

# HAPPY Smoothie



# 21 PLAN DE REPAS JOURS





© Happy Smoothie - Tous droits réservés

Ces informations sont **UNIQUEMENT** destinées à votre usage personnel. Vous ne pouvez pas distribuer, copier, reproduire ou autrement vendre ce produit ou ces informations sous quelque forme que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter : électronique ou mécanique, y compris la photocopie, enregistrement, ou par tout système de stockage ou de récupération d'informations sans autorisation écrite, datée et signée de l'auteur. Tous les droits d'auteur sont réservés.

**\* Avis de non-responsabilité importants en matière de santé**

Veillez noter que même si je suis passionné en nutrition, je ne suis pas un médecin. Ce programme n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie et n'est pas destiné à se substituer ou à remplacer tout traitement médical. Si vous avez **TOUTE** condition de santé préexistante, veuillez demander l'avis d'un professionnel de la santé professionnel avant de commencer ce programme. En outre, les recettes de ce programme contiennent de nombreux ingrédients différents, notamment noix et graines. Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez lire attentivement chaque recette donc vous savez ce que vous pouvez et ne pouvez pas avoir. Ce produit est à titre informatif seulement et l'auteur n'accepte pas toute responsabilité pour tout passif ou dommage, réel ou perçu, résultant de l'utilisation de ces informations.

# SOMMAIRE :

Bienvenue dans le plan repas de 21 jours

Le guide de substitution des aliments

Le plan de repas

Quelle nourriture rajouter à son régime ?

Quelle nourriture bannir de son régime ?

Le programme 21 jours

Après le challenge

Choisir ses collations

Les recettes

Jour 0 à 21 : Listes de courses + recettes

Semaine 1 : Listes de courses

Semaine 1 : Recettes

Semaine 2 : Listes de courses

Semaine 2 : Recettes

Semaine 3 : Listes de courses

Semaine 3 : Recettes

# Bienvenue au Challenge Happy Smoothie

Bienvenue dans notre plan de repas minceur sur 21 jours ! Je suis heureux que vous nous ayez rejoins et j'ai hâte de recevoir vos messages avec vos résultats avant/après.

Lorsque nous avons sorti le challenge Happy Smoothie, cela à fait un carton immédiatement mais nous recevions énormément de messages nous disant : « Merci, le challenge Happy Smoothie est parfait pour les repas du matin et du soir, mais qu'est-ce que vous nous conseillez de manger pour les repas du midi ? »

Pour vous apporter une VRAIE réponse à cette question, nous avons créé le plan de repas idéal à suivre en même temps que votre challenge ou bien lorsque vous l'avez terminé. Ce plan de repas est composé de recettes pour le petit déjeuner, le déjeuner, les collations et le diner. Les recettes sont délicieuses et facile à faire, j'ai hâte de savoir ce que vous en avez pensé. Pour bien réussir ce plan de repas, je vous conseille de suivre les instructions du challenge Happy Smoothie à la lettre car si vous mangez trop par exemple, vous ne perdrez pas de poids. Je vous conseille également de préparer tous vos repas de la semaine en même temps, cela vous fera gagner du temps.

**S'il vous plait, lisez le guide complet !**

Si vous êtes comme moi, vous aurez tendance à vouloir sauter l'introduction pour aller directement à la partie qui vous intéresse le plus. Attendez ! Parce qu'il y a de fortes chances que si vous avez des questions, les réponses se trouvent dans l'introduction donc ne sautez pas ces parties !

**Attention ! Ce challenge est complémentaire à Happy Smoothie**

Si vous ne l'avez pas commandé, [cliquez ici pour y accéder >>>](#)

Je tiens donc à vous souhaiter la bienvenue et à vous laisser découvrir le challenge minceur en entier.



**Karine Lambert**

Coach en nutrition  
Fondatrice de **Happy Smoothie**



# Le guide de substitution des aliments

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous devrez peut-être remplacer un ingrédient par un autre. La bonne nouvelle est que les smoothies sont super flexibles et qu'il existe de nombreuses options si vous souhaitez remplacer un ingrédient par un autre. Voici quelques consignes à suivre.

## Substitution des légumes verts

Vous pouvez vraiment utiliser n'importe quel vert que vous voulez dans n'importe lequel des smoothies. Vous constaterez que certains verts ont un goût un peu plus "vert" que d'autres. Le chou frisé, par exemple, a un goût plus fort que les épinards. La roquette est probablement le vert au goût le plus fort utilisé dans le programme. La seule chose que je veux que vous fassiez est de varier les légumes verts que vous avez, par exemple, n'utilisez pas 3 smoothies aux épinards d'affilée. Il est très courant de voir des verts foncés mélangés dans le magasin maintenant. J'aime en acheter un appelé "Power Greens". Vous pouvez également en jeter une poignée dans votre blender à la place.

## Substitution des fruits

**BANANES** : Les avocats sont moins sucrés mais vous donneront la même texture crémeuse

**ORANGES** : clémentines, mandarines

**ANANAS** : Oranges, mangues, pêches

**POIRE** : Pêches, Pommes, Prunes

**MELON** : Tout autre melon

**MANGUES** : Papaye, Pêches

**PAPAYE** : Pêches, Mangues

**BAIES** : toutes autres baies

**DATES** : Figs ou Pruneaux

**PURÉE DE CITROUILLE** : 1/2 Mûre poire ou pomme verte

## Substitution de beurre au noix et de liquides

Vous pouvez utiliser n'importe quel liquide, mais gardez à l'esprit la consistance. Le lait d'amande et le lait de coco peuvent être utilisés de manière interchangeable car ils ajoutent tous deux une texture crémeuse. Au lieu de l'eau de coco, vous pouvez utiliser de l'eau ordinaire, mais cela la rendra également moins sucrée. Les noix peuvent également être utilisées de manière interchangeable. Au lieu du beurre de cacahuète, vous pouvez utiliser du beurre d'amande ou de noix de cajou.

# Quelle nourriture rajouter à son régime ?

Au cours des 21 prochains jours, incorporez les aliments suivants à vos repas et collations d'aliments solides. Évitez les féculents blancs comme le riz blanc, le pain blanc, les pâtes, les pommes de terre blanches. Évitez également le lait ordinaire, les sodas (pas de soda light) et les boissons aux fruits sucrées. Emportez une bouteille d'eau avec vous toute la journée pour éloigner l'envie de boire des sodas ou des jus de fruits.

Pour que ce soit plus facile pour vous, j'ai également pris soin de vous préparer un plan de repas sur 21 jours comprenant les recettes et la liste des courses des prochains repas que vous pourriez faire en même temps que votre challenge Happy Smoothie. [Vous pouvez y accéder ici.](#)

## Poulet - Boeuf - Poisson

- Blanc de poulet
- Bœuf maigre (steak de surlonge)
- Dinde hachée
- Porc maigre (filet)
- Saumon
- Tilapia
- Crevettes
- Des œufs

## Fruits et légumes

- Tous les fruits et légumes !
- Patates douces (pas de blanches)

## Produits laitiers

- Yaourt grec
- Fromages à pâte dure comme le parmesan
- Fromage de brebis (feta)

## Céréales

- Riz brun
- Quinoa

## Graisses saines

- Noix et graines (amandes, noix de cajou, noix, noix de pécan, graines de tournesol, citrouille)
- Amande, noix de cajou et nature
- Beurre de cacahuète
- Flocons de noix de coco non sucrés
- Huiles (huile d'olive, huile de noix de coco, huile d'avocat)
- Avocat

## Sucreries

- Chocolat noir (70%+ Cacao)

## Légumes

- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Pois chiches
- Lentilles

## Liquides

- Lait d'amande et de coco (en brique)
- L'eau de noix de coco
- Café avec modération
- Thé
- 1 verre de vin rouge 2 à 3 fois/semaine

## Soja

Tofu et Tempeh avec modération

# Quels aliments éviter ?

La plupart des gens savent que les aliments de cette liste ne sont pas bons pour eux. Il ne s'agit pas tant de savoir quels sont les mauvais aliments, mais plutôt de les éviter en premier lieu. Mon conseil est de s'assurer qu'aucun de ces ingrédients ne se trouve dans votre maison. Si vous avez des alternatives plus saines (voir la liste à la page précédente), vous ne serez pas tenté de faire de mauvais choix.

## Viandes

- Bœuf haché non maigre
- Coupes grasses de boeuf comme Entrecôte, Porterhouse, etc.
- Coupes grasses de porc comme le jambon,
- Côtelettes de porc, Hot-dogs, etc.
- Viandes transformées comme la charcuterie
- Viandes et bacon
- Viande de poulet noire
- (Pilons et Cuisses)

## Produits laitiers

- Lait entier
- Fromages à pâte molle comme la mozzarella
- Le beurre
- Crème glacée

## Liquides

- Soda (même light ou « sans sucre »)
- Jus de fruit
- Boissons énergisantes
- Bière

## Graisses

- Huile végétale (pas d'aliments frits)
- Margarine
- Saindoux (Crisco)

## Sucreries

- Produits de boulangerie (biscuits, gâteaux, muffins)
- Des bonbons
- Ketchup

## Légumes

- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Pois chiches
- Lentilles

## Graines

- Riz blanc
- Pain blanc
- Pâtes régulières
- Craquelins
- Croustilles à grignoter
- Céréales pour le petit déjeuner
- Maïs

## Fruits & légumes

- Pomme de terre

# Le programme en 21 jours

Si vous commencez le plan de repas en même temps que votre challenge, commencez le plan de repas ici. (Les recettes détaillées et comment les préparer se trouvent juste en dessous).

	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 1	Boom de vitamines	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Lasagnes d'aubergines	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Smoothie Tonique
Jour 2	Mango Paradise	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Salade tunisienne	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Strawberry Banana
Jour 3	Avocado Bliss	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Pâtes de lentilles corail saumon	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Carrot Boost
Jour 4	Smoothie d'Halloween	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Gratin de légumes verts	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Paradis Tropical
Jour 5	Boisson des îles	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Poke saumon quinoa	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Sunny Beach
Jour 6	Super vert	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Nouilles sautées au poulet	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Douceur de fruits
Jour 7	<b>Cheat Day</b> Journée de plaisir				

**Introduction du sport**  
(5 minutes par jour suffisent [cliquez ici pour nos programmes](#))

	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 8	Boisson de saison	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Curry de légumes aux gnocchis	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Double Fruits Delight
Jour 9	Nutty Power	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Pad Kra Pao	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Tropical Banana
Jour 10	Banane Punch	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Creamy Tuscan Pasta	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Vitality Shake
Jour 11	Hulk	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Chicken Tikka Masala	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Esprit Festif
Jour 12	Smoothie du renouveau	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Salade méditerranéenne	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Smoothie de l'ambition
Jour 13	Tropical Sunrise	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Creamy Tomato Orzo	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Fruits rouges
Jour 14	<b>Cheat Day</b> <b>Journée de plaisir</b>				

## Introduction de l'hydratation

[Vous n'arrivez pas à boire beaucoup d'eau ? Essayez ça \(cliquez ici\)](#)

	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 15	Cinnamon Refresh	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	nouilles de courgettes	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Smoothie tonique
Jour 16	Carrot Power	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Persian Chirazi Salad	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Green Punch
Jour 17	Veggie Power	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	salade de riz	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Matcha énergisant
Jour 18	Fruit Fusion	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	sandwich au thon	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Tropical Oasis
Jour 19	Guarana Awakening	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Creamy Mushroom Pasta	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Banane Bliss
Jour 20	Figue Dream	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Pizza-wrap healthy aux légumes et feta	Barre Protéinées (vanille, citron ou chocolat) ou chips protéinées	Pineapple Fusion
Jour 21	<b>Cheat Day</b> <b>Journée de plaisir</b>				

# Le jour d'après

Si vous avez commencé le plan de repas à la fin de votre challenge Happy Smoothie ou bien que vous venez de finir votre challenge, vous pouvez démarrer le plan de repas ici. (Les recettes détaillées et comment les préparer se trouvent juste en dessous).

	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 1	SHAKE TARTE AUX POMMES CANNELLE		Juicy Chicken 101	Tranches de concombre et de fromage feta	Smoothie aux épinards et aux fraises
Jour 2	SHAKE CHOCOLAT GRIOTTE		Pâtes bolognaise	Tranches de tomate et de fromage mozzarella	Smoothie aux bleuets et à la banane
Jour 3	SHAKE VANILLE TROPIQUE		Omelette chèvre et thon	Biscuits aux pépites de chocolat et aux flocons d'avoine	Smoothie aux fraises et à la menthe
Jour 4	MILKSHAKE FRAISE BASILIC		Poulet au sésame	Bâtonnets de carottes et de fromage cream cheese	Smoothie aux épinards et aux kiwis
Jour 5	SHAKE CAFÉ MOCHA		BUDDHA BOWLS	Crackers aux graines et au hummus	Smoothie aux fraises et aux bananes
Jour 6	SHAKE ÉPICÉ À LA BANANE		Gnocchis patates douces	Muffins aux légumes	Smoothie aux bleuets et aux épinards
Jour 7	Cheat Day Journée de plaisir				

**Introduction de la detox**  
([Cliquez ici pour savoir comment détoxifier votre corps en dormant](#))

	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 8	SHAKE PETIT DEJEUNER COLORÉ		Poulet coco riz courgettes	Gâteau à la myrtille	Smoothie aux fraises et aux amandes
Jour 9	MOUSSE MARBRÉE CHOCOLAT POIRE		Tartare de saumon avocat	Oeufs en chocolat	Smoothie aux épinards et aux pommes
Jour 10	PROTEIN BALLS MENTHE CHOCOLAT		Mac and cheese	Donuts protéinés	Smoothie aux fraises et aux graines de chia
Jour 11	GAUFRES PROTÉINÉES DÉLICE DE FRAISES		Chili garlic noodles	Shortbread	Smoothie aux bleuets et aux bananes
Jour 12	BROWNIES		Chipotle chicken salade	Tiramisu au café	Smoothie aux kiwis et aux bananes
Jour 13	FUDGE PROTÉINÉ CHOCOLAT NOIX DE COCO		Shrimp scampi angel hair	Gaufres de Bruxelles	Smoothie aux kiwis et aux bananes
Jour 14	<b>Cheat Day</b> <b>Journée de plaisir</b>				

Introduction d'un bon sommeil  
[Cliquez ici pour dormir comme un bébé](#)

	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 15	Muffin banane et gruau santé		Chili garlic udon	Biscuit au chocolat	Smoothie aux épinards et aux abricots
Jour 16	Boules énergies		Crispy chicken sandwich	Petits gâteaux d'hiver	Smoothie aux pommes et aux bleuets
Jour 17	PANCAKES EXPRESS		Soupe chinoise de poulet	Mocha Banana Split	Smoothie aux poires et aux amandes
Jour 18	PORRIDGE INTELLIGENT		Pâtes au thon protéinées	Red Velvet Parfait	Smoothie aux kiwis et aux myrtilles
Jour 19	Mugcake chocolat banane		Cabillaud amandes et haricots	Tessons Proteine Chocolat, Pistache & Coco	Smoothie aux pêches et aux noix de cajou
Jour 20	THERMOCHAI LATTE		Purée de carottes, oeufs et brocolis	Tartelettes de Rêve à la Fraise	Smoothie aux cerises et aux graines de lin
Jour 21	Cheat Day Journée de plaisir				

# Bien choisir ses collations

Les collations sont idéales pour couper la faim, mais assurez-vous de faire attention aux quantités que vous mangez. Les amandes, par exemple, ont 7 calories par noix. Donc 14 amandes et vous êtes déjà à 100 calories. Ne mangez jamais dans un grand sac. Répartissez toujours vos collations dans un récipient afin de savoir exactement combien vous mangez. Le grignotage est l'endroit où beaucoup de gens prennent des kilos en trop parce qu'ils ne savent pas combien de calories ils consomment.

Arrivé à ce stade, la question que l'on me pose le plus c'est :

## Pourquoi toutes les collations ne sont pas remplies ?

Tout simplement parce qu'il n'y a pas tout le monde qui a le temps de faire tous les repas + faire tous les smoothies + faire toutes les collations. Pour ceux-là, je vous conseille de prendre des...

## Collations faites pour vous :

### SUCRÉE :

Si vous êtes comme moi et que vous n'avez pas le temps de tout faire vous même, voici mes collations préférées. Ce sont **les barres protéines Herbalife**, elles contiennent environ 140Kcal par barre et seront donc votre collation idéale. Vous les trouverez gout chocolat/cacahuète, citron, et vanille/ amandes. Vous pourrez les trouver en cliquant sur le lien suivant : [Découvrir la collation](#)



### SALÉE :

Pour ceux qui préfèrent les collations salées, je vous conseille ces délicieuses chips au barbecue ou bien celles à la crème et aux oignons



Pour avoir testé de nombreuses marques, celle-ci est un peu paraître un peu chère mais les produits sont d'excellente qualité et, contrairement aux autres marques, ils sont délicieux.

## Ces produits ne sont pas pour tout le monde :

Le seul moyen que vous avez de les obtenir c'est en cliquant sur le lien ci-dessous :

[Cliquez ici pour obtenir vos collations saines, rapides et délicieuses >>>](#)

En passant par le ce lien, vous pouvez profiter de 15% de réduction immédiate sur toute la boutique et à vie en :

- Créant un compte
- Utilisant le code HAPPY15

[Cliquez ici pour en profiter >>>](#)

# Après les 21 jours

Une fois les 21 jours écoulés, vous avez plusieurs choix en fonction de votre progression. Voici vos différentes options que vous pouvez suivre :



1

## Continuer de perdre du poids

Si vous avez encore beaucoup de poids à perdre après les 21 jours, passez la semaine suivante à ne remplacer que le petit-déjeuner par vos smoothies préférés. La semaine suivante, vous pouvez recommencer les 21 jours. Cette fois, vous pouvez changer les smoothies comme vous le souhaitez et même en créer de nouveaux avec toute votre expérience de fabrication de smoothies que vous avez acquise !

[Cliquez ici pour profiter d'un accompagnement et avoir plus de chance de réussir votre challenge.](#)



2

## Stabiliser votre poids

Si vous avez atteint votre objectif de poids, continuez à remplacer un repas par jour par un smoothie pour des bienfaits continus pour la santé et pour maintenir le poids. Vous pouvez également continuer à perdre du poids de cette façon si vos repas réguliers sont sains et que votre apport calorique total est inférieur à ce que vous brûlez.

[Cliquez ici pour avoir un appel gratuit de 15 minutes avec un de nos coachs bien-être pour vous aider à vous sentir mieux au quotidien](#)

# Jour 1 à 6 : Liste de courses

## Fruits

- 1/2 pomme
- 1 petit avocat
- 1/2 mangue

## Liquides

- 1 brique de crème liquide

## Féculents

- 100 grammes de riz cru
- 4 feuilles de lasagnes
- 1 paquet de pâtes de lentilles
- 100 g Nouilles chinoises

## Divers

- 2 de beurre
- 12.5 g de farine
- 25 g de Parmesan
- 75 g de comté
- herbes de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de mélange d'épices (type Ras-el-hanout)
- fleur de sel
- poivre du moulin
- 50 g de cantal râpé
- 2 c. à s. de graines de sésame
- Sauce soja

## Légumes

- 2 aubergines fraîches ou surgelées
- 1.5 carottes
- 1 oignon
- 2.5 oignons rouge
- 1 échalotes
- 250 g de coulis de tomate
- 1/2 concombre
- 1 poivrons (de couleurs différentes, c'est plus sympa)
- 2-5 tomates
- 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Du basilic
- 1/2 citron
- Du jus de citron
- 1 bouquet de brocolis
- 75 g Brocolis
- 2 minicourgettes
- 1 botte d'asperges vertes
- 150 g de pois gourmands
- 150 g de haricots verts
- 1 feuille de coriandre ( fraîche )
- oignon séché
- 1 gousses Ail

## Viande / Poisson

- 25 cl de bouillon de boeuf
- 2 pavés de saumon + 200 grammes de saumon
- 1 Blanc de poulet



## JOUR 1 : Déjeuner

 2 personnes  1h40

### INGREDIENTS



- 2 aubergines fraîches ou surgelées
- 4 feuilles de lasagnes
- 1/2 carotte
- 1/2 oignon
- 12.5 g de beurre
- 12.5 g de farine
- 25 cl de bouillon de boeuf
- 25 g de Parmesan
- 75 g de comté
- herbes de Provence
- 250 g de coulis de tomate
- huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Peler et couper les aubergines en tranches dans le sens de la longueur puis les faire griller à l'huile dans une sauteuse jusqu'à ce qu'elles soient dorées et déposez les dans du papier absorbant.
2. Faites fondre le beurre, puis rajoutez de la farine et ajouter progressivement le coulis dans le bouillon jusqu'à consistance moyenne.
3. Pelez les carottes et coupez les en dés, mettez les dans le coulis de tomates et ajoutez l'oignon finement coupé avec du poivre et des herbes de Provence. Laissez cuire 30 minutes
4. Couvrir le fond du plat à gratin, recouvrir avec les feuilles de lasagne puis placez les tranches d'aubergines
5. Cuire 50 min au four préchauffé à thermostat 7 (210°C) et déguster.



## JOUR 2 : Déjeuner

 2 personnes  6 min

### INGREDIENTS

- 0.5 concombre
- 1 poivrons (de couleurs différentes, c'est plus sympa)
- 2-5 tomates
- 0.5 pomme Granny Smith (ou ce que vous avez)
- 0.5 oignon rouge
- 0.5 citron
- 1 cuillères à soupe de mélange d'épices (type Ras-el-hanout)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

### PRÉPARATION



1. Couper tous les ingrédients en petits dés ! Plus c'est coupé petit et mieux c'est réussi, mais tout dépend du temps que vous voulez y consacrer.
2. Ensuite, assaisonner avec l'huile d'olive, le jus du citron, les épices, le sel et le poivre.
3. Mettre au frais avant de servir.

# Pâtes aux lentilles corail et saumon

4/5 ★★★★★



JOUR 3 : Déjeuner

 2 personnes  30 min

## INGREDIENTS



- 1 paquet de pâtes de lentilles
- 2 pavés de saumon en dés
- 1 échalotes
- Du basilic
- Du jus de citron
- 1 brique de crème liquide

## PRÉPARATION

1. Faire dorer le saumon avec les échalotes.
2. Verser la crème liquide.
3. Saler, poivrer et ajouter du jus de citron.
4. Ajouter le basilic. Mélanger à vos penne préalablement cuites.



## JOUR 4 : Déjeuner

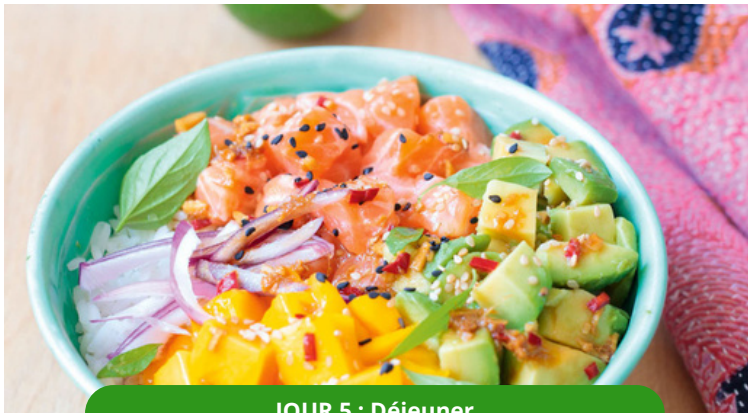
 6 personnes  65 min

### INGREDIENTS



- 1 bouquet de brocolis
- 2 minicourgettes
- 1 botte d'asperges vertes
- 150 g de pois gourmands
- 150 g de haricots verts
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- fleur de sel
- poivre du moulin
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de cantal râpé
- beurre

### PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez, préparez tous les légumes en les coupant en dés pour les courgettes, en tronçons pour les asperges, les haricots et les pois gourmands, en rondelles pour l'oignon et en petits bouquets pour les brocolis.
2. Faites revenir tous les légumes dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive pendant 10 mn en remuant sans cesse, salez, poivrez, puis ajoutez  $\frac{1}{2}$  verre d'eau et poursuivez la cuisson 5 mn.
3. Ajoutez la crème et mélangez bien.
4. Allumez le four sur th. 6/180°, beurrez un plat, versez les légumes dedans, salez, poivrez, parsemez de fromage râpé et faites cuire 30 mn environ.



## JOUR 5 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 100 grammes de riz cru
- 200 grammes de saumon
- 1 petit avocat
- 1/2 mangue
- 3/4 oignon rouge
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1/2 citron
- 1 c. à c. de sucre en poudre
- sel
- poivre
- 1 feuille de coriandre ( fraîche )
- oignon séché

### PRÉPARATION

1. Couper en dés le saumon, préparer la marinade, et le faire mariner une bonne heure dans un saladier au frais. Pendant ce temps, faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée puis le laisser refroidir. Couper l'avocat et la mangue en dés et émincer l'oignon rouge.
2. Au moment de servir, dresser le riz dans deux bols, ajouter le saumon mariné, l'avocat, la mangue et l'oignon rouge. Parsemer de coriandre ciselée et de graines de sésame. Arroser le tout de la marinade restante et d'un peu d'huile d'olive.



## JOUR 6 : Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

1 Blanc de poulet  
100 g Nouilles chinoises  
75 g Brocolis  
1 Carottes  
0,5 Oignon  
1 gousses Ail  
1 cuil. à soupe Sauce soja  
1 cuil. à soupe Huile  
Sel  
Poivre

### PRÉPARATION

1. Rincez le brocoli, pelez les carottes, l'oignon et l'ail. Emincez finement tous les légumes.
2. Faites chauffer 1 cuil. d'huile dans un wok. Ajoutez les légumes et la sauce soja. Faites revenir à feu vif.
3. Coupez les blancs de poulet en lamelles. Faites chauffer l'huile restante dans une poêle et faites cuire les lamelles de poulet. Salez, poivrez.
4. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles en suivant les indications du paquet. Egouttez-les.
5. Ajoutez le poulet dans le wok avec les légumes, puis les nouilles. Mélangez bien et servez sans attendre.
- 6.

# Jour 8 à 13 : Liste de courses

## Liquides

- 405 cl lait de coco
- 5 cl eau
- Lait d'amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1 tasse de lait

## Féculents

- 400 grammes gnocchis à poêler
- Pâtes de votre choix
- 1,5 tasse de pâtes orzo sèches

## Divers

- Pâtes de votre choix
- 1 cc curcuma
- Huile d'olive
- 5 ml de Sauce soja foncée
- 10 ml de Sauce soja
- 10 ml sauce poisson
- Farine
- Épinards frais
- Parmesan
- 1 cs de gingembre frais râpé
- 1 cs de cumin en poudre
- 1 cs de curcuma en poudre
- 1 cs de paprika fumé
- 1 cs de garam masala
- 1 ccafé de beurre
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1/2 cuillère à café de mélange d'assaisonnement italien (j'utilise Ducros)
- 2 oz de fromage à la crème

## Légumes

- 1.5 oignon épluché et émincé
- 4 Échalotes
- gingembre frais émincé
- 9.5 gousses ail épluchée et émincée
- 60 g butternut en dés
- 60 g chou fleur en fleurette
- 1 bouquet de coriandre hachée
- 3 piments thaï hachés
- 100 g de Basilique Thaï
- 1/4 de cuillères à café de basilic, origan, romarin, thym
- 6 basilic frais haché au goût
- Tomates séchées au soleil
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Olives noires dénoyautées
- Salade
- Tomates coupées en quartier
- 14,5 oz de tomates rôties au feu broyées

## Viande / Poisson



- poulet ou boeuf haché
- Poulet
- 400 g de filet de poulet coupé en cubes
- Thon blanc conservé dans l'eau égouté écaillé

# Curry de légumes aux gnocchis

5/5 ★★★★★



## JOUR 8 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- Huile d'olive
- 1/2 oignon épluché et émincé
- gingembre frais émincé
- 1/2 gousse ail épluchée et émincée
- 1 cc curcuma
- 60 g butternut en dés
- 60 g chou fleur en fleurette
- 5 cl lait de coco
- 5 cl eau
- Sel
- Poivre
- 1 bouquet de coriandre hachée
- 400 grammes gnocchis à poêler

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé à l'huile d'olive
2. Ajoutez l'ail et le gingembre émincé
3. Ajoutez le curcuma et remuez
4. Ajoutez les dés de butternut et le chou fleur ainsi que 2cs d'eau, couvrez, laissez mijoter
5. Ajoutez le lait de coco et l'eau, salez poivrez, ajoutez la coriandre hachée, mélangez et laissez bouillir
6. Ajoutez alors les gnocchis, remuez et couvrez. Laissez cuire 5 minutes
7. Servez chaud



## JOUR 9 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



Huile d'olive  
4 Échalotes  
3 gousses d'Ail  
3 piments thaï hachés  
poulet ou boeuf haché  
10 ml de Sauce soja  
5 ml de Sauce soja foncée  
sauce aux huîtres  
10 ml sauce poisson  
1/2 cuillère à café de sucre  
100 g de Basilique Thaï

### PRÉPARATION

1. Dans un wok bien chaud ou un poêle, ajoutez l'huile et faites revenir le piment thaï, l'ail et les échalotes pendant 1-2 minutes. Ajoutez ensuite le seitan et faites-le revenir 2 minutes jusqu'à ce qu'il se colore un peu. Selon la chaleur de votre wok, cela peut durer un peu plus longtemps. Ajoutez les haricots verts.
2. Versez ensuite la sauce et mélangez bien. Pour finir, ajoutez le basilic thaï et retirez le wok du feu pour que le basilic thaï ne perde pas ses arômes. Terminez par un filet de citron vert.
3. Servez immédiatement avec du riz thaï blanc et un quartier de citron vert.



## JOUR 10 : Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

Pâtes de votre choix

Poulet

Huile

Gousse d'ail

1/4 de cuillères à café de basilic, origan,

romarin, thym

Sel

Poivre

Tomates séchées au soleil

Lait d'amandes

Farine

Épinards frais



Parmesan

### PRÉPARATION

1. Faites bouillir et préparez les pâtes
2. Préparez et faites cuire le poulet : Hachez le poulet en morceaux de 1 pouce et placez-le dans un bol. Incorporer l'huile, l'ail, l'assaisonnement italien, le sel et le poivre.
3. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif. Une fois chaud, ajoutez le poulet dans une seule couche et faites cuire sans être dérangé pendant 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Incorporer les tomates séchées au soleil et continuer à cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites pendant environ 5 à 7 minutes.



## JOUR 11 : Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS



- 400 g de filet de poulet coupé en cubes
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1 oignon haché finement
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- Sel et poivre, au goût
- 400 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- Quelques feuilles de coriandre fraîche, hachées, pour la garniture

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle chaude, ajoutez l'huile de coco fondue et faites-y sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré. Réservez le poulet.
2. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les épices (cumin, curcuma, paprika, garam masala, sel et poivre) et mélangez bien.
4. Ajoutez le lait de coco et le concentré de tomate et mélangez. Laissez mijoter à feu moyen pendant environ 10 minutes.
5. Ajoutez le poulet réservé et laissez mijoter pendant encore 5 minutes.
6. Servez le poulet tikka masala avec du riz basmati et garnissez de coriandre fraîche hachée.



## JOUR 12 : Déjeuner

 2 personnes  10 min

### INGREDIENTS

Olives noires dénoyautées

Salade

Tomates coupées en quartier



Thon blanc conservé dans l'eau égouté  
écaillé

### PRÉPARATION

1. Mélanger le thon et la vinaigrette.
2. Déposer les feuilles de salade sur 2 assiettes à salade.
3. Entourez de tomates et d'olives.



## JOUR 13 : Déjeuner

 2 personnes  25 min

### INGREDIENTS

- 1 cuillère à café de beurre
- 2 gousses d'ail
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de lait
- 14,5 oz de tomates rôties au feu broyées
- 1/2 cuillère à café de mélange d'assaisonnement italien (j'utilise [Ducros](#))
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1,5 tasse de [pâtes orzo sèches](#)
- 2 oz de fromage à la crème
- 1/4 tasse de parmesan fraîchement râpé plus extra pour la garniture
- basilic frais haché au goût

### PRÉPARATION

1. Faites fondre votre beurre à feu moyen-vif. Une fois chaud, ajouter l'ail et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Ajouter le bouillon, le lait, les tomates, l'assaisonnement italien, le sel et le poivre. Remuer avec un fouet en métal pour déglacer l'ail de la poêle.
3. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient Al dente.
4. Retirez la casserole du feu. Fouetter le fromage à la crème et le parmesan. Laisser reposer 5 minutes pour épaissir.
5. N'hésitez pas à ajouter du sel, du poivre, de l'assaisonnement italien ou même des extras comme des flocons de piment rouge écrasés pour un peu de piquant ! Dégustez bien chaud.

# Jour 15 à 20 : Liste de courses

## Liquides

- 1 tasse de lait écrémé
- 1/4 de tasse de crème

## Féculents

- 1 tasse de riz
- 4 tranches de pain de blé complet
- 200 g de pâtes de votre choix
- 2 Wrap

## Viande / Poisson

- 2 (environ 120 g chacune) escalopes de poulet
- 3 petites boîtes de thon égoutté

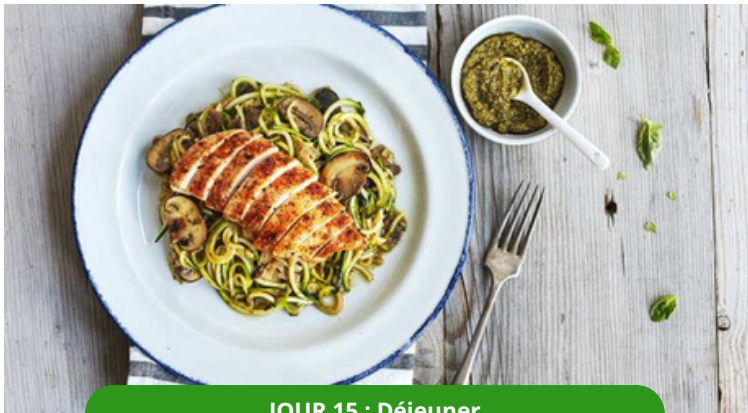
## Divers

- 1 tasse de riz
- Huile d'olive
- 1 c. à café de sauce pesto préparée
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- Beurre allégé
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1/4 de tasse de parmesan râpé
- 40-50 g de feta
- 40 g de fromage râpé



## Légumes

- 1/2 oignon rouge moyen, haché
- 3 gousses d'ail
- 160 g de champignons émincés
- 4 feuilles de basilic frais
- 2 courgettes moyennes
- 3 tomates Roma
- 2 concombres
- 1/4 à 1/2 tasse d'oignons
- 1/2 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 à 3 cuillères à soupe de persil, de coriandre et d'aneth frais hachés
- 1 cuillère à soupe de menthe séchée
- Jus de 3 gros citrons verts
- 1 petit oignon rouge
- 3 tomates
- 1 petit bouquet de persil haché
- 2 feuilles de laitue
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 250 g de champignons de Paris
- 100-140g de sauce tomate
- 200-300 g Mélange de légumes grillés
- 40 g d'olives

## Pesto Poulet



JOUR 15 : Déjeuner

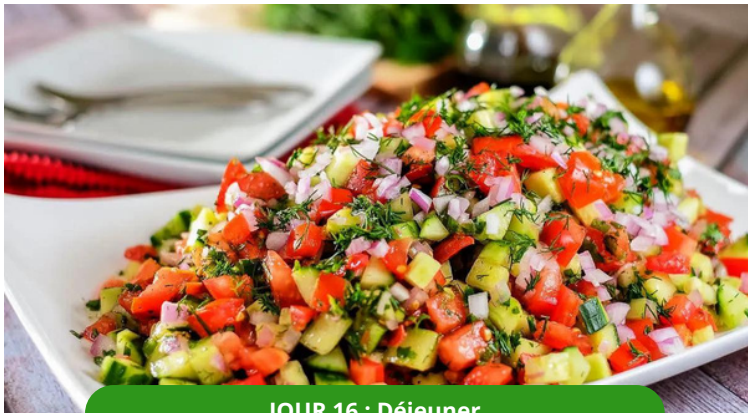
 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS



- 1 c. à café d'huile d'olive
- ½ oignon rouge moyen, haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 160 g de champignons émincés
- 4 feuilles de basilic frais, finement hachées
- 2 courgettes moyennes
- 1 c. à café de sauce pesto préparée
- 2 (environ 120 g chacune) escalopes de poulet cuit, désossées et sans peau, émincées et chaudes

### PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen-fort.
2. Ajoutez l'oignon et faites-le cuire en remuant régulièrement pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Ajoutez l'ail ; faites cuire en remuant régulièrement pendant 1 minute.
4. Ajoutez les champignons et le basilic et faites cuire en remuant régulièrement pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons perdent leur eau. Réservez.
5. En utilisant un épluche-légumes, coupez chaque courgette en lamelles d'environ 0,3 cm d'épaisseur.
6. Ajoutez les courgettes au mélange à base d'oignons, faites cuire à feu moyen-vif en remuant régulièrement pendant 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce soit assez chaud.



## JOUR 16 : Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

3 tomates Roma, coupées en petits dés

1 concombre coupé en petits dés

¼ à ½ tasse d'oignons finement hachés

½ poivron vert (facultatif), coupé en petits morceaux

2 à 3 cuillères à soupe de persil, de coriandre et d'aneth frais hachés

1 cuillère à soupe de menthe séchée  
Sel et poivre

Sumac, au goût (facultatif)

Jus de 2 gros citrons verts (4 cuillères à soupe)



3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge (j'ai utilisé de l'huile d'olive extra vierge grecque Early Harvest)

### PRÉPARATION

1. Placer les tomates en dés quelques minutes dans une passoire pour évacuer l'excédent de liquide. (Je n'enlève pas les graines, donc cette étape aide.)
2. Dans un grand bol, mettre les tomates en dés, les concombres, les oignons et les poivrons.
3. Pour aromatiser, ajoutez des herbes fraîches, de la menthe séchée et une généreuse pincée de sel et de poivre. Ajouter le sumac (j'ai commencé avec 1 cuillère à café). Enfin, ajoutez le jus de citron vert et un généreux filet d'huile d'olive extra vierge. Mélanger pour combiner.
4. Si vous avez le temps, couvrez et réfrigérez cette salade au réfrigérateur pendant 30 minutes à 1 heure pour un meilleur goût.



## JOUR 17 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 1 tasse de riz cuit et refroidi
- 1 petite boîte de thon égoutté
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 tomate coupée en dés
- 1 concombre coupé en dés
- 1 petit bouquet de persil haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Laissez-le refroidir. Cela devrait prendre environ 15 minutes.
2. Pendant ce temps, égouttez le thon et hachez les légumes (poivron, oignon, tomate, concombre, persil).
3. Dans un bol, mélangez le riz, le thon, et les légumes hachés.
4. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
5. Versez le mélange d'huile et de jus de citron sur la salade de riz et mélangez bien.
6. Réfrigérez la salade pendant au moins 30 minutes avant de servir.



## JOUR 18 : Déjeuner

 2 personnes  10 min

### INGREDIENTS



- 4 tranches de pain de blé complet
- 2 petites boîtes de thon égouttées
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise allégée  
en matières grasses
- 2 feuilles de laitue
- 2 tomates coupées en tranches
- 2 cuillères à soupe de câpres égouttées
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Égouttez et émiettez le thon dans un bol.
2. Ajoutez la mayonnaise, les câpres, le sel et le poivre au thon et mélangez bien.
3. Tartinez la préparation de thon sur deux tranches de pain de blé complet.
4. Ajoutez une feuille de laitue et des tranches de tomate sur le pain.
5. Recouvrez le sandwich d'une seconde tranche de pain.
6. Répétez l'étape 3 à 5 pour préparer le second sandwich.
7. Coupez chaque sandwich en deux et servez-les immédiatement.



## JOUR 19 : Déjeuner

 2 personnes  10 min

### INGREDIENTS

- 200 g de pâtes de votre choix
- 250 g de champignons de Paris coupés en tranches
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe de beurre allégé en matières grasses
- 1 cuillère à soupe de farine tout usage
- 1 tasse de lait écrémé
- 1/4 de tasse de crème sure allégée en matières grasses
- Sel et poivre au goût
- 1/4 de tasse de parmesan râpé

### PRÉPARATION



1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez-les et réservez-les.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez l'ail et les champignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée.
4. Ajoutez le lait et la crème sure et mélangez jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Ajoutez les pâtes cuites et le parmesan râpé à la sauce aux champignons et mélangez bien.
6. Réchauffez les pâtes aux champignons sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

# Pizza-wrap healthy aux légumes et feta

4.8/5 ★★★★★



JOUR 20 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

2 Wrap

100-140g de sauce tomate

200-300 g Mélange de légumes grillés

40-50 g de feta

40 g de fromage râpé

40 g d'olives

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 250 °C.
2. Faites revenir les légumes une poêle
3. Assaisonner avec épices au choix et Sel.
4. Répartir la sauce tomate sur les tortillas, répartir les légumes dessus.
5. Émiettez la feta et répartissez-le sur les tortillas.
6. Garnir de fromage râpé et cuire au four pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la pizza-wrap commence à dorer.
7. Garnir la pizza wrap avec des olives et de basilic frais et servir.

# Semaine 1 : Liste de courses

## Fruits

- 1/2 banane (126g)
- 1 pomme (85g)
- 3,5 tasses de fraises congelées
- 5 bananes
- 2 tasses de bleuets congelés
- 1/2 pièce (220g) d'Ananas
- 1/2 t. de compote de pommes
- 2 kiwi

## Liquides

- 4 tasse (250 ml) de lait de soja
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 250ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de vin rouge (facultatif)

## Divers

- 3 pincées de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade
- poudre d'ail
- sel
- poivre noir
- 1/2 cuil. à café de paprika
- huile végétale
- 50 g de fromage feta
- huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de graines de chia
- 1/4 de tasse (150g) de griottes
- 1 cuillère à café de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 Mozzarella
- 2 tasses de yogourt nature
- 4 cuillères à soupe de graines de lin
- 4 cuillères à soupe de graines de sésame
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 1/2 t. de margarine
- 3 c. à thé de vanille + 1/2 gousse
- 2 t. de flocon d'avoine
- 1/4 t. de pépites de chocolat noir
- Miel
- 100 g de fromage cream cheese
- Cacao en poudre
- 1/2 cuil. à café de curry moulu
- 1/2 cuil. à café de chili
- 3 cuillères à soupe de humus
- Gingembre
- 1 pincée de curcuma
- 30 g de farine

## Légumes

- 4 tomates
- 2 courgettes
- 1/2 concombre
- 1/2 cuillère à soupe de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Quelques feuilles de ciboulette fraîche
- 4 tasses d'épinards frais
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées concassées (400 g)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 3 cuillères à soupe de feuilles de basilic fraîches hachées (facultatif)
- Quelques feuilles de persil hachées (facultatif)
- 1 tasse de légumes grillés (par exemple, des poivrons, des oignons et des tomates)
- 2 carottes
- 2 patates douce moyenne
- 1 boîte de 420g de pois chiches cuits et égouttés

## Féculents

- riz basmati
- 200 g de pâtes de votre choix
- 170g de quinoa, rincé
- 250 g de gnocchis surgelés

## Viande / Poisson

- 2 poitrines de poulet
- 2 filets de poulet
- 250 g de viande hachée maigre (bœuf, porc ou agneau)
- 6 œufs
- 1 petite boîte de thon égoutté et émietté

## Commandez en ligne



- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 Pomme épicée](#)
- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 Chocolat gourmand](#)
- 6 cuillères doseuses de [Formula 1 Vanille onctueuse](#)
- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 cookie brunch](#)
- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 Délice de fraise](#)
- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 Latte](#)
- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 crème de banane](#)
- [H24 Rebuild Strength](#)
- [Mélange pour boisson protéinée](#)

# SHAKE TARTE AUX POMMES CANNELLE

4.8/5 ★★★★★



## JOUR 1 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

2 cuillères doseuses de Formula 1 Pomme  
épicée



- 1 tasse (250 ml) de lait de soja
- 1/2 banane (126g)
- 1 pomme (85g)
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade

### PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 1 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

poitrine de poulet  
poudre d'ail  
sel  
poivre noir  
paprika  
huile végétale  
tomates et courgettes coupées en dés  
riz basmati

### PRÉPARATION



1. Préchauffer le four à 400.
2. Ajouter environ 1/2 pouce d'huile végétale dans une grande poêle allant au four ou en fonte et chauffer à feu moyen.
3. Rincez la poitrine de poulet à l'eau froide et séchez-la avec une serviette en papier.
4. Assaisonner généreusement les deux côtés de la poitrine de poulet avec de la poudre d'ail, du paprika, du sel et du poivre.
5. Placer les poitrines de poulet dans l'huile chaude et cuire d'un côté pendant 5 minutes.
6. Retirer du feu et retourner le poulet.
7. Placez immédiatement dans le four chaud et faites cuire pendant 10 à 15 minutes (13 minutes est généralement le point idéal) ou jusqu'à ce que la température interne mesure 165 degrés.

# Tranches de concombre et de fromage feta

4.8/5 ★★★★★



## JOUR 1 : collation

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

1/2 concombre  
50 g de fromage feta  
1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1/2 cuillère à soupe de jus de citron  
Quelques feuilles de menthe fraîche  
Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION



1. Coupez le concombre en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
2. Émiettez le fromage feta et répartissez-le sur les tranches de concombre.
3. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Versez ce mélange sur les tranches de concombre et feta.
5. Parsemez de feuilles de menthe fraîche hachées.
6. Servez immédiatement ou réservez au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir.

# Smoothie aux épinards et aux fraises

4.8/5 ★★★★★



## JOUR 1 : Dîner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

mixez 1 tasse d'épinards frais

1 tasse de fraises congelées

1 banane

1/2 tasse de lait d'amande

1 cuillère à soupe de graines de chia

1 cuillère à soupe de poudre de protéines



- [H24 rebuild strength](#) (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 2 : Petit Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

2 cuillères doseuses de [Formula 1](#)

[Chocolat gourmand](#)

250ml de lait de coco

1 cuillère doseuse (14g) de [Mélange pour  
boisson protéinée](#)

1/4 de tasse (150g) de griottes



1 cuillère à café de noix de coco en  
poudre

### PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez-les et réservez-les.
2. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez l'oignon et l'ail. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 10 minutes.
4. Ajoutez les tomates pelées, le concentré de tomate, le vin rouge (si vous utilisez), le sucre en poudre, le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 10 minutes.
5. Ajoutez les pâtes cuites et le basilic haché à la sauce bolognaise et mélangez bien.
6. Réchauffez les pâtes bolognaises sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.



## JOUR 2 : Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

- 200 g de pâtes de votre choix
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 250 g de viande hachée maigre (bœuf, porc ou agneau)
- 1 boîte de tomates pelées concassées (400 g)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vin rouge (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de feuilles de basilic fraîches hachées (facultatif)

### PRÉPARATION



1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez-les et réservez-les.
2. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez l'oignon et l'ail. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 10 minutes.
4. Ajoutez les tomates pelées, le concentré de tomate, le vin rouge (si vous utilisez), le sucre en poudre, le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 10 minutes.
5. Ajoutez les pâtes cuites et le basilic haché à la sauce bolognaise et mélangez bien.
6. Réchauffez les pâtes bolognaises sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

# Tranches de tomate et de fromage mozzarella

4.8/5 ★★★★★



JOUR 2 : collation

 2 personnes  30 min

## INGREDIENTS

1 tomate  
1 mozzarella

## PRÉPARATION



1. coupez 1 tomate en tranches
2. Servez-la avec 2 tranches de fromage mozzarella

# Smoothie aux bleuets et à la banane

4.8/5 ★★★★★



## JOUR 2 : Dîner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

mixez 1 tasse de bleuets congelés

1 banane

1/2 tasse de yogourt nature

1 cuillère à soupe de graines de lin moulues

1 cuillère à soupe de poudre de protéines

[H24 rebuild strength](#) (facultatif).

### PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 3 : Petit Déjeuner

🍴 2 personnes ⌚ 20 min

### INGREDIENTS

2 cuillères doseuses de Formula 1 Vanille onctueuse

1 tasse (250 ml) d'Eau

1 cuillère doseuses (14g) de Mélange pour boisson protéinée



1/2 pièce (220g) d'Ananas

### PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 3 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

4 œufs

1 petite boîte de thon égoutté et émietté

50 g de fromage de chèvre frais

Sel et poivre au goût

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Quelques feuilles de persil hachées  
(facultatif)

### PRÉPARATION



1. Dans un bol, fouettez les œufs, le thon émietté, le fromage de chèvre et le sel et le poivre.
2. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez le mélange d'œufs et faites cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée des deux côtés, environ 5 minutes de chaque côté.
4. Servez l'omelette chaude, garnie de persil haché si vous le souhaitez.

# Biscuits aux pépites de chocolat

4/5 ★★★★★



JOUR 3 : collation

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

- ½ t. de margarine
- ½ t. de compote de pommes
- 2 c. à thé de vanille
- 1 oeuf
- 4 mesures de shake Substitut de repas Crème biscuit
- 2 t. de flocon d'avoine
- ¼ t. de pépites de chocolat noir

## PRÉPARATION



1. Préchauffer le four à 350°C.
2. Tapisser une plaque à biscuit de papier parchemin ou utiliser une plaque à biscuit en silicone.
3. Mélanger la margarine, la compote de pommes, la vanille et l'oeuf, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
4. Ajouter le shake et les flocons d'avoine et mélanger.
5. Façonner des boules et déposer sur la plaque en les aplatissant. Laisser un espace entre les biscuits.
6. Cuire 8 à 10 minutes, puis laisser refroidir complètement.

# Smoothie aux fraises et à la menthe

4/5 ★★★★★



JOUR 3 : Dîner

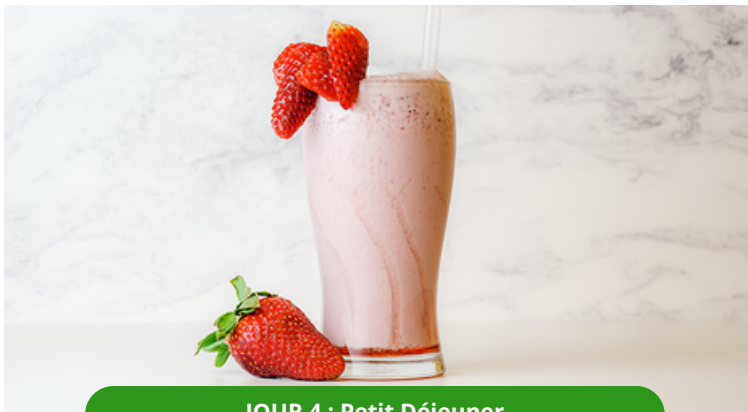
 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS



- mixez 1 tasse de fraises congelées
- 1 banane
- 1/2 tasse de lait d'amande
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéines
- [H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 4 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

2 cuillères doseuses de Formula 1 Délice de fraise

1 tasse (250 ml) de Lait de soja

1/2 tasse (150g) de fraises

2 cuillères à soupe (3.8g) de basilic

### PRÉPARATION



1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

# Poulet au sésame et légumes grillés

4.3/5 ★★★★★



JOUR 4 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

- 2 filets de poulet
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de légumes grillés (par exemple, des poivrons, des oignons et des tomates)

## PRÉPARATION



1. Dans un bol, mélangez les graines de sésame, le miel, la sauce soja, l'ail, le sel et le poivre.
2. Plongez les filets de poulet dans le mélange de graines de sésame et enrobez-les bien.
3. Dans une poêle chaude, chauffez l'huile d'olive à feu moyen-élevé et faites cuire les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits, environ 5 minutes de chaque côté.
4. Pendant ce temps, préparez les légumes grillés en les coupant en tranches et en les faisant griller dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
5. Servez les filets de poulet au sésame avec les légumes grillés et accompagnez-les d'une salade si vous le souhaitez.

# Bâtonnets de carottes et de fromage cream cheese

4.3/5 ★★★★★



JOUR 4 : collation

 2 personnes  10 min

## INGREDIENTS

2 carottes

100 g de fromage cream cheese

Quelques feuilles de ciboulette fraîche

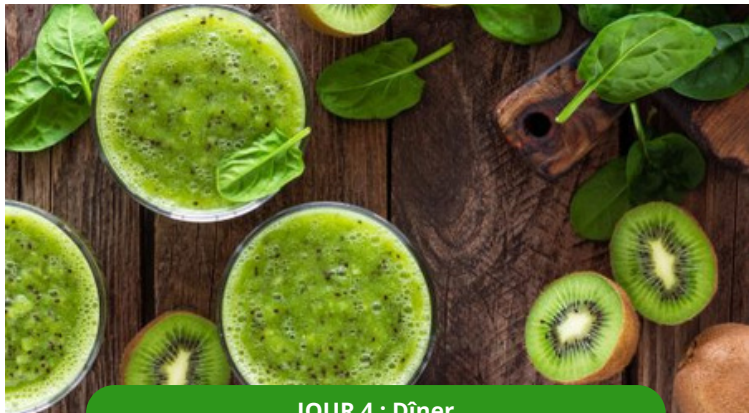
Sel et poivre au goût

## PRÉPARATION



1. Lavez et pelez les carottes, puis coupez-les en bâtonnets d'environ 5 cm de longueur.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez les bâtonnets de carottes. Faites-les cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
3. Étalez le fromage cream cheese sur une assiette et parsemez de feuilles de ciboulette hachées.
4. À l'aide d'une fourchette, trempez chaque bâtonnet de carottes dans le fromage cream cheese et placez-les sur l'assiette.
5. Servez immédiatement, en assaisonnant de sel et de poivre au goût.

# Smoothie aux épinards et aux kiwis

4.3/5 ★★★★★



## JOUR 4 : Dîner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

mixez 1 tasse d'épinards frais

2 kiwis pelés

1/2 tasse de yogourt nature

1 cuillère à soupe de graines de lin  
moulues

1 cuillère à soupe de poudre de protéines



- [H24 rebuild strength](#) (facultatif).

### PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 5 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

2 cuillères doseuses de Formula 1 Café

Latte

1 tasse (250 ml) de lait d'amandes

1 cuillère doseuse (14g) de Mélange pour  
boisson protéinée

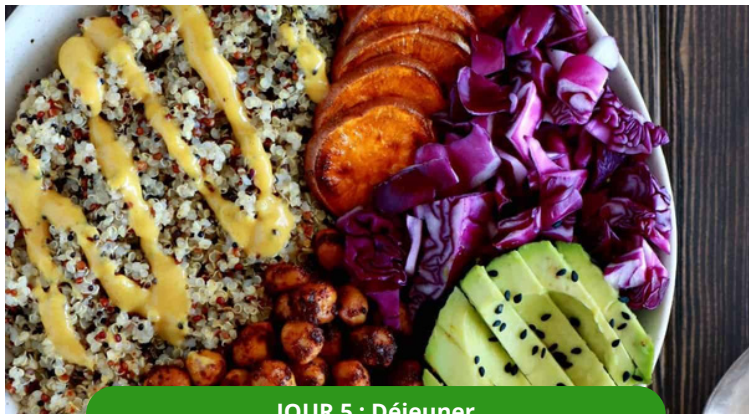
1 cuillère à café (2g) de cacao en poudre

1 pincée Cannelle



1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 5 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

- 1 patate douce moyenne, coupée en rondelles
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive x2
- 1 boîte de 420g de pois chiches cuits et égouttés
- 1 et 1/2 cuil. à café de curry moulu
- 1/2 cuil. à café de paprika
- 1/2 cuil. à café de chili
- Sel et poivre
- 170g de quinoa, rincé
- 500ml d'eau

### PRÉPARATION



1. Préparer en amont de la semaine (le dimanche par exemple) une grande quantité de quinoa et faire griller patates douces et pois chiches (pour cette version) au four.
2. Préparer plusieurs boîtes hermétiques d'avance avec les ingrédients cuits : ici quinoa, patates douces et pois-chiches.
3. Le jour même, ajouter quelques légumes frais et de saison en fonction de ce que l'on a sous la main (et dans son frigo) !

# Crackers aux graines et au hummus

4.5/5



JOUR 5 : collation

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

1 sachet de poudre de protéines Herbalife  
Vanilla

1 cuillère à soupe de graines de lin

1 cuillère à soupe de graines de chia

1 cuillère à soupe de graines de sésame

1 cuillère à soupe de graines de tournesol

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'eau

Sel au goût

3 cuillères à soupe d'hummus

## PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de protéines Herbalife, les graines de lin, de chia, de sésame et de tournesol, l'huile d'olive, l'eau et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en utilisant une spatule ou un rouleau à pâtisserie pour lui donner une épaisseur d'environ 5 mm.
4. Enfournez la plaque pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les crackers soient dorés et croustillants.
5. Laissez refroidir les crackers, puis coupez-les en carrés d'environ 5 cm de côté.
6. Répartissez l'hummus sur les crackers et servez immédiatement, en accompagnement d'un repas ou en collation.

# Smoothie aux fraises et aux bananes

4.5/5 ★★★★★



JOUR 5 : Dîner

🍴 2 personnes ⌚ 20 min

## INGREDIENTS



- mélangez 1 tasse de fraises congelées
- 1 banane
- 1/2 tasse de lait d'amande,
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéines
- [H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 6 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

2 cuillères doseuses de Formula 1 Crème de banane

1 tasse (250 ml) d'eau

1 cuillère doseuse (14g) de Mélange pour boisson protéiné

1 pincée de gingembre

1 pincée de cannelle

1 pincée de curcuma

1 cuillère à café de miel

1/2 gousse de vanille

4 glaçons

### PRÉPARATION



1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

# Gnocchi à la patate douce, épinards

4.3/5 ★★★★★



## JOUR 6 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 250 g de gnocchis surgelés
- 1 petite patate douce pelée et coupée en cubes
- 1 tasse d'épinards frais hachés
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Faites cuire les gnocchis selon les instructions du paquet. Égouttez-les et réservez-les.
2. Pendant ce temps, faites cuire les cubes de patate douce dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 10 minutes. Égouttez les patates douces et placez-les dans un bol. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée jusqu'à ce qu'elles soient bien molles.
3. Dans une poêle chaude, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez les épinards hachés. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien ramollis, environ 2 minutes.
4. Ajoutez les gnocchis cuits et les patates douces écrasées aux épinards et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.



## JOUR 6 : collation

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

1 œuf

30 g de farine

30 g de fromage râpé

1 cuillère à soupe de lait

1 petite carotte, râpée

1 petite courgette, râpée

Quelques feuilles de persil frais, hachées

Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez l'œuf, la farine, le fromage râpé, le lait, la carotte râpée, la courgette râpée et le persil haché. Assaisonnez de sel et de poivre au goût.
3. Versez la préparation dans des moules à muffins en silicone ou huilés et farinés.
4. Enfournez pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et gonflés.
5. Laissez tiédir avant de démouler et de servir.

# Smoothie aux bleuets et aux épinards

4.3/5 ★★★★★



JOUR 6 : Dîner

🍴 2 personnes ⌚ 20 min

## INGREDIENTS

mixez 1 tasse de bleuets congelés,  
1 tasse d'épinards frais,  
1 banane,  
1/2 tasse de yogourt nature,  
1 cuillère à soupe de graines de lin  
moulues et  
1 cuillère à soupe de poudre de protéines  
- H24 rebuild strength ,(facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

# Semaine 2 : Liste de courses

## Fruits

- 1/4 tasse (150g) de mélange de fruits rouges congelés
- 100 g de myrtilles
- 3 tasses de fraises congelées
- 6 bananes
- 1 Boîte de Poires
- 1 pomme
- 6 fraises
- mixez 1 tasse de bleuets congelés
- 1/2 bol de framboises
- 2 kiwis
- 60g de raisins secs

## Liquides

- 800 ml de lait demi-écrémé (2%)
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 7 tasses de lait d'amandes
- Huile de coco

## Divers

- 100g de yaourt grec, nature, faible en matières grasses
- 1 cuillère à soupe de curry
- huile d'olive
- 1 cs d'amandes moulues
- 3 cs de graines de chia
- 1/2 tasse de noix de cajou grillées
- 20 g de cacao en poudre
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillère à soupe de graines de lin
- 3 tasses de yogourt nature
- 50g de flocons d'avoine
- 70g de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 70 ml de lait végétal
- Fromage rapé
- Beurre
- Farine de blé complet
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 100 g de margarine allégée et fondue
- Miel
- 1 cs de chipotle
- 1/4 tasse de fromage cheddar râpé
- 1/2 tasse de fromage blanc
- 15g de cacao en poudre
- 1/2 tasse de vin blanc

## Légumes

- 2 tasses (60g) d'épinard frais
- 3 gousses d'ail hachée
- 2 courgettes
- Quelques feuilles de coriandre fraîche hachées (facultatif)
- 1 avocat mûr
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 tasse de haricots verts cuits à la vapeur
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 tasse de légumes de votre choix (vous pouvez utiliser des légumes grillés ou des légumes verts cuits)
- 1 tasse de laitue coupée en morceaux
- 1/2 tasse de tomates cherry
- 1/2 tasse de poivrons rouges
- 1/2 tasse de maïs en conserve
- 1/2 tasse de persil haché
- 1 tasse de carottes rapés

## Féculents

- 1 tasse de riz basmati cuit
- Macaronis
- 2 tasses de nouilles de votre choix
- 1 cuillère à soupe de pâte de chili
- Cheveux d'anges

## Viande / Poisson

- 4 filets de poulet
- 7 oeufs
- 200 g de saumon frais
- 2 tasses de crevettes

## Commandez en ligne



- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 Douceur de fruits rouges](#)
- 130g de [formula 1 saveur vanille](#)
- 6 cuillères doseuses de [Formula 1 Chocolat gourmand](#)
- 52g de [Formula 1 Chocolat gourmand](#)
- 2 cuillères doseuses de la [Formula 1 Duo menthe et chocolat](#)
- 3 cuillères doseuses de [Formula 1 Délice de fraise](#)
- [H24 Rebuild Strength](#)
- [Herbalife Nutrition Beta Hart](#)
- [Mélange pour boisson protéine](#)

# SHAKE PETIT DEJEUNER COLORÉ

4.3/5 ★★★★★



## JOUR 8 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 2 cuillères doseuses de Formula 1 Douceur de fruits rouges
- 1 tasse (250 ml) de lait demi-écrémé (2% matières grasses)
- 100g de yaourt grec, nature, faible en matières grasses
- 1/4 tasse (150g) de mélange de fruits rouges congelés
- 1 tasse (30g) d'épinard frais

### PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 8 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 2 filets de poulet
- 1 tasse de riz basmati cuit
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 courgettes coupées en cubes
- Quelques feuilles de coriandre fraîche hachées (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle chaude, chauffez l'huile d'olive à feu moyen-élevé et faites cuire les filets de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits, environ 5 minutes de chaque côté. Réservez les filets de poulet et coupez-les en cubes.
2. Dans la même poêle, ajoutez l'ail haché et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 1 minute.
3. Ajoutez le curry en poudre et mélangez bien.
4. Ajoutez les cubes de courgettes et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
5. Ajoutez le lait de coco et le riz cuit et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.



## JOUR 8 : collation

 1 personne  20 min

### INGREDIENTS

Huile, pour graisser le moule  
96 g de Préparation protéinée à cuisiner  
104 g de Formula 1 Sport, saveur Crème  
vanille  
230 ml de lait demi-écrémé  
100 g de myrtilles

### PRÉPARATION



1. Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 4) et chemisez le moule à gâteau à l'aide d'une feuille de papier cuisson. Dans un grand saladier, mélangez la Préparation protéinée à cuisiner et la Formula 1 Sport. Incorporez progressivement le lait et mélangez jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Incorporez les myrtilles puis versez l'appareil dans le moule préparé. Veillez à bien lisser le dessus à l'aide d'une spatule.
2. Laissez cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Puis découpez huit portions sur une planche et laissez refroidir. Servez

# Smoothie aux fraises et aux amandes

4.3/5 ★★★★★



JOUR 8 : Dîner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

mixez 1 tasse de fraises congelées,  
1 banane,  
1/2 tasse de lait d'amande,  
1 cuillère à soupe d'amandes moulues,  
1 cuillère à soupe de graines de chia et  
1 cuillère à soupe de poudre de protéines  
- H24 rebuild strength (facultatif).

## PRÉPARATION



1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

# MOUSSE MARBRÉE CHOCOLAT POIRE

4.3/5 ★★★★★



JOUR 9 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS



2 Portions de [Formula 1 Herbalife](#) -  
[Préparation pour Boisson Nutritionnelle](#)  
[Instantanée aux Protéines, parfum](#)  
[Chocolat gourmand](#)  
1 Boîte de Poires  
2 Blancs d'Oeufs  
100ml de lait demi-écrémé

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez la poudre de protéines Herbalife, le lait, la banane écrasée et la poire en dés jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.
2. Répartissez la moitié de la préparation dans deux verres à mousse.
3. Dans le blender, ajoutez la cuillère à soupe de cacao en poudre à la préparation restante et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée.
4. Versez la préparation au chocolat dans les verres, en veillant à ne pas mélanger les couches.
5. Réfrigérez pendant au moins 2 heures avant de servir.



## JOUR 9 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

200 g de saumon frais

1 avocat mûr

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de ciboulette hachée

Sel et poivre au goût

1 tasse de haricots verts cuits à la vapeur

1/2 tasse de noix de cajou grillées

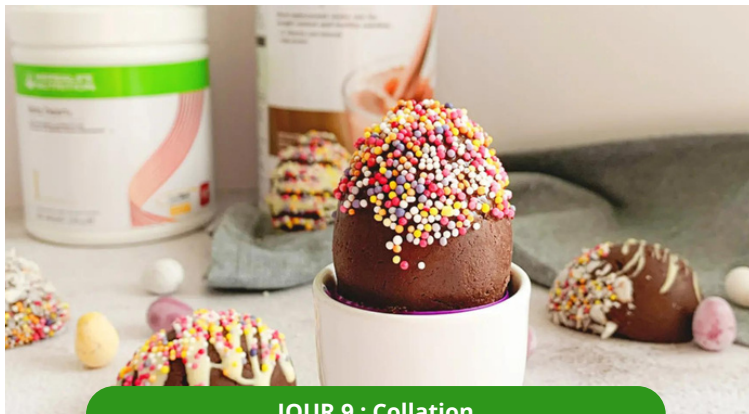
1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Coupez le saumon en petits dés et mettez-les dans un bol.
2. Épluchez et coupez l'avocat en petits dés et ajoutez-les au saumon.
3. Ajoutez le jus de citron, la ciboulette hachée, le sel et le poivre au mélange de saumon et d'avocat et mélangez bien.
4. Servez le tartare de saumon et d'avocat immédiatement, accompagné de crackers ou de pain grillé si vous le souhaitez.
5. Dans un bol, mélangez les haricots verts cuits à la vapeur, les noix de cajou grillées, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
6. Servez la salade de haricots verts et de noix de cajou avec le tartare de saumon et d'avocat.



## JOUR 9 : Collation

🍴 1 personne ⌚ 20 min

### INGREDIENTS

52 g [Herbalife Nutrition F1 Smooth](#)

[Chocolade Repas Sain](#)

14 g [Herbalife Nutrition Beta Hart](#)

20 g de cacao en poudre ou de poudre de cacao non cuits

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

### PRÉPARATION



Tout d'abord, recouvrez l'intérieur de 6 coquetiers de film alimentaire. Pour ce faire, graissez légèrement l'intérieur des coquetiers, puis placez-y le film alimentaire. Le film alimentaire restera collé à l'intérieur s'il est d'abord graissé avec de l'huile. Versez maintenant le Formula 1 Smooth Chocolate, le Beta heart et le cacao en poudre (ou la poudre de cacao) dans un bol et mélangez le tout. Ajoutez l'huile d'olive et le sirop d'érable et mélangez bien. Répartissez le mélange dans les coquetiers recouverts de film alimentaire, lissez le dessus avec le dos d'une cuillère à café, puis mettez le tout au congélateur. Lorsque vous voulez servir les « œufs », sortez-les du congélateur et soulevez-les avec le film alimentaire.

# Smoothie aux épinards et aux pommes

4.3/5 ★★★★★



JOUR 9 : Dîner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

- mixez 1 tasse d'épinards frais,
  - 1 pomme pelée et coupée en morceaux,
  - 1/2 tasse de yogourt nature,
  - 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues et
  - 1 cuillère à soupe de poudre de protéines
- [H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION



1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

# PROTEIN BALLS MENTHE CHOCOLAT

4.9/5 ★★★★★



JOUR 10 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

2 cuillères doseuses de la Formula 1 Duo menthe et chocolat

50g de flocons d'avoine

70g de noix de coco râpée + 2 c. à soupe

1 c. à soupe de sirop d'agave



70 ml de lait végétal

## PRÉPARATION

1. Mélangez la Formula 1 Duo menthe et chocolat, les flocons d'avoine et les 70 g de noix de coco râpée.
2. Ajoutez le sirop d'agave et le lait végétal de votre choix puis mélangez jusqu'à obtenir un ensemble homogène.
3. Tapissez un plat de papier sulfurisé et roulez la pâte pour former 16 boules.
4. Roulez chaque boule dans les 2 c. à soupe de noix de coco râpée et disposez sur votre plat avant de le placer 30 min au réfrigérateur.
5. Bonne dégustation !



## JOUR 10 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 2 tasses de macaronis cuits
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 tasse de fromage râpé (vous pouvez utiliser du fromage cheddar ou du fromage vegan de votre choix)
- 1 cuillère à soupe de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe de beurre (vous pouvez utiliser du beurre vegan si vous le souhaitez)
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen.
3. Ajoutez la farine et mélangez bien.
4. Ajoutez le lait d'amande et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Ajoutez le fromage râpé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.
6. Ajoutez les macaronis cuits et mélangez bien.
7. Transférez la préparation dans un plat à gratin et enfournez pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le macaroni au fromage soit bien chaud et doré.
8. Servez chaud et savourez!



## JOUR 10 : collation

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

1 œuf

2 cuillères à café d'eau

1 cuillère à café d'extrait de vanille

48 g de Préparation protéinée à cuisiner

40 g de farine, un peu plus pour le plan de travail

8 pulvérisations d'huile d'olive allégée (en spray)

### PRÉPARATION



1. Préchauffez la friteuse sans huile. Dans un bol, battez l'œuf avec l'eau et l'extrait de vanille, puis versez la Préparation protéinée à cuisiner et la farine dans un grand saladier et incorporez le mélange œuf-eau-vanille.
2. Saupoudrez la pâte de farine.
3. Découpez ensuite trois grands disques. Prenez alors le petit emporte-pièce et découpez un petit disque au centre.
4. Pulvérisez l'huile allégée sur chaque face des donuts puis disposez-les dans le panier de la friteuse sans huile. Veillez à les espacer d'environ 2 cm. Laissez cuire 5 minutes à 175 °C jusqu'à ce qu'ils dorent et lèvent.

# Smoothie aux fraises et aux graines de chia

4.9/5 ★★★★★



JOUR 10 : Dîner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

mixez 1 tasse de fraises congelées,  
1 banane,  
1/2 tasse de lait d'amande,  
1 cuillère à soupe de graines de chia et  
1 cuillère à soupe de poudre de protéines  
- H24 rebuild strength (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



# GAUFRES PROTÉINÉES

## DÉLICE DE FRAISES

4.9/5 ★★★★★



JOUR 11 : Petit Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

3 cuillères doseuses de la [Formula 1](#)

Déllice de fraises

50 ml de lait écrémé

2 œufs moyens

2 càs de yaourt grec allégé



6 fraises finement coupées

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez la poudre de Formula 1 Délice de fraises, les œufs et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Préchauffez un gaufrier et vaporisez avec un spray antiadhésif
3. Une fois chaud, ajoutez la pâte protéinée dans le gaufrier et laissez cuire pendant 4-5 minutes.
4. Déposez les gaufres sur une assiette et garnissez avec le yaourt à la grecque et les fraises finement coupées.



## JOUR 11 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

2 tasses de nouilles de votre choix (vous pouvez utiliser des nouilles de riz, de blé ou de maïs)

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 gousse d'ail hachée

1 cuillère à soupe de pâte de chili

1 tasse de légumes de votre choix (vous pouvez utiliser des légumes grillés ou des légumes verts cuits)

1 tasse de crevettes cuites et décortiquées

Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Faites cuire les nouilles selon les instructions du paquet. Égouttez-les et réservez-les.
2. Dans une poêle chaude, chauffez l'huile de sésame à feu moyen et ajoutez l'ail haché. Faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 1 minute.
3. Ajoutez la pâte de chili et mélangez bien.
4. Ajoutez les légumes de votre choix et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
5. Ajoutez les crevettes cuites et décortiquées et mélangez bien. Laissez cuire pendant 2-3 minutes pour que les crevettes soient bien chaudes.
6. Ajoutez les nouilles cuites et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
7. Servez les nouilles chili ail aux crevettes chaudes et savourez!



## JOUR 11 : Collation

🍴 8 personnes ⌚ 20 min

### INGREDIENTS

96 g de [Préparation protéinée à cuisiner](#)  
112 g de Mélange pour Boisson Protéinée  
- [H24 rebuild strength](#)  
50 g de farine de blé complet, un peu plus  
pour fariner  
100 g de margarine allégée et fondue  
70 ml de lait demi-écrémé

### PRÉPARATION



1. Préchauffez votre four à 170 °C (thermostat 3) et chemisez le moule à gâteau à l'aide d'une feuille de papier cuisson. Dans un grand saladier, mélangez la Préparation protéinée à cuisiner, le Mélange pour Boisson Protéinée et la farine. Incorporez la margarine fondue, puis le lait progressivement. Pétrissez la pâte pendant environ 1 minute. La texture doit être ferme mais doit rester collante.
2. Faites cuire au four sur la grille la plus basse pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le biscuit soit doré, puis laissez refroidir dans le moule. Démoulez et coupez sur les lignes prédessinées pour obtenir des triangles de biscuit

# Smoothie aux bleuets et aux bananes

4.9/5 ★★★★★



JOUR 11 : Dîner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS



mixez 1 tasse de bleuets congelés,  
2 bananes,  
1/2 tasse de yogourt nature,  
1 cuillère à soupe de graines de lin  
moulues et 1 cuillère à soupe de poudre  
de protéines - [H24 rebuild strength](#)  
(facultatif)

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 12 : Petit Déjeuner

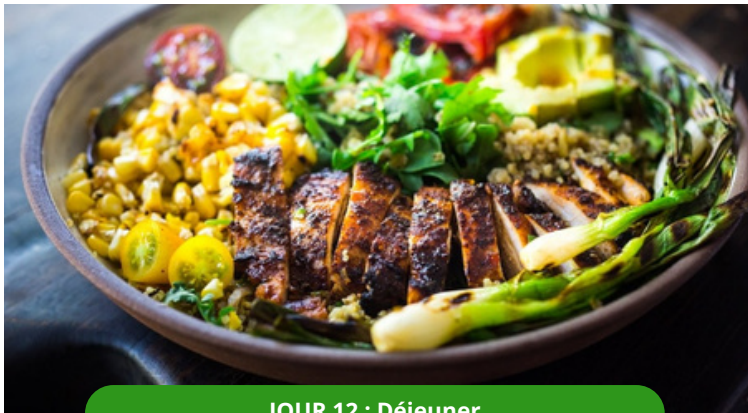
 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 1/4 de bol de flocons d'avoine sans gluten
- 1/2 bol de poudre de cacao amère (sans sucre)
- 5 cuillères de H24 Rebuild Strength au chocolat
- 1 oeuf
- 1 cs de miel
- 1 cc d'extrait de vanille
- 2/3 bol de lait d'amande
- 2 cs d'huile de coco
- 1/2 bol de framboises pour la décoration

### PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 180 °C et beurrer et fariner un moule carré ou dans des moules en forme de coeur (ou utilisez du papier cuisson).
2. Mettre les flocons d'avoine dans un mixer et mixer jusqu'à obtenir une consistance semblable à de la farine, puis mélanger les flocons d'avoine avec la poudre H24 Rebuild Strength et le cacao dans un saladier.
3. Battre l'oeuf, le miel, l'extrait de vanille et le lait d'amande jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène, puis ajouter le mélange flocons d'avoine - Rebuild Strength - cacao.
4. Verser la mixture dans le moule (ou les moules) et cuire entre 18 et 22 minutes.



## JOUR 12 : Déjeuner

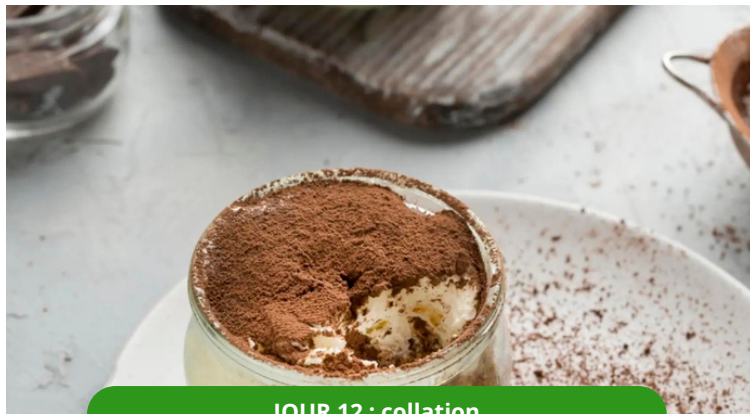
 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 2 blancs de poulet
- 1 cuillère à soupe de sauce chipotle
- 1 tasse de laitue coupée en morceaux
- 1/2 tasse de tomates cherry coupées en deux
- 1/2 tasse de poivrons rouges coupés en morceaux
- 1/2 tasse de maïs en conserve, égoutté
- 1/4 tasse de fromage cheddar râpé (vous pouvez utiliser du fromage vegan de votre choix)
- 1/4 tasse de feuilles de coriandre fraîche, hachées
- 2 cuillères à soupe de vinaigrette au choix

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre grille de barbecue ou votre poêle à frire à feu moyen-élevé.
2. Dans un bol, mélangez la sauce chipotle et les blancs de poulet.
3. Faites cuire les blancs de poulet sur la grille ou dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 5 minutes de chaque côté.
4. Laissez refroidir les blancs de poulet et coupez-les en cubes.
5. Dans un bol, mélangez la laitue, les tomates cherry, les poivrons rouges, le maïs en conserve, le fromage cheddar râpé et les feuilles de coriandre hachées.
6. Ajoutez les cubes de poulet et mélangez bien.
7. Servez la salade de poulet chipotle avec la vinaigrette de votre choix et savourez!



## JOUR 12 : collation

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

- 4 carrés de cracker graham (4 crackers carrés 2½")
- 4 doses + 8 cuillères à café de Herbalife [High Protein Iced Coffee](#), à part
- 1/2 tasse + 8 c. à c. d'eau, à part
- 1/2 tasse de fromage blanc fouetté
- 1/2 tasse de yaourt grec allégé
- Poudre de cacao (facultatif)

### PRÉPARATION



1. Mettez les crackers graham dans un petit sac en plastique avec une fermeture éclair et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie. Répartissez les miettes au fond de 4 ramequins de 3" ou de bols à pudding. Mélangez 8 cuillères à café de High Protein Iced Coffee avec 8 cuillères à café d'eau à l'aide d'une fourchette ou d'une petite spatule jusqu'à obtention d'un mélange homogène et versez-le sur les crackers graham. Dans un petit bol, mélangez au fouet 4 doses de High Protein Iced Coffee avec 1/2 décilitre d'eau. Ajouter le fromage blanc et le yaourt et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez ce mélange sur la couche de crackers graham. Saupoudrez de poudre de cacao, si vous le désirez.

# Smoothie aux kiwis et aux bananes

4.9/5



JOUR 12 : Dîner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

mixez 2 kiwis pelés

2 bananes

1/2 tasse de yogourt nature

1 cuillère à soupe de graines de lin  
moulues

1 cuillère à soupe de poudre de protéines

- H24 rebuilt strength (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



# FUDGE PROTÉINÉ

## CHOCOLAT NOIX DE COCO

4.9/5 ★★★★★



JOUR 13 : Petit Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

3 cuillères doseuses de [Formula 1](#)

[Chocolat gourmand](#)

15g de cacao en poudre

60g d'huile de coco

60ml de lait de coco entier

60g de raisins secs



1 cuillère à soupe de noix de coco  
déshydratée

### PRÉPARATION

1. Dans un mixer, mélanger tous les ingrédients à l'exception de la noix de coco déshydratée. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Tapisser un petit plat de cuisson d'un film alimentaire et transférer le mélange dans le plat, en le lissant avec une spatule pour créer une belle couche uniforme.
3. Saupoudrer de noix de coco déshydratée et transférer au congélateur pendant environ 30 minutes. Une fois ferme, coupez le tout en bouchées et dégustez !
4. Votre fudge peut être conservé dans un récipient fermé au congélateur jusqu'à 3 mois.



## JOUR 13 : Déjeuner

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS



- 2 tasses de cheveux d'ange cuits
- 1 tasse de crevettes cuites et décortiquées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de beurre (vous pouvez utiliser du beurre vegan si vous le souhaitez)
- Sel et poivre au goût
- 1/4 tasse de persil haché

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle chaude, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez l'ail haché. Faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 1 minute.
2. Ajoutez les crevettes cuites et décortiquées et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, environ 2 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez le jus de citron, le vin blanc et le beurre et mélangez bien. Laissez mijoter pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que la sauce soit légèrement réduite.
4. Ajoutez les cheveux d'ange cuits et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
5. Servez les scampi de crevettes aux cheveux d'ange chauds et parsemez de persil haché. Savourez!



## JOUR 13 : collation

 2 personnes  20 min

### INGREDIENTS

- 1 portion (26 g) de [Formula 1 Herbalife Nutrition, saveur Vanille onctueuse](#)
- 1 portion (24 g) de [Préparation protéinée à cuisiner Herbalife Nutrition](#)
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf de taille moyenne
- 2 blancs d'œufs
- 30 g de farine d'avoine

### PRÉPARATION



1. Battez les œufs dans un saladier de taille moyenne, puis ajoutez le lait.
2. Incorporez le reste des ingrédients et mélangez à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte bien lisse.
3. Réservez une quinzaine de minutes si vous le pouvez, ou passez à la suite sans attendre.
4. Préchauffez le gaufrier à chaleur moyenne.
5. Laissez dorer sur les deux faces.
6. À vous ensuite de choisir votre garniture et de déguster.

# Smoothie aux carottes et aux fraises

4.9/5 ★★★★★



JOUR 13 : Dîner

 2 personnes  20 min

## INGREDIENTS

1 tasse de carottes râpées

1 tasse de fraises congelées

1 banane

1/2 tasse de lait d'amande

1 cuillère à soupe de graines de chia

1 cuillère à soupe de poudre de protéines

H24 rebuild strength (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.

# Semaine 3 : Liste de courses

## Fruits

- 7 bananes
- 6 abricots secs
- 1/3 tasse de framboises congelées
- 3 pommes
- 1 tasse de bleuets congelés
- 2 poires
- 10 framboises fraîches
- 4 kiwis
- 1 tasse de myrtilles
- 2 pêches

## Divers

- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à thé de vanille
- 3/4 tasse de gruau
- 1 Banane Caramel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à thé de sel
- Cannelle au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 50 g de sucre de coco
- 1 c.à.c de bicarbonate de soude
- 50 g de fromage à tartiner allégé
- Papier cuisson
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 tasse de flocon d'avoine
- 1/2 tasse de beurre d'amande  
(ou arachide/autre noix)
- 1/4 tasse de miel
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 tranches de pain de blé complet
- 2 cs de fromage blanc 0%
- 100 g farine, 75 g de farine complète
- 3 tasses de yogourt nature
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 75 ml de lait ou lait végétal
- 2 Carré de chocolat
- 150g de fromage frais allégé

## Légumes

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 poivron vert, coupé en lanières
- 5 carottes, coupée en fines rondelles
- 2 oignons, coupé en fines tranches
- 1 piment rouge haché finement  
(facultatif)
- 1 tasse d'épinards frais
- 2 feuilles de laitue
- 75g de pois gourmands
- 1/2 gousse d'ail
- 1,5 citron vert
- 3 branches de céleri branche
- 10ml de jus de citron
- 1 échalote
- 1 tasse de brocolis

## Féculents

- 200g de nouilles udon
- 75g de nouilles chinoises
- 100 à 120g de pâtes complètes

## Viande / Poisson

- 4 oeufs
- 2 filets de poulet
- 1 boîte de thon au naturel
- 2 filets de cabillaud

## Liquides



- Lait demi écrémé
- 75 ml de lait ou lait végétal
- Lait d'amandes
- 30g de flocons d'avoine

## Commandez en ligne

- 6 cuillères de [formula 1 saveur vanille](#)
- [H24 Rebuild Strength](#)
- (4 portions) de [Formula 1 Herbalife Nutrition, saveur Chocolat gourmand](#)
- 2 cuillère doseuse de [formula 1 chocolat orange](#)
- [Formule 1 pomme cannelle](#)
- 2 cuillères (23 g) de [High Protein Iced Coffee Mocha](#)
- 30g de [Tri Blend Banane](#)
- [Boisson multi-fibres pomme](#)



### JOUR 15 : Petit Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés  
et égouttés

2 bananes

½ tasse de lait

2 c. à soupe de miel

2 c. à thé de vanille

¾ tasse de gruau

6 mesures de substitut de repas Formule

2 c. à thé de poudre à pâte

2 c. à thé de sel



Cannelle au goût

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°C
2. Réduire les pois chiche, les bananes, le lait, le miel et la vanille en purée dans un mélangeur ou robot culinaire.
3. Dans un bol, mélanger le gruau, le substitut de repas Formule 1, la poudre à pâte et le sel.
4. Ajouter la purée de pois chiche au mélange d'ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien humectés.
5. Répartir dans des moules à muffin en silicone.
6. Saupoudrer de cannelle au goût.
7. Cuire 20 minutes au four.



## JOUR 15 : Déjeuner

 2 personnes  15 min

### INGREDIENTS

200g de nouilles udon

1 poivron rouge, coupé en lanières

1 poivron vert, coupé en lanières

1 carotte, coupée en fines rondelles

1/2 oignon, coupé en fines tranches

2 cuillères à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de graines de sésame

3 gousses d'ail hachées finement

1 piment rouge haché finement (facultatif)

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz

1 cuillère à soupe de sucre



Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Faites cuire les nouilles udon selon les instructions du paquet. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent. Réservez.
2. Dans une poêle chaude, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de sésame. Ajoutez les poivrons, la carotte et l'oignon. Faites-les cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réservez.
3. Dans une petite casserole, mélangez la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre et l'ail haché. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Réservez.
4. Dans la poêle chaude, ajoutez une autre cuillère à soupe d'huile de sésame. Ajoutez les nouilles udon et la sauce préparée à l'étape 3. Mélangez bien pour enrober les nouilles.



## JOUR 15 : collation

 8 personnes  15 min

### INGREDIENTS

96 g (4 portions) de Préparation protéinée à cuisiner Herbalife Nutrition

104 g (4 portions) de Formula 1 Herbalife Nutrition, saveur Chocolat gourmand

50 g de sucre de coco

1 c.à.c de bicarbonate de soude

100 ml de lait demi-écrémé

50 g de fromage à tartiner allégé

Papier cuisson

### PRÉPARATION



1. Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 4) et chemisez une plaque de cuisson à l'aide d'une feuille de papier cuisson. Dans un grand saladier, mélangez la Préparation protéinée à cuisiner et la Formula 1 saveur Chocolat gourmand, le bicarbonate de soude et le lait. Mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. (2.) Incorporez le fromage à tartiner à l'appareil. Formez une boule équivalente à 2 cuillères à soupe de mélange et roulez-la entre vos mains. Disposez-les sur la plaque et exercez une pression avec vos doigts pour lui faire prendre la forme d'un biscuit. Faites de même avec le reste de l'appareil pour former huit biscuits, en veillant à les séparer les uns des autres d'au moins 2 cm. (3.) Faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes

# Smoothie aux épinards et aux abricots

4.9/5 ★★★★★



JOUR 15 : Dîner

 2 personnes  15 min

## INGREDIENTS



1 tasse d'épinards frais,  
6 abricots secs,  
1 banane,  
1/2 tasse de lait d'amande,  
1 cuillère à soupe de graines de chia et 1  
cuillère à soupe de poudre de protéines -  
[H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 16 : Petit Déjeuner

 2 personnes  15 min

### INGREDIENTS



- 1 tasse de flocon d'avoine
- 1/2 tasse de beurre d'amande (ou arachide/autre noix)
- 1/4 tasse de miel
- 2 mesures de shake à l'orange
- 1/3 tasse de framboises congelées

### PRÉPARATION

1. Broyez les framboises dans un hachoir puis mélangez tous les ingrédients et façonnez des boules, puis réfrigérer 20-30 minutes. Ajustez les quantités d'ingrédients au besoin pour obtenir la texture désirée.
2. Variez la saveur de shake, les fruits (ou sans fruit) ou ajoutez du chocolat noir.



## JOUR 16 : Déjeuner

 2 personnes  30 min

### INGREDIENTS



- 2 filets de poulet
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, coupé en fines tranches
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pomme, coupée en fines tranches
- 2 tranches de pain de blé complet
- 2 feuilles de laitue
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 0% de matière grasse

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre de cidre, le miel, le sel et le poivre. Placez les filets de poulet dans le bol et enrobez-les bien de la marinade. Laissez mariner pendant au moins 20 minutes ou jusqu'à ce que vous soyez prêt à cuisiner.
2. Dans une poêle chaude, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les filets de poulet marinés et faites-les cuire pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur. Réservez.
3. Dans une poêle chaude, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites-le cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le vinaigre balsamique et faites cuire encore 1 minute.



## JOUR 16 : collation

 1 personne  30 min

### INGREDIENTS

100 g farine, 75 g de farine complète  
1 portion (28 g) PDM, 100 g de beurre (non salé), 50 ml d'eau, 1 portion (26 g) F1 Pomme Cannelle, 1 portion (7 g) de boisson multifibres, 1 petite pomme, pelée et râpée ou coupée en petits morceaux, 100 g de raisins secs et raisins secs, mélangés (poids total), ½ cuillère à café de cannelle en poudre, Le zeste finement râpé d'1 orange, 100 ml de jus d'orange fraîchement pressé, 25 g de pacanes hachées, 25 g de dattes hachées ou d'abricots secs, Vous aurez également besoin d'une croûte à tarte peu profonde et d'une petite forme d'étoile (qui pourrait aussi être une forme de cœur ou une forme de feuille de houx).

### PRÉPARATION



Faire la pâte en premier. Mettre la farine, la farine et le PDM dans un bol et mélanger. Placez le beurre sur les ingrédients secs, cassez-le en petits morceaux avec vos mains puis frottez-le à travers le mélange pour former des morceaux grossiers. Ajoutez maintenant la moitié de l'eau et formez un tout de la pâte. Ajouter plus d'eau si nécessaire. Il devrait former une pâte molle qui n'est pas trop collante et salissante. Lorsque la pâte s'est formée en un tout, formez un cercle d'environ 1-2 cm d'épaisseur, enveloppez-le dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes. Pendant ce temps, préparez la garniture. Placez la pomme, les raisins secs, les raisins secs, les noix de pécan, les dattes ou les abricots secs, la cannelle, le zeste et le jus d'orange et enfin la boisson F1 Pomme Cannelle et Multifibre dans un bol à mélanger. Bien mélanger le tout et réserver. Préchauffer le four à 180°C (160°C four ventilé). Sortez la pâte du réfrigérateur, placez-la sur un plan de travail légèrement fariné et saupoudrez d'un peu de farine. Étalez-le délicatement en utilisant un peu de farine et une spatule au fond pour éviter qu'il ne colle, jusqu'à ce qu'il fasse 4-5 mm d'épaisseur. Coupez la pâte en 12 cercles pour couvrir le fond et les côtés de vos moules. Découpez ensuite 12 formes d'étoiles. Placer les cercles dans les moules et répartir la garniture dessus. Placez ensuite les étoiles que vous avez découpées dans la pâte et faites-les cuire au four préchauffé pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Saupoudrer de sucre glace si désiré et servir chaud ou à température ambiante. Ces galettes peuvent être congelées et cuites au four sur commande!

# Smoothie aux pommes et aux bleuets

4.9/5 ★★★★★



JOUR 16 : Dîner

 2 personnes  30 min

## INGREDIENTS



- 2 pommes pelées et coupées en morceaux,
- 1 tasse de bleuets congelés
- 1 banane
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéines [H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 17 : Petit Déjeuner

 2 personnes  7 min

### INGREDIENTS

2 cuillères de Formula 1

1 cuillère de farine

1 oeuf



75 ML de lait ou lait végétal

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
2. Dans une poêle à feu moyen, avec un peu de matière grasse, verser la préparation en faisant plusieurs ronds épais.
3. Cuire de chaque côté jusqu'à que ce soit doré.
4. Idée de topping : une poignée de myrtille et du miel.



## JOUR 17 : Déjeuner

 2 personnes  25 min

### INGREDIENTS

75g de nouilles chinoises  
75g de pois gourmands  
1/2 gousse d'ail  
1/2 citron vert  
1/2 cube de bouillon de volaille  
1 cuillère à soupe de sauce de soja  
piment en poudre au goût  
1/2 litre d'eau

### PRÉPARATION



1. Faites cuire les nouilles chinoises selon les instructions du paquet. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent. Réservez.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'eau et ajoutez le cube de bouillon de volaille. Laissez le bouillon infuser pendant quelques minutes.
3. Ajoutez le poulet et laissez-le cuire pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les pois gourmands et laissez cuire encore 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles chinoises et laissez cuire encore 2 minutes.
6. Ajoutez l'ail haché, la sauce de soja et le jus de citron vert. Mélangez bien.
7. Ajoutez un peu de piment en poudre pour donner un peu de piquant à votre plat.

# Mocha Banana Split

4.9/5 ★★★★★



**JOUR 17 : collation**

 2 personnes  25 min

## INGREDIENTS

- 2 cuillères (23 g) de High Protein Iced Coffee Mocha
- 45 g de banane, réservez une rondelle pour la présentation
- 60 ml de lait demi écrémé
- 25 g de yaourt à la grecque 0%
- 120 ml d'eau froide
- Quelques glaçons
- 3 g de chocolat noir à 90%

## PRÉPARATION



Placez la banane dans un mixeur et ajoutez High Protein Iced Coffee Mocha. Mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux puis ajoutez 2 cuillères à soupe de lait. Mixez à nouveau. Ajoutez le reste de lait, mixez, puis versez le yaourt à la grecque et l'eau. Mixez pour bien incorporer tous les ingrédients. Remplissez un verre de glaçons sur lesquels vous verserez le Shake. Découpez la rondelle de banane jusqu'à son centre et glissez-la sur le bord du verre. Passez le chocolat au micro-ondes pendant 1 minute dans un récipient adapté. Mélangez le chocolat pour obtenir un mélange homogène puis versez un filet au-dessus du verre à l'aide d'une cuillère à café. Buvez sans attendre.

# Smoothie aux poires et aux amandes

4.9/5 ★★★★★



JOUR 17 : Dîner

 2 personnes  25 min

## INGREDIENTS


2 poires pelées et coupées en morceaux,  
1 banane, 1/2 tasse de lait d'amande, 1  
cuillère à soupe d'amandes moulues, 1  
cuillère à soupe de graines de chia et 1  
cuillère à soupe de poudre de protéines -  
[H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Faites cuire les nouilles chinoises selon les instructions du paquet. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent. Réservez.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'eau et ajoutez le cube de bouillon de volaille. Laissez le bouillon infuser pendant quelques minutes.
3. Ajoutez le poulet et laissez-le cuire pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les pois gourmands et laissez cuire encore 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles chinoises et laissez cuire encore 2 minutes.
6. Ajoutez l'ail haché, la sauce de soja et le jus de citron vert. Mélangez bien.
7. Ajoutez un peu de piment en poudre pour donner un peu de piquant à votre plat.



## JOUR 18 : Petit Déjeuner

 2 personnes  4 min

### INGREDIENTS

2 cuillères de Formula 1

30g de flocons d'avoine

75 ml de lait ou lait végétal



2 Carré de chocolat  
(optionnel)

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec le Formula 1.
2. Rajouter le lait CHAUD, mélanger puis laissez cuire 2 à 3mn.
3. Rajouter les carré de chocolat blanc/lait/noir, puis quelques framboises.



## JOUR 18 : Déjeuner

 2 personnes  25 min

### INGREDIENTS



100 à 120g de pâtes complètes (poids cru)  
1 boîte de thon au naturel (155g égouttés)  
150g de fromage frais allégé (Philadelphia  
3% de matière grasse)  
3 branches de céleri branche (ou autre  
légume à choix)  
10ml de jus de citron  
1 échalote  
Sel, poivre et ail en poudre

### PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes al dente dans une casserole remplie d'eau bouillante (généralement 9-11 minutes).
2. Pendant ce temps, couper le céleri branche.
3. Émincer l'échalote et la faire revenir environ 3 à 5 minutes à la poêle.
4. Égoutter le thon et incorporer à la poêle. Remuer.
5. Baisser la température du feu au minimum.
6. Ajouter le fromage frais ainsi que le jus de citron, le sel, le poivre et l'ail en poudre dans la poêle. Remuer pendant environ 2 minutes.
7. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
8. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les incorporer à la poêle.
9. Tout mélanger afin que la sauce se répartisse dans les pâtes.
10. Servir et saupoudrer de fromage râpé.



## JOUR 18 : collation

 1 personne  25 min

### INGREDIENTS

- 100 ml eau bouillante
- 100 ml lait d'amandes non sucré
- 3 doses F1 Free From – Framboise & Chocolat Blanc
- 1 dose PDM (ou Tri Blend Select Banane pour une version végétalienne).
- 10 framboises fraîches

### PRÉPARATION



Portez l'eau à ébullition et laissez refroidir pendant 5 minutes. Mettez l'eau, le lait d'avoine, le F1 et le PDM dans le blender et mixez jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Mettez dans un verre ou un joli plat et lissez. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes. Mettez 8 framboises dans un petit bol et écrasez-les à la fourchette en une purée grossière. Versez la purée de framboises sur le mélange dans le verre et décorez avec les 2 dernières framboises.

# Smoothie aux kiwis et aux myrtilles

4.9/5 ★★★★★



JOUR 18 : Dîner

 2 personnes  25 min

## INGREDIENTS



4 kiwis pelés et coupés en morceaux, 1 tasse de myrtilles congelées, 1 banane, 1/2 tasse de yogourt nature, 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues et 1 cuillère à soupe de poudre de protéines - [H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 19 : Petit Déjeuner

 2 personnes  25 min

### INGREDIENTS

2 cuillères de Formula 1

1 Oeuf

20 Ml de lait ou lait végétal

1 Cuillère à café de levure chimique

### PRÉPARATION



1. Mélanger tout les ingrédients dans un mug.
2. Placer le mug environ 1mn30 au micro-onde, attendez que le gâteau commence à monter, laisser refroidir et déguster !
3. Idée de topping : Banane et copeaux de chocolat.

# Cabillaud amandes et haricots

4.9/5 ★★★★★



JOUR 19 : Déjeuner

 2 personnes  25 min

## INGREDIENTS

- 2 filets de cabillaud
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- 1 cuillère à soupe d'amandes mondées
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de haricots verts cuits
- 1 citron

## PRÉPARATION



1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans une assiette, mélangez la farine, les amandes mondées et le persil haché. Salez et poivrez.
3. Enrobez chaque filet de cabillaud de cette préparation en pressant légèrement pour que la farine adhère bien.
4. Dans une poêle chaude, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les filets de cabillaud et faites-les cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
5. Transférez les filets de cabillaud dans un plat allant au four et faites-les cuire au four pendant 10 minutes.
6. Pendant ce temps, réchauffez les haricots verts dans une poêle chaude.

# Tessons Proteine Chocolat, Pistache & Coco

4.9/5 ★★★★★



JOUR 19 : collation

 2 personnes  25 min

## INGREDIENTS

30g de Tri Blend Banane

50g de cacao en poudre

50g d'huile de coco

50ml de boisson aux amandes

1 cuillère à soupe de flocons de noix de  
coco

1 cuillère à soupe de pistaches hachées

## PRÉPARATION

Verser l'huile de noix de coco dans un bol et le placer au micro-ondes pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que l'huile soit liquid. Puis remuer. Mélanger Tri Blend, le cacao et la boisson aux amandes avec l'huile de coco. Verser le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrer de flocons de noix de coco et de pistaches hachées et mettre le plat au congélateur pendant 30 minutes avant de consommer. Garniture optionnelle : saupoudrer de pétales de rose comestibles.

# Smoothie aux pêches et aux noix de cajou

4.9/5 ★★★★★



JOUR 19 : Dîner

🍴 2 personnes ⌚ 25 min

## INGREDIENTS



2 pêches pelées et coupées en morceaux,  
1 banane, 1/2 tasse de lait d'amande, 1  
cuillère à soupe de noix de cajou  
moulues, 1 cuillère à soupe de graines de  
chia et 1 cuillère à soupe de poudre de  
protéines H24 rebuild strength (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.



## JOUR 20 : Petit Déjeuner

 2 personnes  25 min

### INGREDIENTS

#### Une portion de boisson thermojetics

Une pincée de cannelle  
20cl de lait d'amandes

### PRÉPARATION



1. Chauffer le lait avec la cannelle
2. Ajouter l'aloë vera et le thermojetics.

# purée de carotte oeufs et brocolis

4.9/5 ★★★★★



## JOUR 20 : Déjeuner

 2 personnes  25 min

### INGREDIENTS

- 4 carottes moyennes
- 1 tasse de brocolis cuits
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- Sel et poivre au goût
- Persil haché (facultatif)

### PRÉPARATION



1. Faites cuire les carottes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et réservez.
2. Dans une poêle chaude, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les brocolis et faites-les cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réservez.
3. Dans une casserole, faites cuire les oeufs à la coque pendant 8 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour les refroidir rapidement. Enlevez la coquille et réservez.
4. Dans un blender ou un robot culinaire, placez les carottes cuits, les brocolis cuits, le beurre d'amande, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Si la purée est trop sèche, vous pouvez ajouter un peu d'eau chaude ou de bouillon de légumes.

# Tartelettes de Rêve à la Fraise

4.9/5 ★★★★★



JOUR 20 : collation

 2 personnes  25 min

## INGREDIENTS

Pour le fond:

100 g d'amandes

30g de noix de coco râpée

100 g de raisins

½ cuillère à café de cannelle moulue

Pour la garniture:

4 cuillères doseuses de F1 de fraise

200 g de noix de cajou

150 g de fraises fraîches

100 ml de lait de coco

70ml de jus de citron

3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

1 pincée de sel

de la noix de coco râpée

## PRÉPARATION



Faites tremper les noix de cajou pendant au moins 3 heures dans l'eau. Placez les papiers de cuisson dans des moules à muffins. Fond. Réalisez le fond en mixant des amandes, de la noix de coco râpée, des raisins secs et de la cannelle dans un robot ménager. La « pâte » pour le fond est bonne lorsqu'elle forme une grosse boule collante (conseil : si la pâte n'est pas assez collante, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau). Divisez la pâte sur le fond du papier de cuisson dans les tasses à muffins, appuyez fermement avec le dos d'une cuillère. Fourrage Pour le fourrage, il faut mixer tous les ingrédients (y compris les noix de cajou) dans un robot ménager jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

# Smoothie aux cerises et aux graines de lin

4.9/5 ★★★★★



JOUR 20 : Dîner

 2 personnes  25 min

## INGREDIENTS

1 tasse de cerises congelées, 1 banane,  
1/2 tasse de lait d'amande, 1 cuillère à  
soupe de graines de lin moulues, 1  
cuillère à soupe de graines de chia et 1  
cuillère à soupe de poudre de protéines -  
[H24 rebuild strength](#) (facultatif).

## PRÉPARATION

1. Dans un blender, mélangez les épinards, la pomme, la banane, le lait et la glace à la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement.