

Je prends soin de MOI

PROGRAMME DE 6 SEMAINES

Un programme de 6 semaines pour t'aider à retrouver une alimentation saine et savoureuse
afin d'optimiser ton énergie.

ECRIT PAR VREURICK ANNE-GAËLLE



JE SUIS ANNE-GAËLLE VREURICK



WELCOME

Bienvenue à vous. Je m'appelle Anne-Gaëlle Vreurick.

Je suis diététicienne nutritionniste agréée depuis 2022.

J'ai 23 ans. Depuis un certain temps, je partage au quotidien mes recettes, mes séances de sport, mes courses,... sur mon réseau Instagram sous le nom de @annegaelle_diet.

Je suis aussi une marathonienne mais aussi une adepte du renforcement musculaire.

J'ai toujours aimé aider les gens, c'est pourquoi, je vous propose aujourd'hui de vous accompagner dans mon univers.

Mon but est de vous apprendre à rééquilibrer votre alimentation afin d'atteindre vos objectifs mais surtout de vous aider à vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête !

COMMENT RÉÉQUILIBRER mon assiette en 6 ASTUCES ?

Tout n'est pas une question de changement mais de procédure pour arriver au changement.

Je pense que le plus important est de faire cette démarche de manière encadrée par un professionnel de la santé (diététicien) et de manière progressive.

Comme le dit le philosophe Benzotti "Rome ne s'est pas faite en un jour". A travers ces pages, j'ai rassemblé tous mes conseils pour vous aider à entreprendre un rééquilibrage alimentaire "step by step" et surtout vous transmettre mon savoir et ma motivation.

Les points clefs de la Diététicienne

- 1 Augmentation de la quantité de légumes
- 2 Intégration des herbes aromatiques et des épices.
- 3 Importance des couleurs au sein de l'assiette.
- 4 Choix des produits les moins transformés.
- 5 Choix des sources de protéines maigres ou mi-grasses.
- 6 Diminution de la quantité de féculents.
- 7 Choix d'un mode de cuisson non gras.



“

Le plus important est de faire cette démarche de manière encadrée et de manière progressive.

”

Le mot de la Diététicienne



On y est.

Je vous propose, dès à présent, de découvrir vos 6 semaines de menus composés de repas équilibrés, simples et rapides.

Ces menus ont été conçus de manière à avoir tous les nutriments (macro et micronutriments) dont votre organisme a besoin.

Une alimentation plaisir pour vivre une vie épanouie et heureuse.

Mon but est que vous adoptiez cette alimentation dans votre vie de tous les jours. Mais aussi, que vous puissiez vous rendre compte que "bien manger" c'est facile si vous êtes un minimum organisé.es.

En adoptant une alimentation saine et équilibrée, vous réduirez le risque de blessure, vous augmenterez votre immunité et vous prendrez soin tout simplement de vous.

“

*Une alimentation plaisir
pour vivre une vie
épanouie et heureuse.*

”

Le mot de la Diététicienne

Le besoin énergétique représente la quantité d'énergie (exprimé en kJ ou kcal) qui doit être fournie par l'organisme grâce à l'alimentation afin de maintenir une masse, une croissance et un développement corporel optimal ainsi qu'un niveau d'activité physique permettant d'assurer une bonne santé sur le long terme (EFSA, 2013).

À l'échelle individuelle, pour estimer au mieux votre besoin énergétique, il faut tenir compte de plusieurs paramètres : l'âge, le sexe, le poids, la taille, les besoins spécifiques et les différents types d'activités physiques.

Vous le comprendrez, il y a une grande complexité à connaître le besoin énergétique de chacun.

Le mieux est de connaître son besoin énergétique grâce à une impédancemétrie fiable.



Il faut garder en tête que chaque personne a des apports caloriques différents. C'est pourquoi, la quantité définie pour votre programme de 6 semaines peut différer d'une personne à une autre.

En effet, un homme de 1,90 mètre ayant une grande activité physique et pesant 80 kg n'aura pas les mêmes besoins qu'une femme sédentaire mesurant 1,60 mètre.

Il faut donc prendre les quantités avec des "pincettes" et les adapter à votre activité physique,

Pour ces repas, je me suis basée sur un apport de référence de 2000 kcal, soit l'apport de référence d'un homme lambda.

Comme expliqué précédemment, le besoin énergétique est différent pour chacun d'entre nous.

Vous l'avez compris, si vous avez un besoin énergétique plus élevé que l'apport de référence, vous perdrez du poids.

Si cela est le cas, n'hésitez pas à augmenter les quantités d'aliments à chaque repas.

Le mot de la Diététicienne

Le but est que chaque personne trouve son bonheur à travers ce programme alimentaire. Il va de soi que chacun a des goûts différents et peut-être des intolérances alimentaires et /ou allergies alimentaires.

Pour cela, je vous propose différents logos qui vous indiqueront le mode alimentaire (végétalien, pesco-végétarien, ovo-végétarien, lactovégétarien).

En ce qui concerne les allergies alimentaires, celles-ci seront mentionnées dans la partie "allergène" reprenant les 14 allergènes à déclaration obligatoire (SPF Santé Publique).

Ceci prend en compte les personnes cœliaques (intolérantes au gluten) grâce à la mention du gluten dans les allergènes pour certaines recettes.

Bien entendu, chaque recette tient compte d'un équilibre alimentaire afin d'obtenir les objectifs nutritionnels tant au niveau des macronutriments (protéines, lipides, fibres, glucides) que des micronutriments (vitamines et minéraux).

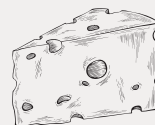
Cela vous permettra d'adopter une alimentation saine, savoureuse en réduisant le risque de maladies aiguës et chroniques.

Mode Alimentaire

Healthy by Anne-Gaëlle_diet

Lacto-végétarisme:

Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, y compris les œufs, mais *incluant* les *produits laitiers*.



Ovo-végétarisme :

Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, y compris les produits laitiers, mais *incluant* les *œufs*.



Végétalisme ou végétarisme strict :

Mode alimentaire excluant *tous* les produits alimentaires d'origine *animale*. : pas de viande, poisson, fruits de mer, crustacés, produits laitiers, œufs, miel et leurs dérivés correspondants.



Végétarisme mixte = pesco- végétarisme :



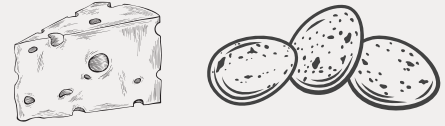
Mode alimentaire excluant la viande, mais *incluant* la consommation de *poisson*, de *fruits de mer* et *dérivés*.

Mode Alimentaire

Healthy by Anne-Gaëlle_diet

Lacto-ovo-végétarisme:

Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, mais *incluant les produits laitiers et les œufs.*



Ovo-pesco-végétarisme :

Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale, y compris les produits laitiers, mais *incluant les œufs et la consommation de poisson, de fruits de mer et dérivés.*



Lacto-ovo-pesco-végétarisme :

Mode alimentaire excluant les produits alimentaires d'origine animale mais *incluant les œufs, les produits laitiers et la consommation de poisson, de fruits de mer et dérivés.*



ORGANISATION SEMAINE 1



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de
votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

1. MENUS 1 ÈRE SEMAINE

FROM: / / TO: / /

	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	SOUPER
LUNDI	• Bowl cake • Boisson chaude	• Salade de pâtes tricolores • Eau	• Chia pudding • Boisson chaude	• Budha bowl • Eau
MARDI	• Granola bowl • Boisson chaude	• Bagel au houmous de pois chiches • Eau	• 1 pot de skyr (125g) • Boisson chaude • 1 fruit (au choix)	• Pâtes au coulis de fêta & potiron • Eau
MERCREDI	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Bowl au coulis de potiron • Eau	• 1 Barre de céréales • Boisson chaude	• 1/4 de la tarte à la tomate & à la courgette • Salade (au choix) • Eau
JEUDI	• Eggs avocado toast • Boisson chaude • 1 fruit (au choix)	• Penne aux champignons • Eau	• Bowl cake • Boisson chaude	• Tartines de houmous de pois chiche • Eau
VENDREDI	• Banana bread • Boisson chaude • 1 fruit (au choix)	• Salade bowl sauce cacahouète • Eau	• 1 Barre de céréales • Boisson chaude	• 1/4 de la tarte à la tomates & la courgette • Salade (au choix) • Eau
SAMEDI	• Pancakes • Boisson chaude	• Asperges en folie • Pain complet (accompagnement) • Eau	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Penne crème végétale au curcuma • Eau
DIMANCHE	• Toast aux fruits • Boisson chaude	• Omelette baveuse • Pain complet (accompagnement) • Eau	• 1 Barre de céréales • Boisson chaude	• 1/4 de la tarte à la tomates & la courgette • Salade (au choix) • Eau

REMARQUES DE LA SEMAINE

○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____

COURSES DE LA SEMAINE :

SEMAINE 1

✓	VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFs/ PROTÉINES VÉGÉTALES	
	11 oeufs - Pois chiches cuits (conserve) (200g) - Lentilles cuites (conserve) (100g) - Poulet (250 g)	
✓	FRUITS	
	9 bananes 1 paquet de 150 g de myrtilles 3 kiwis 2 fraises 1 paquet de 150 g de mûres	
	1 poire 2 figues - Groseilles (30g) - Jus de citron 1 citron 1 orange 2 fruits au choix 1 petit paquet de mangues (surgelées) (50g) - Compote de pommes (conserve) (150g) - Dattes séchées (50g)	
✓	LÉGUMES	
	1 seau de tomates cerises 3 tomates 4 gousses d'ail 2 carottes	
	2 concombres - Champignons de Paris (200 g) 1 échalote 1 sachet d'épinards frais (150g) - Germes de poireau - Asperges vertes (300g) 2 courgettes	
	1 poivron rouge - Olives vertes 1 sachet de roquette 1 oignon rouge	
	1 radis 1 sachet de chou rouge râpé 3 salades (au choix) 1 sachet de salade mixte - Cime di rapa (surgelés) (100g) - Cubes de potiron (surgelé) (800g) 1 sachet de brocolis (surgelés)	
✓	PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE)	
	2 pots de 125 g de skyr 1 pot de yaourt nature maigre 0 % M.G	
	- Gruyère light (15g) - Fêta (100g) - Parmesan	
	- Crème végétale (100 ml) 1 L de jus d'amande sans sucre ajouté	
✓	ÉPICES & HERBES AROMATIQUES	
	Cannelle, poivre, sel, basilic, origan en poudre, cumin, curcuma, paprika, thym, menthe fraîche, ail en poudre, sarriette, coriandre, persil plat, moutarde à l'ancienne	
✓	FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,...)	
	- Pain complet 1 paquet de flocons d'avoine	
	4 sachets de levure - Farine complète (70g)	
	1 bagel 1 patate douce	
	1 pâte brisée - Farfalle tricolores (80 g) - Penne (160g) - Spaghetti (80 g) - Quinoa (80g)	
✓	MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,...)	
	- Graines de chia - Graines de sésame - Noisettes - Noix - Amandes - Amandes effilées - Cacahuètes - Tahin 1 avocat - Huile d'olive - Huile de colza	
✓	DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)	
	- Pépites de cacao pur - Sachet de thé 1 pot de miel 1 pot de sirop de Liège - Sauce soja salée	

Planification de vos séances de sport : Semaine 1

BY ANNE-GAËLLE
VREURICK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
THURSDAY	FRIDAY	NOTES

ORGANISATION SEMAINE 2



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de
votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

1. MENUS 2 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	SOUPER
LUNDI	- Banana bread - Boisson chaude - Fruit au choix	- Toast au Philadelphia® light - Eau	- Fromage frais au coulis de mangue - Boisson chaude	- Gnocchi à la viande hachée - Eau
MARDI	- Banana bread - Boisson chaude - Fruit au choix	- Salade de Pâtes - Eau	1 barre de céréales - Boisson chaude	1/2 part de pizza maison - Eau
MERCREDI	- Banana bread - Boisson chaude - Fruit au choix	- Quinoa et son oeuf sur le plat - Eau	- Banana toast - Boisson chaude	- Darne de saumon - Riz thaï (accompagnement) - Eau
JEUDI	- Pink smoothie bowl - Boisson chaude	- Salade de feta - Pain complet (accompagnement) - Eau	1 barre de céréales - Boisson chaude	1/2 part de pizza maison - Eau
VENDREDI	- Banana bread - Boisson chaude - Fruit au choix	- Avocat farci aux oeufs - Pain complet (accompagnement) - Eau	1 barre de céréales - Boisson chaude	- Farfalle potiron - chèvre - Eau
SAMEDI	- Pancakes - Boisson chaude	- Patates douces farcies au guacamole - Eau	- Bowl cake - Boisson chaude	- Tajine veggie - Eau
DIMANCHE	- Pancakes - Boisson chaude	- Bagel à l'oeuf sur le plat - Eau	1 barre de céréales - Boisson chaude	- Salade de poulet & de pêches grillés - Eau

REMARQUES DE LA SEMAINE

☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____

COURSES DE LA SEMAINE :

SEMAINE 2

✓	VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFs/ PROTÉINES VÉGÉTALES	
	11 oeufs	
	- Pois chiches cuits (conserve) (100g) - Haricots rouges cuits (conserve) (100g)	
	- Poulet (200g) - Bacon (100 g) - Viande hachée pur boeuf (100g)	
	- Saumon fumé (50g) 1 darne de saumon	
✓	FRUITS	
	9 bananes 1 petit paquet de 150 g de myrtilles 1 petit paquet de mûres (80g) 1 kiwi 1 poire 1 orange 1 citron - Jus de citron 1 grenade 1 pêche 4 fruits au choix 1 paquet de mangues (surgelées) (200g) - Framboises (surgelées) (250g) - Compote de pommes (conserve) (200g) - Abricots secs (50g) - Dattes séchées (50g)	
✓	LÉGUMES	
	1 grand seau de tomates cerises 2 tomates 7 gousses d'ail 1 petit paquet d'épinards frais (50 g) 3 courgettes 1 poivron rouge 1 poivron jaune 3 oignons 1 oignon rouge 1 grand paquet de roquette 1 betterave rouge 1 concombre 1 salade (batavia) 1 paquet de salade mixte 1 botte de jeunes oignons - Champignons de Paris (200 g) - Coulis de tomates (500 ml) 1 aubergine - Olives vertes - Cubes de potiron (surgelé) (400g) 1 paquet de brocolis (surgelés) 1 paquet d'haricots mange-tout (surgelés)	
✓	PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE)	
	1 L de Jus d'amande sans sucre ajouté 2 pots de skyr de 125 g - Gruyère light 1 bûche chèvre - Fromage frais 0 % M.G (150g) 1 paquet de fêta (150 g) 1 boule de mozzarella 1 pot de Philadelphia® light	
✓	ÉPICES & HERBES AROMATIQUES	
	Poivre, sel, basilic, origan, curcuma, paprika, thym, menthe fraîche, sarriette, coriandre, épices à spaghetti	
✓	FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,...)	
	1 paquet de flocons d'avoine - Granola au chocolat (30g) 1 pâte à pizza 3 sachets de levure - Farine complète (140g) - Pain Pro.body® - Pain complet 1 bagel 2 patates douces - Fusilli (80 g) - Farfalle (80 g) - Riz thaï (50g) - Semoule (80g) - Quinoa (80g) - Gnocchi (150g)	
✓	MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)	
	- Graines de courge - Graines de tournesol - Noisettes - Noix - Pignons de pin - Amandes - Amandes effilées - Copeaux de coco séchée - Beurre de cacahuète 1 avocat 1 pot de guacamole - Huile d'olive - Huile de colza	
✓	DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)	
	- Pépites de cacao pur - Sachet de thé 1 pot de miel - Cacao	

Planification de vos séances de sport : Semaine 2

BY ANNE-GAËLLE
VREURICK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
THURSDAY	FRIDAY	NOTES

ORGANISATION SEMAINE 3



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de
votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

1. MENUS 3 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	SOUPER
LUNDI	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Quinoa et son oeuf sur le plat • Eau	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Gnocchi aux choux de Bruxelles • Eau
MARDI	• Banana bread • Fruit au choix • Boisson chaude	• Patate douce farcie au guacamole • Eau	• Banana bread • Boisson chaude	• Tajine veggie • Eau
MERCREDI	• Banana bread • Fruit au choix • Boisson chaude	• Salade bowl • Eau	• Bowl cake • Boisson chaude	• Oeufs sur le plat au bacon • Pain complet (accompagnement) • Eau
JEUDI	• Barre de céréales • 1 yaourt nature maigre 0% M.G • Boisson chaude	• Omelette à la tomate • Pain complet (accompagnement) • Eau	• Banana bread • Boisson chaude	• Riz thai • Eau
VENDREDI	• Banana bread • Fruit au choix • Boisson chaude	• Avocat farci aux oeufs • Pain complet (accompagnement) • Eau	• 1 barre de céréales • Boisson chaude	• Tartine de houmous de pois chiches • Eau
SAMEDI	• Barres de céréales • 1 yaourt nature maigre 0% M.G • Boisson chaude	• Salade fêta • Pain complet (accompagnement) • Eau	• 1 barre de céréales • Boisson chaude	• Salade de quinoa aux lentilles • Eau
DIMANCHE	• Bowl cake • Boisson chaude	• Salade de pâtes tricolores • Eau	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Farfalle potiron - chèvre • Eau

REMARQUES DE LA SEMAINE

○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____

COURSES DE LA SEMAINE :

SEMAINE 3

✓	VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFs/ PROTÉINES VÉGÉTALES	
	• 11 oeufs • Pois chiches cuits (conserve) (200 g) • Lentilles cuites (conserve) (100 g) • Haricots rouges cuits (conserve) (100 g) • Poulet (50 g) • Jambon cuit (50 g) • Bacon (125 g) • Scampis (100 g)	
✓	FRUITS	
	• 7 bananes • 1 boîte de 150 g de myrtilles • 2 kiwis • 1 boîte de fraises • 1 poire • Jus de citron • 1 citron • 1 orange • 2 grenades • 3 fruits au choix • Compote de pommes (conserve) • 1 petit sachet de mangues (surgelées) • Abricots secs (50 g) • Dattes séchées (50 g)	
✓	LEGUMES	
	• 2 gousses d'ail • 1 seau de tomates cerises • 1 sachet d'épinards frais • 3 courgettes • 2 poivrons rouges • 1 poivron jaune • 1 oignon • 1 gros sachet de roquette • 1 concombre • 1 tomate • 2 carottes • 1 salade mixte • Jeunes oignons (50 g) • 1 pot de tapenade de poivrons verts • 1 sachet de cubes de potiron (surgelé)	
✓	PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE)	
	• 1L de jus d'amande sans sucre ajouté • 2 pots de 125g de yaourt nature maigre 0% M.G • 1 bûche de chèvre • 150 g de fromage frais nature 0 % M.G • 1 bloc de fêta • 1 pot individuel de cottage cheese	
✓	EPICES & HERBES AROMATIQUES	
	Cannelle, poivre, sel, basilic, cumin, curcuma, paprika, thym, menthe	
	fraîche, coriandre, gingembre en poudre	
✓	FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,...)	
	• 1 paquet de flocons d'avoine • 3 sachets de levure • Pain complet • 2 patates douces • Riz thaï (80 g) • Farfalle (80 g) • Semoule (80 g) • Quinoa (160 g) • Gnocchi (150 g)	
✓	MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)	
	• Graines de courge • Graines de sésame • Noix • Noisettes • Pignons de pin • Cacahuètes • Beurre de cacahuète • Tahin • 1 avocat • 1 pot de guacamole • Huile d'olive • Huile de colza	
✓	DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)	
	• Pépites de cacao pur • Sachet de thé • 1 pot de miel • Sauce soja salée	

Planification de vos séances de sport : Semaine 3

BY ANNE-GAËLLE
VREURICK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
THURSDAY	FRIDAY	NOTES

ORGANISATION SEMAINE 4



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de
votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

1. MENUS 4 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	SOUPER
LUNDI	- Pancakes - Boisson chaude	- Omelette à la tomate - Eau	- Smoothie myrtilles/bananes - Boisson chaude	- Salade de poulet & de pêche grillés - Eau
MARDI	- Pink smoothie bowl - Boisson chaude	- Toast au Philadelphia Light® - Eau	- Porridge chaud - Boisson chaude	- Penne au jambon cuit et au brocolis - Eau
MERCREDI	- Porridge chaud - Boisson chaude	- Penne aux champignons - Eau	- Bowl cake - Boisson chaude	- Budha bowl - Eau
JEUDI	- Pancakes - Boisson chaude	- Salad bowl sauce cacahuète - Eau	- Smoothie myrtilles/bananes - Boisson chaude	- Penne au saumon - Eau
VENDREDI	- Porridge chaud - Boisson chaude	- Salade de pâtes tricolores - Eau	- Bowl cake - Boisson chaude	1/2 Pizza maison - Eau
SAMEDI	- Scrambled eggs - Boisson chaude	- Toast au Philadelphia® Light - Eau	- Smoothie myrtilles/bananes - Boisson chaude	- Thon grillé - Ebly® (accompagnement) - Eau
DIMANCHE	- Pink smoothie bowl - Boisson chaude	- Omelette à la tomate - Eau	- Pancakes - Boisson chaude	1/2 Pizza maison - Eau

REMARQUES DE LA SEMAINE

○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____

COURSES DE LA SEMAINE :

SEMAINE 4

✓	VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES	
	• 13 oeufs	
	• Lentilles cuites (conserve) (100g)	
	• Jambon cuit (200 g)	
	• Poulet (250 g)	
	• Saumon fumé (100 g)	
	• Saumon (100 g)	
	• Thon rouge (150 g)	
✓	FRUITS	
	• 12 bananes	
	• 1 paquet de 500 g de myrtilles	
	• 2 kiwis	
	• Fraises (200 g)	
	• 1 petit paquet de mûres	
	• 1 pêche	
	• 1 orange	
	• 3 citrons	
	• Jus de citron	
	• Compote de pommes (conserve) (150 g)	
	• Framboises (surgelées) (500 g)	
✓	LÉGUMES	
	• 1 seau de tomates cerises	
	• 6 gousses d'ail	
	• 2 piments doux	
	• 1 sachet d'épinards frais (50 g)	
	• Germes de poireau	
	• Asperges (350g)	
	• 3 oignons	
	• 1 gros sachet de roquette	
	• 1 betterave rouge (100g)	
	• 2 concombres	
	• 1 petit paquet de chou rouge (crudités)	
	• 2 petites carottes	
	• 1 gros sachet de salade mixte	
	• Jeunes oignons (100 g)	
	• Champignons de Paris (400 g)	
	• Coulis de tomates (300 ml)	
	• 1 sachet de brocolis (surgelés) (200 g)	
✓	PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE)	
	• 1 L 5 de jus d'amande sans sucre ajouté	
	• 1 pot de 125 g de skyr	
	• Gruyère light (15 g)	
	• Fêta (50 g)	
	• Mozzarella (150 ml)	
	• Philadelphia® light (100 g)	
	• 1 pot de 125 g de cottage cheese	
	• Béchamel allégée (100 ml)	
✓	EPICES & HERBES AROMATIQUES	
	Poivre, sel, basilic, origan en poudre, romarin, paprika, thym, menthe fraîche, ail en poudre, sarriette, cannelle, persil plat, persil frisé	
✓	FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,...)	
	• 1 paquet de flocons d'avoine (270 g)	
	• Granola au chocolat (60 g)	
	• 3 sachets de levure	
	• 1 pâte brisée	
	• Pain complet	
	• Pain Pro body®	
	• Farine complète (210 g)	
	• Farfalle tricolores (80 g)	
	• Quinoa (50 g)	
	• Penne (240 g)	
	• Ebly® (50 g)	
✓	MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,...)	
	• Graines de sésame	
	• Noix	
	• Amandes	
	• Amandes effilées	
	• Copeaux de coco séchée	
	• Beurre de cacahuète	
	• 1 avocat	
	• Huile d'olive	
	• Huile de colza	
✓	DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)	
	• Pépites de cacao pur	
	• Sachet de thé	
	• 1 pot de miel	
	• Sauce soja salée	

Planification de vos séances de sport :

Semaine 4

BY ANNE-GAËLLE
VREURICK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
THURSDAY	FRIDAY	NOTES

ORGANISATION SEMAINE 5



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de
votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

1. MENUS 5 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	SOUPER
LUNDI	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Bagel aux pois chiches • Eau	• Bowl cake • Boisson chaude	• Penne au saumon cuit • Eau
MARDI	• Toast aux fruits • Boisson chaude	• Pâtes aux linguine de courgette, avocat et tomates cerises • Eau	• 1 barre de céréales • Boisson chaude	• 1/4 de la tarte à la tomate et à la courgette • Salade • Eau
MERCREDI	• Pancakes • Boisson chaude	• Salad bowl sauce cacahuète • Eau	• Banana Toast • Boisson chaude	• Riz thai • Eau
JEUDI	• Eggs toast • Boisson chaude	• Salade de pâtes tricolores • Eau	• 1 barre de céréales • Boisson chaude	• 1/4 de la tarte à la tomate et à la courgette • Salade • Eau
VENDREDI	• Pancakes • Boisson chaude	• Bagel à l'oeuf sur le plat • Eau	• Banana Toast • Boisson chaude	• 1/4 de la tarte à la tomate et à la courgette • Salade • Eau
SAMEDI	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Pâtes aux linguines de courgette, avocat et tomates cerises • Eau	• 1 barre de céréales • Boisson chaude	• Riz thai • Eau
DIMANCHE	• Toast aux fruits • Boisson chaude	• Salade bowl sauce cacahuète • Eau	• Bowl cake • Boisson chaude	• Thon grillé • :Ebly® (accompagnement) • Eau

REMARQUES DE LA SEMAINE

○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____

COURSES DE LA SEMAINE :

SEMAINE 5

✓	VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFS/ PROTÉINES VÉGÉTALES	
	• 6 oeufs	
	• Pois chiches cuits (conserves) (100 g) • Lentilles cuites (conserves) (200 g)	
	• Saumon (100 g) • Thon rouge (150 g) • Scampis (200 g)	
✓	FRUITS	
	• 8 bananes • 1 paquet de 125 g de myrtilles	
	• 3 kiwis • 1 paquet de 125 g de mûres • 1 figue	
	• Groseilles (30g) • 1 orange • Jus de citron • 3 citrons • Compote de pommes (conserves) (50 g) • 1 petit sachet de mangues (surgelées) (100 g) • Abricots secs (50 g) • Dattes séchées (50 g)	
✓	LÉGUMES	
	• 1 seau de tomates cerises • 3 tomates • 3 gousses d'ail • Cime di rapa (surgelées) (100 g) • Asperges vertes (350 g) • 2 courgettes • 3 oignons • 1 oignon rouge • 1 concombre • 1 salade (batavia) • Jeunes oignons (50 g) • 2 carottes	
✓	PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE)	
	• Jus d'amande sans sucre ajouté (500 ml) • 1 pot de 125 g de skyr	
	• Gruyère light • Parmesan • Ricotta (100 g)	
✓	ÉPICES & HERBES AROMATIQUES	
	Cannelle, poivre, sel, basilic, origan, cumin, curcuma, thym, menthe fraîche, ail en poudre, moutarde à l'ancienne, persil plat, persil frisé, piment doux, gingembre en poudre, curry	
✓	FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,...)	
	• 1 paquet de flocons d'avoine • 3 sachets de levure • Pain complet • Pain au levain • 2 bagels • 1 pâte brisée • Farine complète (140 g) • Farfalle tricolores (80 g) • Penne (80 g) • Fusilli (80 g) • Riz thaï (160 g) • Ebly® (50g) • Spaghetti (160 g)	
✓	MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,...)	
	• Graines de courge • Graines de tournesol • Graines de sésame • Amandes effilées • Amandes • Noix • Tahin • 2 avocats • Huile d'olive • Huile de colza	
✓	DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)	
	• Pépites de cacao pur & cacao • Sachet de thé • 1 pot de miel • 1 pot de sirop de Liège • Sauce soja salée	

Planification de vos séances de sport : Semaine 5

BY ANNE-GAËLLE
VREURICK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
THURSDAY	FRIDAY	NOTES

ORGANISATION SEMAINE 6



Une semaine équilibrée saine et savoureuse pour prendre soin de
votre santé et vous sentir bien dans votre corps.

Conçue par -Vreurick Anne-Gaëlle -
Diététicienne nutritionniste agréée

1. MENUS 6 ÈME SEMAINE

FROM: / / TO: / /

	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	SOUPER
LUNDI	• Bowl cake • Boisson chaude	• Omelette baveuse • Pain complet (accompagnement) • Eau	• 1 barre de céréales • Boisson chaude	• Courgette farcie • Riz thaï (accompagnement) • Eau
MARDI	• Chia pudding • Boisson chaude	• Patates douces farcies au guacamole • Eau	• Bowl cake • Boisson chaude	• Pâtes au coulis de feta et potiron • Eau
MERCREDI	• Green smoothie bowl • Boisson chaude	• Salade de pâtes tricolores • Eau	• Chia pudding • Boisson chaude	• Salade de quinoa aux lentilles • Eau
JEUDI	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Bagel aux pois chiches • Eau	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Oeufs sur le plat bacon grillé • Pain complet (accompagnement) • Eau
VENDREDI	• Bowl cake • Boisson chaude	• Salade de pâtes tricolores • Eau	• 1 barre de céréales • Boisson chaude	• Darné de saumon • Riz thaï (accompagnement) • Eau
SAMEDI	• Toast aux fruits • Boisson chaude	• Omelette baveuse • Pain complet (accompagnement) • Eau	• Bowl cake • Boisson chaude	• Salade de poulet et de pêche grillés • Eau
DIMANCHE	• Porridge chaud • Boisson chaude	• Patates douces farcies au guacamole • Eau	• Chia pudding • Boisson chaude	• Courgette farcie • Riz thaï (accompagnement) • Eau

REMARQUES DE LA SEMAINE

○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____

COURSES DE LA SEMAINE :

SEMAINE 6

✓	VIANDE/POULET/POISSON/ OEUFs/ PROTÉINES VÉGÉTALES	
	10 oeufs - Pois chiches cuits (conserves) (100 g) - Lentilles cuites (conserves) (200 g) - Haricots rouges (conserves) (200 g) - Poulet (100 g) - Bacon (25 g) - Viande hachée pur bœuf (200 g) 1 darne de saumon	
✓	FRUITS	
	11 bananes 1 petit paquet de myrtilles 1 petit paquet de mûres 1 petit paquet de groseilles 5 kiwis 4 figues 2 oranges 1 pêche 3 citrons - Jus de citron - Compote de pomme (conserves) - Abricots secs (50g) - Dattes séchées (50 g) - Papaye (surgelée) (50g)	
✓	LÉGUMES	
	1 seau de tomates cerises 1 tomate 1 sachet de chou frisé 5 gousses d'ail 1 carotte 1 sachet d'épinards frais (150 g) 7 courgettes 1 poivron rouge 2 poivrons doux 1 oignon rouge 4 oignons - Jeunes oignons (100 g) - Olives vertes 1 sachet de roquette 1 sachet de salade mixte - Cime di rapa (surgelés) (100g) - Cubes de potiron (surgelé) (400g) 1 sachet de brocolis (surgelés) 1 sachet d'haricots mange-tout (surgelés) (100 g) 200 g de coulis de tomates	
✓	PRODUITS LAITIERS (YAOURT, FROMAGE, ALTERNATIVE VÉGÉTALE ENRICHIE EN CALCIUM, LAITAGE)	
	1L5 de jus d'amande sans sucre ajouté 1 pot de yaourt nature maigre 0 % M.G - Gruyère light (30 g) 1 sachet de fêta	
✓	ÉPICES & HERBES AROMATIQUES	
	Cannelle, poivre, sel, basilic, origan en poudre, cumin, thym lyophilisé, sarriette, persil plat	
✓	FÉCULENTS (RIZ, PÂTE, BOULGOUR, ÉBLY, QUINOA,...)	
	1 gros paquet de flocons d'avoine 4 sachets de levure - Pain complet - Pain au levain 1 bagel 4 patates douces - Farfalle tricolores (160g) - Riz thaï (150g) - Spaghetti (80g) - Quinoa (80g)	
✓	MATIÈRE GRASSE (FRUITS À COQUE, HUILE, SAUCE, BEURRE, AVOCAT,....)	
	- Graines de chia - Graines de courge - Graines de lin - Graines de sésame - Noisettes - Noix - Noix de cajou - Pignons de pin - Amandes - Tahin - Guacamole (200 g) 1 avocat - Huile d'olive - Huile de colza	
✓	DIVERS (CHOCOLAT, EXTRAS, BOISSON CHAUDE,...)	
	- Pépites de cacao pur - Sachet de thé 1 pot de miel 1 pot de sirop de Liège	

Planification de vos séances de sport : Semaine 6

BY ANNE-GAËLLE
VREURICK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
THURSDAY	FRIDAY	NOTES



Petit déjeuner

PURPLE SMOOTHIE BOWL

kiwi et fruits des bois



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

GREEN SMOOTHIE BOWL

aux noix de cajou et à la banane



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

PINK SMOOTHIE BOWL

au granola



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

TOAST AUX FRUITS

sur son lit de yaourt



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

BOWL CAKE

choco-banane



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

GRANOLA BOWL

au kiwi - myrtilles - fraises



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

EGGS AVOCADO TOAST

graines de chia



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

PANCAKES HEALTHY

compote-banane



@ANNEGAELE_DIET

PDJ

CHIA PUDDING
jus d'amande et figues



@ANNEGAELLE_DIET

PDJ

BANANA BREAD
chocolat noir - noisettes



@ANNEGAELLE_DIET

PDJ

PORRIDGE CHAUD
aux noix



@ANNEGAELLE_DIET

PDJ

SCRAMBLED EGGS
avocat



@ANNEGAELLE_DIET

PDJ

Petit déjeuner



Purple smoothie Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

Purple Smoothie Bowl

Ingrédients

- 100 g de framboises (surgelées)
- 2 poignées de myrtilles
- 50 g de skyr
- 150 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- Acai

Topping :

- 5 myrtilles
- 1 kiwi
- 3 amandes
- 4 framboises
- 10 g de flocon d'avoine
- 10 g de copeaux de coco séchée
- Menthe fraîche

Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Mixer tous les ingrédients.
- Servir le mélange mixé dans un bol.
- Décorer le smoothie bowl avec des myrtilles, des amandes, un kiwi, des framboises, des flocons d'avoine, des copeaux de coco et de la menthe fraîche.



Préparation

10 Minutes



Cuisson



Allergène

Fruits à coque

Lait

Gluten



Petit déjeuner



Green smoothie Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

Green Smoothie Bowl

Ingrédients

- 1/4 avocat bien mûr
- 1 banane
- 1 tasse de baies (mûres)
- 2 grosses poignées d'épinards
- 1 petite poignée de chou frisé
- 2 tasses de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 c.à.s de graines de lin
-

Topping :

- 10 g de graines de sésame blanches
- 3 myrtilles
- 1 poignée de papaye coupée en dés
- 3 noix de cajou
- 2 mûres
- 1/2 banane



Préparation

15 Minutes



Cuisson



Allergène

Fruits à coque
Sésame

Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Mixer tous les ingrédients.
- Servir le mélange mixé dans un bol.
- Couper les fruits en morceaux.
- Garnir le bowl avec le topping et déguster.



Petit déjeuner



Pink smoothie Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

Pink smoothie Bowl

Ingrédients

- 250 g de framboises (surgelées)
- 150 g de skyr

Topping :

- 1 banane
- 1 poignée de cerises ou de myrtilles
- 30 g de granola au chocolat
- 5 amandes
- 1 c.à.s de beurre de cacahuète
- 1 poignée de coco séchée



Préparation

5 Minutes



Cuisson

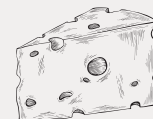


Allergène

Fruits à coque
Arachide
Lait
Gluten

Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Mixer le skyr et les framboises dans un mixeur.
- Servir le mélange mixé dans un bol.
- Ajouter les cerises (en été) ou un autre fruit (myrtilles, raisins, ...), les granolas, les amandes, la banane et les copeaux de coco.
- Savourer ce délicieux smoothie bowl.



Petit déjeuner

Toast aux fruits

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

Toast aux fruits

Ingrédients

- 2 tartines de pain au levain

Topping :

- 1/2 figue
- 1/2 kiwi
- 1 poignée de mûres
- 1 poignée de groseilles
- 1 poignée de myrtilles
- 1 pot de yaourt nature maigre 0 % M.G
- 1 c.à.s de sirop de Liège



Préparation

5 Minutes



Cuisson



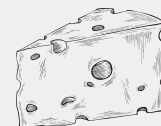
Allergène

Gluten

Lait

Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Griller les 2 tartines dans un grille-pain.
- Couper les 2 tartines en 2 ou 3.
- Garnir les tartines de yaourt, de fruits et de sirop de Liège.
- Déguster.



Petit déjeuner



Bowl Cake

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

Bowl cake

Ingrédients

- 1 banane
- 1 oeuf
- 50 g de pépites de cacao pur
- 60 g de flocons d'avoine
- 100 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 sachet de levure

Topping :

- 1 banane
- 1 kiwi
- 1/2 orange
- 1 poignée de pépites de cacao pur



Préparation

15 Minutes



Cuisson



Allergène

Gluten

Oeuf

Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Écraser la banane dans un bol.
- Casser l'œuf et l'ajouter dans 1 bol.
- Ajouter tous les ingrédients dans ce bol et mélanger le tout.
- Aplatir le mélange dans le bol.
- Mettre le bol 1 minute 30 au micro-ondes à 800 W.
- Renverser le contenu du bol sur une assiette.
- Décorer le bowl cake avec des pépites de cacao, des rondelles de banane, un kiwi et 1/2 orange.



Petit déjeuner

Granola Bowl

Une recette saine est un plat qui utilise des ingrédients naturels frais et non transformés pour offrir des plats sains pour votre corps.

Granola Bowl

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s de miel
- 20 g de noixettes
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de graines de chia

Topping :

- 1 poignée de myrtilles
- 1/2 kiwi
- 2 fraises
- 1 c.à.s de skyr
- 1 poignée de graines de chia



Préparation

15 Minutes



Cuisson

25 Minutes

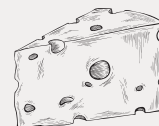


Allergène

Gluten
Fruits à coque
Lait

Préparation

- Préparer tous les ingrédients.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Mettre les flocons d'avoine, les noixettes avec le miel et l'huile d'olive dans un bol mélangeur.
- Mélanger ces ingrédients.
- Mettre le mélange dans le four sur un papier cuisson.
- Cuire le granola pendant 20 à 25 minutes au four.
- Mettre le granola dans un bol et ajouter du skyr, des graines de chia et les fruits.
- Déguster.



Petit déjeuner

Eggs avocado toast

Eggs avocado toast

Ingrédients

- 1 tartine de pain complet
- 1 oeuf
- 1/2 avocat
- 1 poignée de graines de sésame blanches et noires
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Sel
- Poivre
- Basilic



Préparation

10 Minutes



Cuisson

4 Minutes



Allergène

Gluten
Sésame
Oeuf

Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Enlever la peau de l'avocat et écraser son contenu sur la tartine.
- Cuire l'œuf avec 1 c.à.s d'huile d'olive sur une poêle chaude de manière à avoir un œuf sur le plat.
- Saler et poivrer l'œuf.
- Garnir la tartine avec l'œuf cuit et ajouter une poignée de graines de sésame.
- Parsemer de basilic.

Petit déjeuner



Pancakes healthy

Pancakes healthy

Ingrédients

- 1/2 sachet de levure
- 30 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 oeuf
- 50 g de compote de pomme
- 1 banane
- 70 g de farine complète
- 1 c.à.c d'huile d'olive (cuisson)

Topping :

- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 poignée de mûres
- 1 c.à.s de miel



Préparation

5 Minutes



Cuisson

15 Minutes



Allergène

Fruits à coque

Oeuf

Gluten

Préparation



- Préparer tous les ingrédients.
- Passer au tamis la farine dans un cul-de-poule.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans le cul-de-poule.
- Chauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive et y verser la pâte.
- Décorer vos pancakes de fruits, d'amandes effilées et si vous le souhaitez de miel.

A glass jar filled with chia pudding, topped with sliced banana, fig, and pomegranate seeds. A silver spoon leans against the jar. The background is a light, textured surface. There are decorative green and orange curved shapes on the left and right sides of the image. The text "Chia Pudding" is written on a white torn-edge paper label in the center of the jar.

Chia Pudding

Chia Pudding

Ingrédients

- 15 g de graines de chia
- 20 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 c.à.c de miel (facultatif)

Topping :

- 1 figue
- 1/2 banane
- 1 grappe de groseilles



Préparation

5 Minutes



Cuisson



Allergène

Préparation

- Mélanger les graines de chia avec le jus d'amande en remuant pendant 2 minutes (sinon vos graines risquent de se coller entre elles).
- Réserver au frigo au moins 4 heures, au mieux une nuit.
- Pour une consistance très épaisse, ajouter 2 c.à.s de graines de chia.
- Ajouter les fruits par-dessus.

A close-up photograph of a rectangular loaf of banana bread. The bread is golden-brown and topped with numerous chocolate chips and chopped nuts. It is presented in a clear glass baking dish. The background is softly blurred, showing a wooden surface and a blue and white patterned cloth.

Petit déjeuner

Banana Bread

Banana Bread

Ingrédients

- 50 g de compote de pomme
- 3 bananes (dont 1 pour le topping)
- 3 oeufs M
- 110 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. rase de levure chimique (baking)
- 1 poire
- 100 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 2 poignées de noixettes
- 2 poignées de pépites de chocolat noir 100% cacao



Préparation

15 Minutes



Cuisson

55 Minutes



Allergène

Fruits à coque

Oeuf

Gluten



Préparation

- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5) chaleur tournante.
- Éplucher et écraser les bananes (comme de la purée) dans un plat.
- Ajouter la compote et la poire épluchée et mélanger.
- Ajouter les œufs et le jus d'amande.
- Ajouter ensuite les flocons d'avoine et la levure chimique.
- Ajouter des noixettes et des pépites de chocolat.
- Verser votre préparation dans un moule à "cake" et mettre la préparation dans le four pendant 50 minutes.
- Au bout de 20 minutes de cuisson, tracer une ligne avec un couteau sur le milieu du gâteau.
- Couper ce banana bread en 6 à 8 tranches.

A top-down view of a rustic wooden bowl filled with a thick, creamy white porridge. The porridge is garnished with several fresh blueberries and pieces of toasted walnuts. The bowl's natural wood grain is visible, and the background is a plain, light color.

Petit déjeuner

Porridge chaud

Porridge chaud

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 100 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 c.à.c de cannelle (facultatif)
- 1 c.à.c de miel (facultatif)

Topping :

- 2 poignées de myrtilles
- 1 poignée de noix



Préparation

15 Minutes



Cuisson

5 Minutes



Allergène

Fruits à coque
Gluten

Préparation

- Porter à ébullition le jus d'amande dans un poêlon.
- Verser les flocons d'avoine et mélanger simultanément avec un fouet.
- Une fois que cela forme une "bouillie", verser le mélange dans un bol.
- Ajouter 1 c.à.c de miel et de cannelle et ensuite mélanger.
- En topping : ajouter des myrtilles ainsi que des noix.

Petit déjeuner



Scrambled eggs

Scrambled eggs

Ingrédients

- 1/2 avocat
- 1 tartine de pain complet
- 2 oeufs
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 50 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- Paprika en poudre
- Poivre
- Sel
- Persil frisé



Préparation

5 Minutes



Cuisson

5 Minutes



Allergène

Oeuf

Gluten

Préparation



- Battre 2 œufs dans 1 poêle de façon "œufs brouillés" avec 1 c.à.s d'huile d'olive et 50 ml de jus d'amande.
- Griller 1 tartine.
- Écraser 1/2 avocat sur la tartine grillée avec une fourchette.
- Ajouter les œufs brouillés sur la tartine.
- Épicer la tartine de poivre, de sel et de paprika.
- Parsemer de persil frisé.

A woman with long brown hair, wearing a light-colored top and a beige cardigan, is shown in profile, focused on preparing food in a kitchen. She is standing at a white countertop, with her hands near a black cutting board where several red cherry tomatoes are placed. In the background, a wooden crate holds various fresh vegetables, including a large orange, green leafy herbs, and other produce. A glass bowl filled with a green salad is also visible on the counter. The scene is brightly lit, creating a warm and inviting atmosphere. A large, white, torn-edge rectangular box is superimposed over the center of the image, containing the word "Diner" in a black serif font.

Diner

QUINOA ET SON OEUF
SUR LE PLAT
avec ses feuilles de basilic



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

TOAST AU
PHILADELPHIA® LIGHT
saumon fumé sur son lit de
roquette



@ANNEGAELLE_DIET

Diner

OMELETTE BAVEUSE
et ses légumes cuits



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

OMELETTE À LA TOMATE
et son toast cottage cheese aux
fraises



@ANNEGAELLE_DIET

Diner

SALADE DE PÂTES

mozza - aubergine



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

BOWL AU COULIS DE POTIRON

frites de patates douces



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

SALADE DE FETA

potiron et grenade



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

SALADE BOWL

sauce cacahuète



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

AVOCAT FARCI AUX OEUFS

bacon + roquette



@ANNEGAELLE_DIET

Diner

BAGEL AU HOUMOUS DE POIS

CHICHES
+ cime di rapa



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

SALADE DE PÂTES TRICOLORES

au gouda light



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

PÂTES AUX LINGUINE DE COURGETTE

AVOCAT & TOMATES CERISES

aux lentilles brunes



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

ASPERGES EN FOLIE

et ses oeufs cuits durs



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

BAGEL À L'OEUF SUR LE PLAT

batavia - tomates cerises



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

PENNE AUX CHAMPIGNONS

et aux lentilles



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

PATATES DOUCES FARCIES AU GUACAMOLE

*haricots rouges et
courgettes/poivrons grillés*



@ANNEGAELLE_DIET

Diner végété

Diner

Quinoa et son oeuf sur
le plat

Quinoa et son oeuf sur le plat

Ingrédients

- 1 oeuf
- 2 poignées de tomates cerises
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 80 g de quinoa cru
- 1/4 de concombre
- Paprika en poudre
- Basilic
- Poivre
- Sel



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Oeuf



Préparation

- Cuire un oeuf sur le plat avec 1 c.à.c d'huile d'olive dans une poêle.
- Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole.
- Cuire le quinoa dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Couper les tomates cerises en 2.
- Réaliser des tagliatelles de concombre avec un éplucheur.
- Epicer avec du poivre, du sel et du paprika (non obligatoire).
- Parsemer de basilic.

Diner



Toast au Philadelphia®
light

Toast au Philadelphia® light

Ingrédients

- 2 tartines Pain Probody®
- 50 g de saumon fumé
- 50 g de Philadelphia® light
- 150 g de roquette
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 oeuf
- 20 g de concombre



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



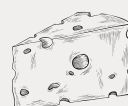
Allergène

Oeuf

Lait

Gluten

Poisson



Préparation

- Couper les tomates cerises en 2.
- Ajouter les tomates coupées en 2 et la roquette dans une assiette.
- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
- Plonger l'œuf délicatement (avec l'aide d'un écumoire de préférence) dans l'eau bouillante et le cuire à frémissements pendant 9-10 minutes (8 minutes si vous le préférez moins cuit, mais pas plus de 11 minutes sous peine de voir le blanc devenir caoutchouteux et le jaune friable).
- Écailler l'œuf et couper-le en 2 pour l'insérer dans la salade de roquette et de tomates cerises.
- Garnir les tartines de Philadelphia® light et de saumon fumé.
- Décorer les tartines garnies de rondelles de concombre taillées en forme d'étoile grâce à un emporte-pièce.

Diner

Omelette baveuse

Omelette baveuse

Ingrédients

- 2 œufs
- 2 c.à.c d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de courgette
- 100 g de poivron rouge
- 100 g d'olives vertes
- 1 poignée de roquette
- 50 g d'oignon rouge
- Thym
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)



Préparation

5 Minutes



Cuisson

25 Minutes



Allergène

Oeuf

Gluten (accompagnement)



Préparation

- Casser les 2 œufs dans un bol.
- Mélanger les 2 œufs afin d'obtenir un mélange homogène.
- Saler, poivrer le mélange.
- Chauffer une poêle.
- Une fois la poêle bien chaude, verser le mélange assaisonné dans la poêle avec 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Cuire les légumes découpés (courgette, poivron) dans une casserole bien chaude pendant 20 minutes.
- Faire revenir les légumes dans une poêle chaude avec 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Une fois l'omelette cuite, placer-la dans une assiette.
- Ajouter les légumes cuits ainsi que la roquette, les olives vertes et les oignons rouges à l'assiette.
- Ajouter du thym en poudre sur la préparation.
- Accompagner ce plat avec 1 tranche de pain complet.

Diner



Omelette à la tomate

Omelette à la tomate



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes

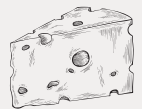


Allergène

Oeuf
Gluten
Lait
Fruit à coque

Ingrédients

- 2 oeufs
- 1 c.à.c d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de fraises
- 1 tomate
- 50 g de cottage cheese
- 50 g de jambon cuit
- 1 poignée de roquette
- 50 g de jeunes oignons
- 10 g de noix de pécan
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)



Préparation

- Casser les 2 œufs dans un bol.
- Mélanger les 2 œufs afin d'obtenir un mélange homogène.
- Ajouter le jambon coupé en dés, une tomate, les jeunes oignons finement coupés.
- Saler et poivrer le mélange.
- Chauffer une poêle.
- Une fois la poêle bien chaude, verser le mélange assaisonné dans la poêle avec 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Une fois l'omelette cuite, placer-la dans une assiette.
- Griller 1 tartine au grille-pain.
- Etaler le cottage cheese sur la tartine et déposer des morceaux de fraises coupées.
- Concasser quelques noix de pécan.
- Ajouter une poignée de roquette à l'assiette.
- Accompagner ce plat avec 1 tranche de pain complet.

Diner



Salade de pâtes

Salade de pâtes

Ingrédients

- 80 g de fusilli (cru)
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 5 olives
- 100 g de boules de mozzarella
- 10 tomates cerises
- 10 tomates confites à l'ail
- 1 poignée de roquette
- 1 gousse d'ail
- 100 g d'aubergine grillée
- Poivre
- Sel
- Origan



Préparation

15 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Lait

Gluten

Préparation

- Couper les tomates cerises en 2.
- Mettre les tomates dans un bol et saler.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Couper l'ail en gros morceaux. L'idée est que l'ail infuse ses saveurs.
- Au moment de servir, retirer les morceaux.
- Si vous aimez l'ail, vous pouvez l'émincer finement et le laisser dans la salade.
- Ajouter l'origan.
- Couper les olives en tranches et les ajouter aux tomates.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Cuire dans une poêle l'aubergine coupée en morceaux.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter.
- Ajouter les pâtes encore chaudes dans le bol avec les tomates.
- Ajouter la mozzarella coupée et mélanger.
- Servir avec la roquette.



A top-down view of a white bowl filled with a variety of vegetables and grains. In the top left, there's a half of a green avocado. Next to it is a pile of cooked quinoa. Below the quinoa are some dark green leafy vegetables and a pile of white bean sprouts. To the right, there's roasted broccoli and cauliflower. In the bottom left, there are slices of sweet potato and a small wooden bowl containing a yellow puree. The bottom right of the bowl is filled with halved cherry tomatoes. The word "Diner" is written in a black serif font at the top center.

Diner

Bowl au coulis de potiron

Bowl au coulis de potiron

Ingrédients

- 200 g de cubes de potiron (surgelés)
- 2 c.à.c huile d'olive
- 100 g d'épinards frais
- 1 poignée de tomates cerises
- 30 g de quinoa cru
- 100 g de brocolis (surgelés)
- 100 g de chou-fleur (surgelé)
- 1 poignée de germes de poireau
- 1/2 patate douce
- 1/2 avocat
- Paprika
- Curcuma
- Poivre
- Sel



Préparation

20 Minutes



Cuisson

45 Minutes



Allergène



Préparation

- Mettre les dés de tomates dans un grand plat (grande assiette ou grand bol).
- Cuire les épinards, les bouquets de brocolis, les cubes de potiron et le chou-fleur dans un autocuiseur micro-onde pendant 12 minutes.
- Assaisonner les légumes de sel et de poivre.
- Mettre les cubes de potiron cuits dans un mixeur et ajouter un fond d'eau, du sel, du poivre et mixer le tout.
- Mettre le mélange dans un petit bol en guise de sauce.
- Éplucher la patate douce, la laver et la couper en bâtonnets.
- Mettre les bâtonnets dans un saladier et ajouter le sel, le poivre, le paprika et l'huile d'olive.
- Mélanger pour que les frites soient bien enrobées et bien assaisonnées.
- Étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourner dans un four préchauffé à 210°C pour 30 à 35 minutes de cuisson, chaleur tournante.
- Verser le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Griller le chou-fleur dans une poêle et ajouter du curcuma.
- Egoutter le quinoa quand il est cuit.
- Ajouter le quinoa encore chaud dans l'assiette, le bol de sauce ainsi que tous les ingrédients.

Diner

Salade de feta

Salade de fêta

Ingrédients

- 1 poignée de roquette
- 100 g de fêta
- 100 g de graines de grenade
- 100 g de betterave rouge
- 200 g de potiron en cubes (surgelé)
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Lait

Gluten (si pain)



Préparation

- Couper la feta en petits dés.
- Mettre les dés de fêta dans un grand plat (grande assiette ou grand bol) avec la roquette.
- Cuire les dés de potiron dans un autocuiseur micro-onde pendant 12 minutes.
- Assaisonner les dés de potiron de sel, de poivre et d'une autre épice si souhait.
- Couper la betterave en petits dés.
- Verser dans un bol une cuillère à soupe de jus de citron et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Epicer avec du poivre et du sel et mélanger l'assaisonnement.
- Verser la sauce et fatiguer la salade.
- Accompagner cette salade d'une tartine grillée de pain complet.



Diner

Salade bowl sauce
cacahuète

Salade bowl sauce cacahuète

Ingrédients

- 100 g de concombre
- 100 g de carotte
- 50 g de mangue (surgelée)
- 4 poignées de salade mixte
- 1 tartine de pain complet
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 poignées de cacahuètes
- 15 g de beurre de cacahuètes
- 20 ml de sauce soja salée
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 citron vert
- Menthe fraîche
- Poivre
- Sel

Préparation

- Mixer le beurre de cacahuète, l'ail, le 1/2 citron vert avec la sauce soja.
- Réserver la sauce au frais.
- Laver les légumes.
- Éplucher avec un économe le concombre et la carotte en linguines.
- Mettre les linguines de carotte et de concombre dans une assiette avec la salade mixte.
- Couper le pain en cubes.
- Dans une grande poêle, faire chauffer doucement l'huile et les gousses d'ail coupées en deux dans la longueur (1 à 2 minutes). Retirer l'ail.
- Ajouter les morceaux de pain dans la poêle.
- Mélanger bien afin que les morceaux soient bien imprégnés d'huile.
- Décongeler les morceaux de mangues surgelées au micro-ondes.
- Mélanger les croutons, les linguines de carotte et de concombre, la salade, les cacahuètes et les morceaux de mangue avec la sauce cacahuète.
- Ajouter la menthe fraîche et déguster.



Préparation

15 Minutes



Cuisson

5 Minutes



Allergène

Soja

Arachide

Gluten



Diner



Avocat farci aux oeufs

Avocat farci aux oeufs

Ingrédients

- 2 oeufs
- 1 avocat
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée d'épinards crus
- 100 g de bacon
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Oeuf

Gluten (accompagnement)

Préparation



- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper l'avocat en 2 dans le sens de la longueur et retirer le noyau de l'avocat.
- Casser les 2 œufs dans les 2 demi-avocats.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le bacon par dessus.
- Sur une plaque à cuisson, déposer les deux demi-avocats dans le four ainsi que les morceaux de bacon sur la plaque à cuisson.
- Enfournier les deux demi-avocats farcis pendant 10 minutes à 180 °C.
- Dès que les œufs sont cuits, sortir immédiatement l'avocat du four.
- Présenter vos demi-avocats farcis d'une poignée de roquette et d'épinards crus.
- Pour un repas équilibré, accompagner vos demi-avocats d'une tranche de pain complet.
- Déguster.

Diner



Bagel au houmous de pois
chiches

Bagel au houmous de pois chiches

Ingrédients

- 1 bagel
- 100 g de cime di rapa (surgelés)
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de pois chiches cuits (conserves)
- 3 c.à.s de cumin
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c.à.s de jus de citron
- 1 poignée de graines de sésame
- 1 c.à.s de tahin
- Poivre
- Sel



Préparation

10 Minutes



Cuisson

15 Minutes



Allergène

Sésame
Gluten
Cacahuète



Préparation

- Mettre quelques pois chiches égouttés de côté.
- Faire chauffer une poêle.
- Cuire les cimes di rapa dans une poêle avec un fond d'eau et 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
- Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin, le poivre et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- Ouvrir les bagels en deux et les toaster avec l'houchous.
- Ajouter quelques pois chiches entiers et cime di rapa sur les bagels garnis.

Diner

Salade de
pâtes tricolores

Salade de pâtes tricolores

Ingrédients

- 10 tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- 15 g de gruyère light
- 2 c.à.c d'huile de colza
- 80 g de farfalle tricolores (cru)
- Origan en poudre
- Basilic
- Poivre
- Sel



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Gluten
Lait

Préparation

- Couper les tomates cerises en petits dés.
- Mettre les dés de tomates dans un bol et salez.
- Ajouter l'huile de colza.
- Couper l'ail en gros morceaux. L'idée est que l'ail infuse les saveurs.
- Au moment de servir, retirer les morceaux. Si vous aimez l'ail, vous pouvez l'émincer finement et le laisser dans les pâtes.
- Ajouter l'origan en poudre.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter.
- Ajouter les pâtes encore chaudes dans le bol avec les tomates assaisonnées.
- Ajouter le gruyère et mélanger.



Diner



Pâtes aux linguine de
courgette
avocat & tomates cerise

Pâtes aux linguine de courgettes avocat & tomates cerises

Ingrédients

- 80 g de spaghetti (cru)
- 1 avocat
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 100 g de tomates cerises
- 1/4 de courgette
- 100 g de lentilles brunes cuites
- 1 poignée de graines de courge
- 1 tranche de citron (facultatif)
- Persil plat et frisé
- 50 g de jeunes oignons
- Poivre
- Sel



Préparation

10 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Gluten



Préparation

- Couper les tomates cerises en deux.
- Mettre les dés de tomates dans un bol, poivrer et saler.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Couper l'ail en gros morceaux. L'idée est que l'ail infuse ses saveurs.
- Au moment de servir, retirer les morceaux. Si vous aimez l'ail, vous pouvez l'émincer finement et le laisser dans les pâtes.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter.
- Ajouter les pâtes encore chaudes dans le bol avec les tomates assaisonnées.
- Ajouter les lentilles et mélanger.
- Ajouter avec les pâtes, les lentilles, les jeunes oignons coupés finement, les tomates tranchées et l'avocat coupé en lamelles.
- Parsemer de graines de courge, de persil plat et de persil frisé.
- Ajouter une tranche de citron (facultatif).

Diner



Asperges en folie

Asperges en folie

Ingrédients

- 300 g d'asperges
- 2 oeufs
- 5 noix hachées
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Poivre
- Sel
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Oeuf
Fruits à coque
Gluten
(accompagnement)

Préparation



- Porter à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée.
- A ébullition, cuire les asperges pendant 15 min.
- Egoutter les asperges puis les laisser sécher complètement sur un linge propre.
- Durant ce temps, déposer les œufs dans une seconde casserole.
- Couvrir d'eau la casserole et porter à ébullition.
- A la fin de la cuisson, plonger les oeufs dans l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Laisser refroidir les oeufs avant de les écailler soigneusement.
- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec le jus de citron.
- Saler et poivrer à votre convenance.
- Dans un plat, déposer les asperges cuites et les œufs.
- Napper les asperges avec leur sauce.
- Servir avec les noix hachées.

Diner



Bagel à l'oeuf
sur le plat

Bagel à l'oeuf sur le plat

Ingrédients

- 1 bagel au sésame
- 1 oeuf
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Basilic
- 2 tomates cerises
- Batavia
- 3 lamelles d'oignon rouge
- Poivre
- Sel



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Gluten
Oeuf
Sésame



Préparation

- Cuire les lamelles d'oignon rouge, 1 oeuf sur le plat dans une poêle avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Saler, poivrer.
- Ouvrir le bagel en 2.
- Dans une assiette, déposer le bagel, la salade préalablement nettoyée, les tomates cerises, l'oeuf, les lamelles d'oignon rouge et le basilic.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with penne pasta. The pasta is coated in a light brown sauce and mixed with sliced mushrooms and finely chopped green parsley. The lighting is bright, highlighting the textures of the ingredients.

Diner

Penne aux champignons

Penne aux champignons

Ingrédients

- 80 g de penne (cru)
- 200 g de champignons de Paris
- 2 c.à.s d'huile de colza
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de lentilles cuites (conserve)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Persil plat
- Poivre
- Sel



Préparation

10 Minutes



Cuisson

15 Minutes



Allergène

Gluten



Préparation

- Couper les champignons.
- Émincer les échalotes, l'ail et le persil plat.
- Chauffer une poêle à revêtement antiadhésif.
- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage).
- Égoutter.
- Entre-temps, chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir l'ail et l'échalote 1 min.
- Rissoler les champignons 5 minutes à feu vif.
- Mélanger les penne avec les champignons, l'ail et l'échalote et intégrer les lentilles égouttées.
- Ajouter 2 c.à.s d'huile de colza et mélanger le tout.
- Parsemer de persil plat émincé.



Diner

Patates douces farcies au
guacamole

Patates douces farcies au guacamole

Ingrédients

- 2 petites patates douces
- 100 g d'haricots rouges cuits (conserve)
- 100 g de guacamole (ou 1 avocat + jus de citron+ sel + poivre)
- 10 g de pignons de pin
- 1 poivron doux
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 200 g de courgette
- 50 g de jeunes oignons
- Poivre
- Sel



Préparation

10 Minutes



Cuisson

15 Minutes



Allergène



Préparation

- Piquer chaque patate douce de quelques coups de fourchette.
- Badigeonner les patates douces et le poivron avec de l'huile d'olive et déposer-les sur une plaque de cuisson.
- Enfourner puis allumer votre four sur 200°C.
- Cuire pendant une quarantaine de minutes.
- Tester la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Laisser légèrement tiédir puis couper les patates douces en deux dans le sens de la longueur.
- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et la peau.
- Écraser l'avocat avec le jus de citron, à l'aide d'une fourchette.
- Mélanger, goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.
- Quand les patates douces sont à température ambiante, ajouter le guacamole dessus.
- Cuire les courgettes et le poivron dans l'eau chaude.
- Ajouter les haricots égouttés sur les patates douces et le guacamole.
- Assaisonner le plat de poivre, de sel et parsemer de jeunes oignons.



Snacks

BARRES DE CÉRÉALES

aux dattes et aux abricots secs



Snacks

SMOOTHIE BANANE MYRTILLES

au jus d'amande



Snacks

BANANA TOAST

cacao et graines de courge



@ANNEGAELLE_DIET

Snacks

FROMAGE FRAIS AU COULIS DE MANGUE

et menthe fraîche



@ANNEGAELLE_DIET

Snacks

Snacks



Barres de céréales

Barres de céréales (environ 15)

Ingrédients

- 100 g de miel
- 50 g d'abricots secs
- 50 g de dattes
- 50 g d'amandes
- 50 g de compote de pommes
- 40 g d'huile de colza
- 100 g de flocons d'avoine



Préparation

5 Minutes



Cuisson

22 Minutes



Allergène

Gluten

Fruits à coque

Préparation

- Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).
- Chauffer le miel avec l'huile dans une casserole.
- Bien mélanger.
- Hacher les abricots secs, les dattes et les amandes en petits morceaux.
- Déposer ces ingrédients dans un saladier et ajouter les flocons d'avoine.
- Verser le miel chaud et mélanger afin de bien enrober tous les ingrédients.
- Déposer la préparation dans un plat rectangulaire ou carré recouvert de papier sulfurisé.
- Enfourner pour 20 minutes de cuisson.
- A la sortie du four, laisser refroidir complètement avant de découper en barres.
- Déguster.

Snacks



Smoothie banane
Myrtilles

Smoothie banane myrtilles

Ingrédients

- 1 banane
- 50 g de myrtilles
- 1 citron
- 150 ml de jus d'amande sans sucre ajouté.

Topping :

- 1 poignée de myrtilles
- Menthe fraîche



Préparation

5 Minutes



Cuisson



Allergène



Préparation

- Éplucher la banane et la couper en morceaux.
- Rincer les myrtilles.
- Presser le citron et verser le jus dans le bol du blender.
- Ajouter le jus d'amande, la banane et les myrtilles.
- Mixer jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène.
- Disposer le mélange dans un verre et ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur.
- Ajouter 1 poignée de myrtilles et 1 feuille de menthe.
- Déguster.

Snacks



Banana Toast

Banana Toast

Ingrédients

- 1 banane
- 1 tranche de pain complet
- 1 c.à.s de cacao
- 1 c.à.c de graines de courge
- 1 c.à.c de graines de tournesol
- 1 c.à.c de miel
- 1 c.à.s de skyr



Préparation

5 Minutes



Cuisson



Allergène

Lait
Gluten



Préparation

- Griller une tartine.
- Tartiner la tartine de skyr.
- Ajouter 1 banane coupée en rondelles sur la tartine.
- Saupoudrer de cacao, de graines de courge et de graines de tournesol.
- Ajouter un peu de miel (facultatif).
- Déguster.

Snacks

Fromage frais au coulis
de mangue

Fromage frais au coulis de mangue



Préparation

5 Minutes

Ingrédients

- 150 g de fromage frais 0% M.G
- 200 g de mangues (surgelées)
- 1 feuille de menthe fraîche

Topping :

- Quelques cubes de mangue (surgelé)

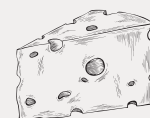


Cuisson



Allergène

Lait



Préparation

- Mixer les 200 g de mangues surgelées préalablement.
- Ajouter le fromage frais dans une verrine.
- Mettre le coulis de mangue au dessus et quelques cubes de mangue.
- Ajouter 1 feuille de menthe fraîche.
- Déguster.



Souper



PÂTES AU COULIS DE
FETA & POTIRON

roquette et amandes



Souper végété

TARTE À LA TOMATE ET À LA
COURGETTE

gratinée au parmesan



Souper végété

TARTINES DE HOUMOUS DE
POIS CHICHES

à la coriandre



@ANNEGAELE_DIET

Souper végété

SALADE DE QUINOA AUX
LENTILLES

feta et potiron



@ANNEGAELE_DIET

Souper végété

BUDHA BOWL
au poulet et au quinoa



Souper

**PENNE CRÈME VÉGÉTALE AU
CURCUMA**
poulet et coriandre



Souper

**SALADE DE QUINOA
À LA MEXICAINE**
maïs et haricots rouges



Souper végé

**PENNE AU JAMBON CUIT
ET AUX BROCOLIS**
tomates cerises



Souper

GNOCCHI À LA VIANDE HACHÉE

gruyère light et basilic



Souper

PIZZA MAISON

mozzarella et champignons



Souper végété

DARNE DE SAUMON

et haricots mange-tout



Souper

GNOCCHI AUX CHOUX DE BRUXELLES

feta et graines de grenade



Souper

**FARFALLE POTIRON –
CHÈVRE**
au poulet grillé



Souper

**PENNE AU SAUMON
CUIT**
et asperges



Souper

**COURGETTES FARCIES À
L'AMÉRICAIN NATURE**
et coulis de tomates



Souper

TAJINE VEGGIE
*aux poivrons et aux pois
chiches*



Souper végété

RIZ THAÏ

aux scampis et aux amandes



@ANNEGAELE_DIET

Souper

OEUFS SUR LE PLAT BACON

GRILLÉ

graines de courge



@ANNEGAELE_DIET

Souper

SALADE DE POULET ET DE PÊCHE GRILLÉS

feta et noix



@ANNEGAELE_DIET

Souper

THON GRILLÉ

asperges et piments grillés



@ANNEGAELE_DIET

Souper

Souper



Pâtes au coulis de feta &
potiron

Pâtes au coulis de feta & potiron

Ingrédients

- 80 g de spaghetti (crus)
- 300 g de potiron en cubes (surgelés)
- 100 g de feta
- Thym en poudre
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s d'eau
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée d'amandes
- Basilic
- Sel
- Poivre



Préparation

15 Minutes



Cuisson

15 Minutes



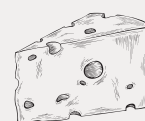
Allergène

Lait

Gluten

Fruits à coque

Préparation



- Cuire les cubes de potiron au micro-vapeur pendant 15 minutes.
- Mettre les cubes de potiron cuits et la feta dans le mixeur avec 1 c.à.s d'eau et 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Mixer.
- Assaisonner le mélange de poivre et de sel.
- Mélanger le tout afin d'obtenir une crème homogène et onctueuse.
- Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les garder dans la casserole.
- Mélanger la sauce avec les pâtes.
- Verser les pâtes de la casserole dans une assiette à pâte.
- Ajouter sur les pâtes, une poignée d'amandes ainsi qu'une poignée de roquette.
- Parsemer de basilic.



Tarte à la tomate et à la courgette

Tarte à la tomate et à la courgette

Ingredients

- 1 rouleau de pâte brisée
- 3 tomates
- 1 courgette
- 2 c.à.s de moutarde à l'ancienne
- 1. c.à.c de thym haché
- 20 g parmesan râpé
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Préparation

15 Minutes



Cuisson

55 Minutes



Allergène

Gluten
Moutarde
Lait

Préparation



- Préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Étaler la pâte dans un moule à tarte puis piquer le fond avec une fourchette.
- Badigeonner le fond de la tarte de moutarde.
- Laver les légumes puis les couper en rondelles.
- Déposer les tomates sur une plaque à four recouverte de papier cuisson puis arroser d'huile d'olive.
- Enfourner les tomates pour 15 minutes.
- Recouvrir ensuite le fond de tarte de courgettes et des tomates cuites.
- Saler, poivrer et parsemer de thym et de parmesan.
- Enfourner pour 40 minutes.

Souper



Tartines de houmous de
pois chiches

Tartines de houmous de pois chiches

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de pois chiches cuits (conserves)
- 3 c.à.s de cumin
- 1 c.à.s de curcuma
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c.à.s de jus de citron
- 1 poignée de graines de sésame
- 1 c.à.s de tahin
- Coriandre fraîche
- Poivre
- Sel



Préparation

15 Minutes



Cuisson



Allergène

Gluten
Sésame
Cacahuète



Préparation

- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
- Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin, le curcuma, le poivre et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- Couper 2 tranches de pain.
- Garnir les 2 tartines d'houmous.
- Garnir de coriandre fraîche.

Souper



Salade de quinoa aux
lentilles

Salade de quinoa aux lentilles

Ingrédients

- 80 g de quinoa (cru)
- 100 g de lentilles cuites (conserves)
- 1 poignée d'épinards frais
- 50 g de feta
- Thym lyophilisé
- Basilic
- 10 g de noixettes
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 100 g de potiron en cubes (congelé)



Préparation

15 Minutes



Cuisson

25 Minutes



Allergène

Lait

Fruits à coques

Préparation

- Verser le quinoa cru dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Cuire selon le temps de cuisson indiqué sur le packaging du quinoa.
- Quand le quinoa est cuit, l'égoutter et le passer à l'eau froide.
- Mettre les pousses d'épinards crues dans une assiette.
- Ajouter le quinoa cuit, la feta et les lentilles cuites sur les épinards.
- Cuire au micro-vapeur les cubes de potiron pendant 11 minutes.
- Hacher les noixettes.
- Ajouter pour finir les cubes de potiron et les noixettes hachées.
- Parsemer de basilic et de thym.
- Ajouter une c.à.s d'huile d'olive et mélanger le tout.

Souper



Budha Bowl

Budha Bowl

Ingrédients

- 150 g de poulet
- 1 poignée de tomates cerise
- 1/2 avocat
- 1 c.à.s de jus de citron
- Ail en poudre
- 2 lamelles de citron vert
- 1/4 de concombre
- 1 radis
- 1 poignée de roquette
- 1 poignée de chou rouge
- 50 g de quinoa cru
- 2 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Sarriette
- 1 c.à.s de graines de sésame
- Poivre
- Sel



Préparation

15 Minutes



Cuisson

11 Minutes



Allergène

Sésame

Préparation

- Cuire le quinoa selon l'indication sur le pack.
- Laisser refroidir.
- Faire revenir le poulet pendant 10 minutes à la poêle avec 1 c.à.s d'huile.
- Préparer le guacamole : écraser la chair de l'avocat à la fourchette.
- Ajouter la coriandre, l'ail en poudre et le jus du citron.
- Saler et poivrer.
- Couper le concombre en rondelles et les tomates cerise en deux.
- Dans un grand bol, disposer la roquette, le chou rouge et le quinoa.
- Mélanger.
- Ajouter le poulet grillé, le concombre coupé en rondelles, le guacamole, les rondelles de radis, les tomates cerises et les tranches de citron.
- Parsemer de sarriette et de graines de sésame.
- Saler et poivrer.

Souper



*Penne crême végétale au
curcuma*

Penne crème végétale au curcuma

Ingrédients

- 80 g de penne (cru)
- 100 ml de crème végétale
- 300 g de potiron en cubes (surgelé)
- 100 g de poulet
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Thym lyophilisé
- Curcuma
- Coriandre
- Poivre
- Sel



Préparation

10 Minutes



Cuisson

15 Minutes



Allergène

Gluten

Préparation

- Cuire les penne dans l'eau bouillante selon l'indication du paquet.
- Égoutter les pâtes cuites.
- Faire revenir le poulet pendant 10 minutes à la poêle avec 1 c.à.s d'huile.
- Assaisonner le poulet de poivre, de sel et de curcuma.
- Cuire le potiron durant 11 minutes au cuiseur vapeur.
- Épicer le potiron cuit de thym, sel et poivre.
- Ajouter les pâtes, le poulet coupé en dés et les cubes de potiron dans une assiette à pâte.
- Ajouter 100 ml de crème végétale.
- Mélanger.
- Parsemer de coriandre et déguster.

Souper



Salade de quinoa à la mexicaine

Salade de quinoa à la mexicaine

Ingrédients

- 80 g de quinoa (cru)
- 100 g de haricots rouges (conserves)
- 25 g de maïs en grain (conserves)
- 12 tomates cerises coupées en deux
- 1/2 poivron vert coupé en dés
- 1/2 avocat coupé en dés
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 c.à.s de vinaigrette allégée
- Coriandre
- 1 c.à.s de jus de citron
- Sel
- Poivre



Préparation

15 Minutes



Cuisson

25 Minutes



Allergène



Préparation

- Rincer le quinoa sous l'eau froide. Égoutter.
- Dans une casserole, déposer le quinoa et l'eau.
- Saler et poivrer.
- Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux de 15 à 16 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide.
- Retirer du feu et laisser tiédir puis égoutter.
- Dans un saladier, disposer les légumes coupés et hachés.
- Ajouter la vinaigrette allégée.
- Ajouter les haricots rouges cuits égouttés, les grains de maïs dans le saladier.
- Remuer.
- Parsemer de coriandre hachée
- Arroser de jus de citron.

Souper



Penne au jambon cuit
et aux brocolis

Penne au jambon cuit et aux brocolis

Ingrédients

- 80 g de penne (cru)
- 100 g de jambon cuit
- 200 g de brocolis
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 ml de béchamel allégée (7%)
- 1 poignée de gruyère light
- 5 tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- Poivre
- Sel



Préparation

15 Minutes



Cuisson

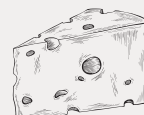
25 Minutes



Allergène

Gluten

Lait



Préparation

- Découper le jambon en fines lamelles.
- Cuire les penne dans l'eau bouillante selon l'indication du paquet.
- Égoutter les pâtes cuites.
- Cuire les bouquets de brocolis durant 11 minutes au cuiseur vapeur.
- Saler et poivrer les brocolis.
- Faire revenir les brocolis avec 1 c.à.s d'huile d'olive dans une poêle avec 1 gousse d'ail hachée, les tomates cerise coupées en deux.
- Mettre tous les ingrédients dans une assiette à pâtes.
- Parsemer de gruyère light et ajouter la béchamel allégée.

Souper



Gnocchi à la viande
hachée

Gnocchi à la viande hachée

Ingrédients

- 150 g de gnocchi (cru)
- 200 ml de sauce tomate
- 200 g de tomates fraîches
- 100 g de viande hachée pur boeuf
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 15 g de gruyère light
- Epices à spaghetti
- Poivre et sel
- Basilic



Préparation

15 Minutes



Cuisson

25 Minutes



Allergène

Gluten

Oeuf

Lait



Préparation

- Saisir la viande hachée dans une poêle bien chaude avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Ajouter des épices à spaghetti.
- Assaisonner de poivre et de sel.
- Cuire des tomates fraîches avec un fond d'eau.
- Ajouter du coulis de tomates.
- Assaisonner de poivre, de sel et de thym.
- Faire bouillir une casserole d'eau chaude.
- Cuire les gnocchi selon l'indication sur le paquet.
- Égoutter les gnocchi et les servir avec la sauce tomate et le haché de bœuf.
- Parsemer de gruyère light ainsi que de basilic.



Souper

Pizza maison

Pizza maison

Ingrédients

- 1 pâte à pizza

Topping :

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 300 ml de passata ou coulis de tomate
- 1 c.à.c d'herbes de Provence (thym, origan, romarin, ...)
- 2 tomates fraîches ou 10 tomates cerises (facultatif)
- 150 g de mozzarella
- 200 g de champignons de Paris
- Basilic



Préparation

5 Minutes



Cuisson

20 Minutes



Allergène

Gluten
Lait



Préparation

- Préchauffer le four th.8 (240°C).
- Déballer la pâte à pizza 20 min avant de commencer la recette.
- Couper la mozzarella en tranches fines, nettoyez les champignons puis les couper en lamelles.
- Couper l'oignon et les tomates en lamelles.
- Dérouler la pâte à pizza en veillant à conserver son papier de cuisson.
- Déposer la pizza avec son papier sur une plaque de cuisson.
- Étaler régulièrement la sauce sur la pâte.
- Répartir les tranches de mozzarella, les champignons, les oignons et les tomates.
- Saupoudrer d'herbes de Provence.
- Enfourner 20 minutes ou plus : la pâte doit être bien dorée.
- Ôter délicatement le papier sulfurisé.
- Poivrer au moulin.

Souper



Darne de saumon

Darne de saumon

Ingrédients

- 1 darne de saumon
- 1 citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g d'haricots mange-tout (surgelés)
- 3 gousses d'ail
- 3 tomates cerises
- 100 g de brocolis (surgelé)
- Sarriette
- Poivre
- Sel
- 50 g de riz thaï (accompagnement)



Préparation

5 Minutes



Cuisson

15 Minutes



Allergène

Poisson



Préparation

- Chauffer une poêle.
- Faire griller une tranche de citron et le saumon sur ses 2 côtés avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Cuire les légumes surgelés au cuiseur vapeur pendant 12 minutes.
- Accompagner le tout d'ail et de sarriette.
- Poivrer et saler le tout.
- Pour accompagner la darne de saumon, cuire le riz dans une casserole d'eau chaude et suivre les indications du packaging pour le temps de cuisson.



Souper

Gnocchi aux choux de
Bruxelles

Gnocchi aux choux de Bruxelles

Ingrédients

- 150 g de gnocchi
- 2 c.à.s de tapenade de poivrons verts
- 15 g de feta
- 200 g de choux de Bruxelles
- 10 tomates cerises
- Basilic
- 100 g de filet d'Anvers
- 2 poignées de graines de grenade
- 1 c.à.s d'huile d'olive



Cuisine

10 minutes



Cuisson

25 Minutes



Allergène

Gluten

Lait

Oeuf

Préparation

- Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole.
- Cuire les gnocchi dans l'eau bouillante selon l'indication sur le paquet.
- Cuire les choux de façon "vapeur" au micro-ondes pendant 15 minutes.
- Dans une poêle, griller le filet d'Anvers avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Poivrer et saler le filet.
- Rajouter les choux de Bruxelles cuits dans la poêle.
- Couper le filet d'Anvers cuit en petits morceaux.
- Servir les gnocchi avec la tapenade de poivrons, les tomates cerises coupées en 2, le filet d'Anvers, la fêta et les choux de Bruxelles dans une assiette.
- Parsemer de basilic et de graines de grenade.



Souper



A top-down view of a dark, speckled bowl filled with farfalle (butterfly-shaped) pasta. The pasta is coated in a light-colored sauce and mixed with chunks of cooked chicken, diced pumpkin (potiron), and fresh green herbs. The bowl sits on a rustic wooden surface. In the bottom left corner, there is a small wooden bowl filled with coarse white salt. A green circular graphic element is on the left, and a light brown circular graphic element is on the right.

Farfalle potiron-chèvre

Farfalle potiron-chèvre



Cuisine

25 minutes

Ingrédients

- 80 g de farfalle (cru)
- 200 g de potiron (surgelé)
- 1/4 de buche de chèvre
- 50 g de poulet
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Coriandre



Cuisson

15 Minutes



Allergène

Gluten
Lait



Préparation

- Faire bouillir une casserole d'eau chaude.
- Cuire les farfalle selon l'indication du paquet.
- Cuire les 200 g de potiron de façon "vapeur" au micro-ondes pendant 15 minutes.
- Dans une poêle, saisir le morceau de poulet avec l'huile d'olive.
- Dans un mixeur, insérer le chèvre et les 3/4 du potiron.
- Rajouter un fond d'eau dans le mixeur.
- Saler et poivrer.
- Mixer le coulis de chèvre potiron.
- Servir le coulis de chèvre-potiron sur les pâtes dans une assiette.
- Ajouter le 1/4 de potiron en cubes, la coriandre finement ciselée et le poulet grillé avec les pâtes.

Souper



Penne au saumon
cuit

Penne au saumon cuit

Ingrédients

- 80 g penne (cru)
- 100 g de saumon
- 150 g d'asperges vertes
- 100 g de ricotta
- 1 oignon
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Poivre
- Sel



Préparation

15 Minutes



Cuisson

25 Minutes

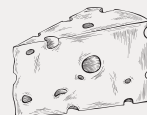


Allergène

Lait

Poisson

Gluten



Préparation

- Retirer la partie dure des asperges, peler, couper en petits morceaux, rincer et réserver.
- Peler l'oignon et le hacher.
- Dans une poêle, cuire l'oignon jusqu'à coloration transparente avec un fond d'eau.
- Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Ajouter 8 c.à.s d'eau chaude et faire cuire 10 minutes à feu moyen.
- Dans une grande quantité d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de façon *al dente*.
- Passer la ricotta à travers une mince passoire.
- Égoutter les pâtes et les mettre dans une assiette de service.
- Ajouter la ricotta, le poivre et les tranches d'extrémités d'asperges aux pâtes.
- Cuire le saumon dans une poêle chaude avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Couper le saumon et le servir immédiatement avec les pâtes.

Souper



Courgettes farcies à
l'américain nature

Courgettes farcies à l'américain nature

Ingrédients

- 1 courgette et demie
- 100 g de viande hachée pur boeuf
- 1 gousse d'ail
- 1/2 carotte
- 1/2 tomate
- 2 oignons
- 100 g de coulis de tomates
- 1 c.à.s d'huile (cuisson)
- 2 rondelles de citron
- Persil plat
- Thym en poudre
- 50 g de riz thaï cru (accompagnement)
- Sel
- Poivre



Préparation

25 Minutes



Cuisson

50 Minutes



Allergène

Préparation

- Préchauffer le four th.7 (200°C).
- Laver les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- À l'aide d'une cuillère, évider chaque moitié de courgette et conserver la chair à part.
- Peler les oignons et l'ail.
- Émincer les oignons et hacher l'ail.
- Dans une poêle, faire revenir dans l'huile d'olive la chair des courgettes avec les oignons émincés et l'ail en remuant de temps en temps.
- Ajouter le bœuf haché et faire revenir le tout en mélangeant de nouveau.
- Saupoudrer de thym et de persil plat haché, saler et poivrer.
- La farce est prête.
- Remplir les demi-courgettes avec la farce et les disposer dans un plat allant au four.
- Verser le coulis de tomates sur les courgettes.
- Enfourner et laisser cuire 40 minutes.
- Pendant ce temps, porter à ébullition un grand volume d'eau.
- Mettre le riz à cuire 8 à 10 minutes selon le temps indiqué sur le paquet.
- Servir les courgettes farcies accompagnées de riz.
- Décorer votre assiette de la 1/2 tomate coupée en dés, de rondelles de carottes, de lamelles de citron et de brins de persil plat haché.

Souper



Tajine veggie

Tajine veggie

Ingrédients

- 100 g de pois chiches cuits (conserves)
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron rouge
- 1 oignon
- 1/4 de courgette
- 1/4 de concombre
- 80 g de semoule (crue)
- 1 gousse d'ail
- 10 tomates cerises
- 1 c.à.s huile d'olive (cuisson)
- Curcuma
- Coriandre



Préparation

15 Minutes



Cuisson

40 Minutes



Allergène

Gluten



Préparation

- Éplucher, laver et couper en morceaux tous les légumes.
- Émincer les oignons, hacher l'ail.
- Dans une casserole, faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive et un fond d'eau.
- Laisser cuire doucement sous couvercle pendant 10 minutes.
- Ajouter 1 litre d'eau dans la casserole et mettre le 1/2 poivron rouge et jaune, le 1/4 de courgette à cuire durant 20 minutes.
- Saler et poivrer.
- Poursuivre la cuisson sous couvercle durant 10 minutes.
- Pour la semoule : ajouter la semoule. Remuer.
- Hors du feu, ajouter la même quantité d'eau que de semoule.
- Laisser la semoule l'absorber puis égrainer à l'aide d'une fourchette.
- Saupoudrer la semoule de curcuma.
- Mettre la semoule ainsi que les légumes cuits, les pois chiches, les tomates et le concombre coupé en morceaux dans un plat à tajine.
- Mélanger le tout et ajouter la coriandre.

Souper



Riz thai

Riz thaï

Ingrédients

- 80 g de riz (cru)
- 1/2 poignée de noix de cajou
- 1/2 poignée d'amandes
- 1 botte de basilic
- Curry
- 1 oignon
- Ail en poudre
- Gingembre en poudre
- 1 c.à.s de sauce soja salée
- Basilic
- 100 g de scampis
- Jus de citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)



Préparation

15 Minutes



Cuisson

25 Minutes



Allergène

Fruits à coque

Soja

Crustacés



Préparation

- Cuire le riz selon les instructions portées sur l'emballage dans une casserole d'eau chaude.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le jus de citron, la sauce soja, et le curry.
- Peler et émincer l'oignon et le gingembre.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon.
- Ajouter les scampis, l'ail en poudre, le gingembre et cuire durant 5 à 8 minutes en mélangeant souvent.
- Verser le mélange de sauce soja avec le jus de citron-curry, mélanger et laisser cuire 1 minute.
- Incorporer le riz cuit et poursuivre la cuisson environ 1 minute.
- Parsemer de basilic ciselé, de noix de cajou et d'amandes concassées.

Souper



Oeufs sur le plat bacon
grillé

Oeufs sur le plat bacon grillé

Ingredients

- 2 œufs sur le plat
- 25 g de bacon
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 poignée de graines de courge
- 1 tranche de pain complet (accompagnement)
- Poivre
- Sel



Préparation

5 Minutes



Cuisson

10 Minutes



Allergène

Oeuf

Gluten (accompagnement)



Préparation

- Griller la tartine servant d'accompagnement au grille-pain.
- Faire griller avec 1 c.à.s d'huile d'olive, le bacon et les tomates cerises coupées en 2 à la poêle.
- Cuire dans cette même poêle 2 œufs sur le plat.
- Mettre le tout sur une assiette accompagnée de salade mixte.
- Saler, poivrer.
- Ajouter 1 poignée de graines de courge.

Souper



Salade de poulet
& de pêche grillés

Salade de poulet et de pêche grillés

Ingrédients

- 1 pêche
- 100 g de poulet
- 50 g de feta
- 1 poignée de noix
- 1 tranche de pain (croûtons)
- Thym lyophilisé
- 2 c.à.s d'huile d'olive (1 c.à.s cuisson)
- 4 poignées de salade mixte
- Poivre
- Sel



Préparation

15 Minutes



Cuisson

60 Minutes



Allergène

Fruits à coques

Gluten

Lait

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire chauffer une poêle.
- Griller le poulet sur ses 2 côtés avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Couper le poulet grillé en tranche.
- Saler et poivrer le poulet.
- Disposer la salade mixte dans une assiette.
- Couper une pêche en morceaux et la faire griller dans cette même poêle.
- Couper 1 tranche de pain en petits cubes.
- Couper la feta en morceau.
- Ajouter sur les morceaux de pain 1 c.à.s d'huile d'olive, de l'ail en poudre et du thym.
- Disposer les morceaux de pain sur une plaque à cuisson et enfourner pendant 50 minutes.
- Agencer tous les ingrédients sur la salade mixte et déguster.



Souper



Thon grillé

Thon grillé

Ingrédients

- 150 g de thon rouge
- 2 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 200 g d'asperges vertes
- 2 piments doux
- 3 rondelles de citron
- 1 c.à.s d'ail en poudre
- 50 g d'Ebly ®(cru) (accompagnement)



Préparation

15 Minutes



Cuisson

25 Minutes



Allergène

Poisson
Gluten
(accompagnement)

Préparation



- Chauffer une poêle
- Faire griller les morceaux de thon des 2 côtés et les 3 rondelles de citron avec 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Cuire les légumes au cuiseur vapeur pendant 11 minutes.
- Une fois les légumes cuits, faire revenir les légumes à la poêle avec 1 c.à.s d'huile d'olive
- Accompagner le tout d'ail en poudre.
- Présenter le tout sur une assiette avec les 3 rondelles de citron.
- Cuire l'Ebly® dans une casserole d'eau chaude selon le temps indiqué sur le packaging.
- Accompagner le repas d'Ebly® cuit.



CONCLUSION

GUIDE TO EAT WELL

En écrivant cet e-book, je souhaite très sincèrement vous donner un maximum de clefs afin d'atteindre vos objectifs, mais surtout que vous puissiez vivre pleinement votre vie en prenant soin de vous et de votre corps.

Maintenant, vous pouvez affronter chaque journée en ayant la force et le courage de modifier vos habitudes vers une alimentation saine, savoureuse et équilibrée.

Comme je vous l'ai dit au tout début : "Rome ne s'est pas faite en un jour". Alors, prenez du temps pour vous afin de mettre en place les nouveaux changements afin qu'ils deviennent définitivement acquis. Inutile de vouloir aller trop vite, mais songez que, petit à petit, vous modifierez vos comportements alimentaires vers une alimentation équilibrée et ce, tout au long de votre vie.

Je voulais aussi vous remercier très chaleureusement pour la confiance que vous m'avez témoignée en lisant cet e-book.

Sachez que ce qui me rend heureuse, c'est de pouvoir vous aider à vous sentir bien dans votre corps, mais aussi dans votre tête.

Comme le dit si bien Juvénal: "Mens sana in corpore sano".

Thank you!



REMERCIEMENTS

GUIDE TO EAT WELL

Je tenais tout simplement à remercier ma maman qui m'a aidée à rédiger ce e-book. Merci aussi à elle, car tout au long de mon existence, elle n'a de cesse de m'apprendre à être curieuse et gourmande.

Un merci tout particulier à tous les abonné.es du compte @annnegaelle_diet. Votre soutien inconditionnel me permet d'avancer et d'évoluer dans un univers sain et bienveillant.

Je prends, dès lors, un énorme plaisir à partager mes recettes, ma motivation, mon parcours personnel et mes conseils en tant que diététicienne via mon compte Instagram.

Ce livre, c'est le vôtre.

Namasté

Thank you!



VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS DE SOUTIEN,
D'ÉCOUTE OU DE RÉPONSE À VOS QUESTIONS ?

REMISE EN FORME CLASS

Vous pouvez directement me contacter sur la plate-forme Instagram via mon compte @annegaelle_diet. Je vous répondrai directement afin de répondre à vos éventuelles questions ou dans le but de fixer un rdv à distance ou sur place dans mon cabinet.

N'hésitez pas à me solliciter pour toute autre question. Je me ferai une joie de vous répondre.

Si vous le souhaitez, nous pouvons nous rencontrer au cours de mes nombreux cours de Pilates et d'abdos fessiers pour un moment de détente dédié à soi.

JE TE LAISSE UN MESSAGE





"Il pensait que c'était impossible, alors ils l'ont fait"

Mark Train

VREURICK ANNE-GAËLLE
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE AGRÉÉE

&

COACH SPORTIVE

CONSULTATION EN CABINET OU À DISTANCE

@ANNEGAELE_DIET