levure.
- Incorpore les légumes coupés en petits morceaux.
- Ajoute le fromage râpé, sel et poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse dans des moules à muffins.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 15 à 18 minutes

Moelleux
Idéal meal prep

Tips

- Ajoute feta ou chèvre
- Parfait avec salade
- Idéal snack ou déjeuner

Option whey : augmente les protéines mais rend la texture légèrement plus dense

OMELETTE FROMAGE PROTÉINÉE

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 28 g
G : 4 g
L : 20 g



Ingrédients

- 3 œufs
- 40 g de fromage (emmental, mozzarella...)
- Herbes
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Bats les œufs dans un bol.
- Ajoute sel, poivre et herbes.
- Incorpore le fromage râpé.
- Mélange bien.
- Verse dans un petit moule adapté.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

Ultra fondant
Très rassasiant

Tips

- Ajoute légumes (champignons, épinards)
- Parfait avec pain complet
- Idéal petit-déj ou dîner rapide

BOWL VÉGÉTARIEN PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 26 g
G : 40 g
L : 16 g



Ingrédients

- 100 g de tofu grillé
- 60 g de riz ou quinoa
- légumes (avocat, concombre, carotte)
- 1 cuillère à soupe de skyr
- Citron
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le tofu en cubes.
- Fais-le cuire rapidement à l'Air Fryer (190°C, 10 min).
- Coupe les légumes en morceaux.
- Prépare la base (riz ou quinoa).
- Mélange le skyr avec citron, sel et poivre.
- Assemble le bowl avec tous les ingrédients.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 190°C
- Temps : 10 minutes (tofu uniquement)

Complet et équilibré
Parfait pour repas healthy

Tips

- Ajoute graines ou noix
- Remplace tofu par falafels
- Idéal meal prep

120
RECETTES
PROTÉINÉES

TOFU CURRY LÉGER

MACRO PAR PORTION

350 kcal

P : 28 g
G : 18 g
L : 18 g



Ingrédients

- 150 g de tofu
- 100g de skyr **OU** 50g de skyr + 30g de whey (optionnel)
- 1 cuillère à café de curry
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le tofu en cubes.
- Mélange le skyr avec le curry et l'ail.
- Ajoute le tofu et mélange bien.
- Assaisonne avec sel et poivre.
- Laisse mariner 10 minutes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Crémeux et parfumé
Riche en protéines

Tips

- *Parfait avec riz basmati*
- *Ajoute légumes (brocoli, carotte)*
- *Idéal repas du soir*

Option whey : boost les protéines mais peut légèrement modifier la saveur



BOULETTES LENTILLES PROTÉINÉES

MACRO PAR PORTION

330 kcal

P : 24 g
G : 30 g
L : 12 g



Ingrédients

- 150 g de lentilles cuites
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine mixés
- Ail
- Paprika
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase les lentilles dans un bol.
- Ajoute l'œuf et les flocons d'avoine.
- Incorpore ail, paprika, sel et poivre.
- Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Forme des boulettes compactes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Moelleux à l'intérieur
Légèrement croustillant

Tips

- Parfait avec pâtes ou riz
- Ajoute sauce tomate
- Idéal meal prep

120
RECETTES
PROTÉINÉES

WRAP ŒUFS & FROMAGE

MACRO PAR PORTION

360 kcal

P : 26 g
G : 28 g
L : 18 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 2 œufs
- 30 g de fromage
- 1 cuillère à soupe de skyr
- Salade
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 12 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Bats les œufs avec sel et poivre.
- Fais-les cuire rapidement (œufs brouillés).
- Ajoute le fromage pour le faire fondre.
- Étale le skyr sur la tortilla.
- Ajoute les œufs, la salade.
- Roule le wrap fermement.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 3 à 5 minutes

Rapide et gourmand
Très rassasiant

Tips

- Ajoute avocat ou tomate
- Parfait petit-déj ou lunch
- Idéal avec salade

120
RECETTES
PROTÉINÉES

NUGGETS POIS CHICHES

MACRO PAR PORTION

310 kcal

P : 20 g
G : 26 g
L : 14 g



Ingrédients

- 150 g de pois chiches
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- paprika
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 15 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase les pois chiches.
- Ajoute l'œuf et mélange.
- Incorpore paprika, ail, sel et poivre.
- Forme des nuggets à la main.
- Enrobe avec la chapelure.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Croustillant
Alternative végétale

Tips

- Parfait avec sauce yaourt
- Idéal avec patate douce
- Snack ou repas rapide

120
RECETTES
PROTÉINÉES

GRATIN VÉGÉTARIEN PROTÉINÉ

MACRO PAR PORTION

380 kcal

P : 12 g
G : 22 g
L : 20 g



Ingrédients

- 150 g de légumes (brocoli, courgette, carotte)
- 100g de skyr **OU** 50g de skyr+30g de whey
- 30 g de fromage râpé
- Ail
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les légumes en morceaux.
- Mélange le skyr avec ail, sel et poivre.
- Ajoute les légumes et mélange.
- Verse dans un plat adapté.
- Ajoute le fromage râpé sur le dessus.
- Lisse légèrement la préparation.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Fondant et gratiné
Très rassasiant

Tips

- Ajoute pommes de terre pour plus de calories
- Parfait avec salade
- Idéal repas du soir

Option whey : augmente les protéines mais peut modifier légèrement la texture



MCWRAP POULET PROTÉINÉ

FAST-FOOD HEALTHY

MACRO PAR PORTION

420 kcal

P : 38 g
G : 32 g
L : 14 g



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 120 g de poulet
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- Salade
- Tomate
- 1 cuillère à soupe de skyr
- Sel, poivre, paprika

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le poulet en morceaux.
- Assaisonne avec paprika, sel et poivre.
- Trempe dans l'œuf battu.
- Enrobe avec la chapelure.
- Fais cuire le poulet à l'Air Fryer.
- Mélange le skyr avec un peu de sel/poivre (sauce).
- Garnis la tortilla avec poulet, légumes et sauce.
- Roule le wrap.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes (poulet)

Croustillant façon fast-food
Version healthy

Tips

- Ajoute fromage ou avocat
- Parfait avec frites de patate douce
- Idéal cheat meal propre



CHEESECAKE PROTÉINÉ AU SKYR

MACRO PAR PORTION

280 kcal

P : 26 g
G : 18 g
L : 12 g



Ingrédients

- 200g de skyr OU 100g de skyr+30g de whey
- 1 œuf
- 20 g de farine
- 20 g de sucre ou édulcorant
- Arôme vanille

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Temps total : 25 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange le skyr avec l'œuf.
- Ajoute farine et sucre.
- Incorpore la vanille.
- Mélange jusqu'à texture lisse.
- Verse dans un moule adapté.
- Tapote légèrement pour lisser.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 18 à 20 minutes

Texture fondante
Dessert fitness viral



Tips

- Ajoute coulis fruits rouges
- Parfait en snack sucré
- Se conserve au frigo

Option whey : boost protéines mais texture plus dense

BAGEL PROTÉINÉ 2 INGRÉDIENTS

MACRO PAR PORTION

320 kcal

P : 22 g
G : 42 g
L : 6 g



Ingrédients

- 100 g de skyr OU
50g de skyr + 30g de whey
- 100 g de farine
- Sel

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Très facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange la farine et le skyr.
- Pétris jusqu'à obtenir une pâte.
- Forme un boudin puis un bagel.
- Ajoute une pincée de sel.
- Dépose dans le panier.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Ultra simple
Recette virale

Tips

- Ajoute graines (sésame, pavot)
- Garnis avec œufs, saumon ou fromage
- Parfait petit-déj ou lunch

Option whey : augmente les protéines mais rend la pâte plus dense

PIZZA PROTÉINÉE BASE FROMAGE BLANC

MACRO PAR PORTION

410 kcal

P : 32 g
G : 38 g
L : 14 g



Ingrédients

- 100g de fromage blanc OU 50g fromage blanc+30g whey
- 80 g de farine
- Sauce tomate
- 40 g de fromage râpé
- Garniture (légumes, poulet...)

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 20 min
- Niveau : Facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mélange farine et fromage blanc.
- Forme une pâte homogène.
- Étale en forme de pizza.
- Ajoute sauce tomate.
- Ajoute fromage et garniture.
- Place dans l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Alternative healthy
Très rassasiant



Tips

- Ajoute légumes ou poulet
- Version végétarienne possible
- Parfait dîner rapide

Option whey : boost protéines mais texture plus compacte

GLACE PROTÉINÉE EXPRESS

+ TOPPING AIR
FRYER

MACRO PAR PORTION

220 kcal

P : 24 g
G : 20 g
L : 6 g



Ingrédients

- 150g de skyr OU
100g de skyr + 30g
whey
- Fruits congelés
- Édulcorant
(optionnel)
- Topping : granola ou
fruits Air Fryer

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Temps total : 10 min
- Niveau : Très facile



C'EST PARTIT

Préparation

- Mixe le skyr avec les fruits congelés.
- Ajoute édulcorant si besoin.
- Mixe jusqu'à texture glace.
- Prépare un topping Air Fryer (granola ou fruits).
- Verse la glace dans un bol.
- Ajoute le topping croustillant.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 8 minutes

Ultra tendance fitness
Style Ninja Creami

Tips

- Ajoute chocolat noir
- Varie les fruits (mangue, fruits rouges)
- Parfait snack ou dessert

Option whey : augmente protéines et texture plus crémeuse

120 RECETTES PROTÉINÉES

“Comment **manger suffisamment de protéines** sans y passer des heures ?” Entre le manque de temps, la fatigue et l’envie de manger quelque chose de bon... trouver un repas rapide, sain et vraiment protéiné devient vite compliqué.

120 RECETTES PROTÉINÉES À L’AIR FRYER EST NÉ DE CE CONSTAT.

Manger suffisamment de protéines sans passer des heures en cuisine
Éviter les plats fades et répétitifs
Garder du plaisir tout en progressant physiquement

Ce livre a été conçu pour s’adapter à ton quotidien :

Les jours où tu manques de motivation
Les semaines chargées où tu n’as pas le temps
Les périodes où tu veux progresser physiquement
Ou simplement mieux manger sans frustration

À l’intérieur, tu trouveras :

120 recettes protéinées simples et accessibles
Des plats rapides (souvent prêts en moins de 20 minutes)
Des idées pour toute la journée (petit-déj, repas, snacks)
Des recettes viande, poisson, végétariennes
Les calories et macronutriments pour chaque plat



Pas besoin d’être un chef, ni de passer des heures en cuisine.
Juste un Air Fryer... et l’envie de manger mieux.

Ouvre le livre, choisis une recette,, lance l’Air Fryer.
Et laisse ton alimentation travailler pour toi