



15 JOURS REPAS

EXPRESS ET SANS FOUR

AVEC RECETTES ET LISTE DE COURSES





N°1

Semaine



Lydie Coaching





SEMAINE N°1



Liste de courses

Fruits et Légumes

- Avocat x2
- tomates 1kg
- concombre x2
- julienne de légumes surgelée
- Bananes
- Laitue
- Carottes, oignons
- pêche, nectarine
- melon, pastèque

Produits frais

- Œufs
- petits suisse
- feta
- carré frais
- emmental rapé
- mozzarella
- galettes de sarrasin
- Yaourts / fromage blanc / skyr

protéines

- Poulet 1 à 1,5kg
- pilons de poulet
- steak haché (5 à 10)
- Saumon fumé (200g)
- saumon frais avec peau
- jambon de poulet
- Thon en conserve x4

Féculents

- wraps
- purée en flocons
- vermicelles de riz
- semoule
- pommes de terre 1kg
- Pain (complet ou aux céréales)
- Pâtes: boules de plomb
- taboulé

Conserve/secs

- Haricots verts x2
- gaspacho en brique
- ratatouille x2
- légumes pour couscous
- pois chiches
- macédoine de légumes x2
- fruits secs oléagineux ou purée
- muesli SSA

Hygiène / ménage

- Papier toilette
- Gel douche
- Shampoing
- Détergent pour vaisselle
- Nettoyant sol



SEMAINE N°1

Lundi



♡♡ Petit-Déjeuner

- muesli SSA
- skyr

♡♡ Déjeuner

- wraps avec "guacamole" (avocat+ jus citron+sel, poivre, ail) + saumon fumé (ou thon)) + tomates, concombre, salade.
- 1 fromage blanc
- 1 pêche

♡♡ Collation

- raw barre protéinée (type nutripure -10 % code parrain "dietefit")

♡♡ Diner

- 1 steak haché 5 % purée (sachet)
- haricots verts (conserves)
- 2 petits suisses 0 %
- 1/4 de melon



SEMAINE N°1

Mardi



♡♡ Petit-Déjeuner

- 1 omelette sucrée ou salée (1 poignée de fruits ou pépites de chocolat ou salée)

♡♡ Déjeuner

- gaspacho (brique) tartine aux rillettes de thon au petits suisses
- pastèque

♡♡ Collation

- toast tutti frutti (pain céréales ou complet+ 50g skyr nature ou vanille + fruits au choix)

♡♡ Diner

- nouilles façon asiatique (poulet, julienne de légumes, sauce soja, poivre, parika, cumin, gingembre et nouilles cuites)
- 1 fromage blanc 0 %
- 1 poignée fruits secs oléagineux



SEMAINE N°1

Mercredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Pain (complet, ou aux céréales, etc) beurre de cacahuètes banane (ou autres fruits)

♡♡ Déjeuner

- Salade complète: fêta, concombre, pâtes boules de plomb, tomates, thon (ou autre protéine) + vinaigrette légère
- 1 nectarine

♡♡ Collation

- fromage blanc
- muesli SSA

♡♡ Diner

- tortilla aux pdt salade verte + 1cac de vinaigrette
- 2 petits suisses 0 %



SEMAINE N°1

Jeudi



♡♡ Petit-Déjeuner

- 1 bowl cake (au choix)

♡♡ Déjeuner

- chakchouka (ratatouille, oeufs, pois chiches)
- pain
- 1 fromage blanc 0 %
- abricots

♡♡ Collation

- 1 banane
- purée d'oléagineuses

♡♡ Diner

- saumon (cuit / peau)
- légumes (par ex macédoine en conserve) et pdt au curry (avec lait de coco, sel, poivre, curry)
- 1 laitage nature



SEMAINE N°1

Vendredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Porridge (au choix)

♡♡ Déjeuner

- galette de sarrasin: oeuf, emmental, blanc de poulet salade verte + 1 cac de vinaigrette
- 1 pêche

♡♡ Collation

- 2 petits suisses 0 %
- 1 poignée de fruits rouges

♡♡ Diner



- taboulé (en conserve comme celui de lidl)+ brochettes de poulet (ou dinde)
- concombre
- fromage blanc 0 %
- 1 poignée d'amandes



SEMAINE N°1

Samedi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Giant Pancake + fruits frais (1 poignée) + 1cas de skyr vanille

♡♡ Déjeuner

- omelette "pizza" à la poêle (jambon, sauce tomates, champignons, mozzarella, olives)
- pain
- 1 / 4 de melon

♡♡ Collation

- pain
- 1 carré frais
- fruits frais (1 poignée)

♡♡ Diner

- semoule (100g)
- légumes pour couscous
- pilons de poulet (barbecue)
- fromage blanc 0 %
- 1 poignée d'amandes





N°2

Semaine





SEMAINE N°2



Liste de courses

Fruits et Légumes

- Avocat x2
- tomates et tomates cerises
- concombre x4
- poivrons
- Bananes, fruits de saison
- Laitue
- Carottes, radis
- courgette
- aubergines

Produits frais

- Œufs
- petits suisse
- jus de citron
- emmental rapé
- mozzarella, st marcelin
- falafels
- gnocchi à poêler
- Yaourts / fromage blanc
- yaourt grec

protéines

- lardons de volaille
- steak haché (5 à 10)
- viande hachée (ou protéines de soja)
- filet de poulet 600g
- tofu, soja déshydraté
- jambon de poulet
- Thon en conserve x4

Féculents

- pâtes tortillon, lasagnes
- purée en flocons
- vermicelles de riz
- riz basmati
- pommes de terre 1kg
- Pain (complet ou aux céréales)
- Pâtes: boules de plomb
- flocon d'avoine, farine

Conserve/secs

- cornichon
- sirop d'érable ou agave
- velouté de courgettes en brique
- sauce tomates, tomates pelées
- champignons
- petits pois carottes
- Maïs en conserve
- haricots rouges en conserve
- noix de coco râpée
- pate à tariner, purée oléagineux

Hygiène / ménage

- Papier toilette
- Gel douche
- Shampoing
- Détergent pour vaisselle
- Nettoyant sol

Lydie Coaching



SEMAINE N°2

Lundi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Pancakes healthy (+ / -3)
- 1 cas de sirop d'érable

♡♡ Déjeuner

- gnocchi aux courgettes façon carbo (faire revenir courgettes, puis lardons de volaille, ajouter gnocchi 3min, puis ajouter yaourt grec ou crème et assaisonnement)
- 1 pêche

♡♡ Collation

- 2 petits suisses 0 %
- 1 poignée de fruits secs mélangés

♡♡ Diner

- velouté de courgettes (en brique)
- toast pain, oeufs brouillés, avocat (1/4)
- 1 laitage nature
- 1 poignée de fruits rouges



SEMAINE N°2

Mardi



♡♡ Petit-Déjeuner

- muesli SSA (+ / -50g)
- skyr

♡♡ Déjeuner

- galettes de légumes et thon (3) sauce au fromage blanc salade verte
- 1 / 4 melon

♡♡ Collation

- crêpes légères (2)
- 10g de pâte à tartiner ("healthy")

♡♡ Diner

- salade de pomme de terre, oeuf durs, cornichons et crudités
- faisselle
- compote SSA



SEMAINE N°2

Mercredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Tartines (60g de pain) fromage frais (ou cottage cheese) et fruits frais

♡♡ Déjeuner

- sandwich aux oeufs
- carottes râpées
- 2 petits suisses 0 %
- 1 / 2 fruit ou 1 poignée

♡♡ Collation

- smoothie: 1 petite pêche, 1 / 2 banane, fromage blanc (100g)

♡♡ Diner

- "risotto" boules de plomb aubergines poulet (100g / p)
- 1 fromage blanc 0 %
- 1 poignée fruits secs oléagineux



SEMAINE N°2

Jeudi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Bowl flan'fouti

♡♡ Déjeuner

- salade composée: maïs, thon, carottes, tomates, mozzarella, concombre, radis
- pastèque

♡♡ Collation

- raw barre protéinée (type nutripure -10 % code parrain "dietefit")

♡♡ Diner

- 1 steak haché 5 %
- pâtes (+ / - 100g cuit)
- ratatouille (maison, ou non)
- 2 petits suisses 0 %
- 1 pêche



SEMAINE N°2

Vendredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- bounty porridge

♡♡ Déjeuner

- petits pois carottes
- oeufs au plat
- pain
- fromage type st marcelin (30g)

♡♡ Collation

- fromage blanc 0 %
- granola SSA (+ / -30g)

♡♡ Diner

- Falafels (5-6)
- salade de concombre au yaourt
- blanc de poulet (ou jambon)
- 1 / 4 de melon



SEMAINE N°2

Samedi



♡♡ Petit-Déjeuner

- pain (60g)
- omelettes aux fruits (1 poignée de fruits frais)

♡♡ Déjeuner

- lasagnes "bolognaise" à la poêle
- salade verte+ vinaigrette
- abricots (2)

♡♡ Collation

- fromage blanc 0 %
- fruits secs oléagineux (1 poignées)

♡♡ Diner

- chili sin carne
- riz basmati
- 2 petits suisses
- 1 poignée de fruits frais





LES Recettes



RECETTE N°1 Rillettes de thon

 140kcal ~P19g L6g G3g~



2 parts



Ingrédients :

- 1boite de thon au naturel
- 2 fromages frais (ou petits suisses)
- jus de citron (1cac)
- poivre, sel, ail, ciboulette

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients .
2. Servir sur une tranche de pain complet ou aux céréales.



RECETTE N°2

Nouilles asiatiques

 272kcal ~P32g L2g G31g~

 5 parts



Ingrédients :

- 140g de vermicelles (ou nouilles) de riz (poids cru)
- 750g de julienne de légumes (ici surgelées de chez @picard).
- 500g d'escalope de poulet (coupée en cubes).
- 100 ml de sauce soja non sucrée
- 1 oignon.
- poivre, 1 cac d'ail semoule (ou 1 gousse), curcuma, gingembre, paprika, persil.
- ▲ huile d'olive (facultatif si la poêle accroche).



Préparation :

1. Faire revenir l'oignon haché dans une sauteuse (au besoin avec 1cac d'huile).
2. Ajouter les légumes avec la moitié de la sauce soja et faire cuire + / -10min.
3. Puis ajouter le poulet, assaisonner, mélanger et laisser mijoter à couvert sur feu doux environ + / -7min (le poulet doit être cuit mais rester tendre).
4. Cuire les vermicelles (cf indications sur le paquet), égoutter.
5. Ajouter les pâtes à la préparation légumes / poulet, verser le reste de la sauce soja, mélanger, rectifier l'assaisonnement et c'est prêt!



RECETTE N°3

Tortilla express

 175kcal ~P11g L7g G16g~

 6 parts



Ingrédients :

- 350g de pommes de terre (ici sous vide).
- 6œufs (ou moins en fonction des besoins).
- 150g d'oignon.
-  sel, poivre, persil.
- 120g de blanc de poulet (ou remplacer par du jambon, du thon, du tofu ou autre).
- 1cas d'huile d'olives.

Préparation :



1. Faire revenir l'oignon haché dans une sauteuse (au besoin avec 1cac d'huile).
2. Ajouter les pdt et faire revenir.
3. Battre les oeufs, assaisonner, mélanger.
4. Ajouter le blanc de poulet, les oignons et les pdt, mélanger .
5. Verser dans une poêle (celle qui a servie à faire revenir oignons et qui est encore « grasse »)
6. Lorsque l'omelette espagnole a suffisamment cuit pour se détacher de la poêle, couvrir avec une assiette aussi large que la poêle. Renverser la tortilla dessus puis faites-la à nouveau glisser dans la poêle pour cuire l'autre face. Déposer alors la tortilla dans un plat et servez-la.



RECETTE N°4 Chakchouka

 165kcal ~P12g L6g G15g~

 5 parts



Ingrédients :

- 800g de ratatouille (en boîte).
- 265g de pois chiches (une petite boîte)
- 5œufs
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 à 2 CS de coriandre ou persil plat ciselé
- sel, poivre, 1 cc de cumin, 1 cc de paprika, ail

Préparation :



1. Peler et hacher l'oignon.
2. Faire chauffer une grande sauteuse à fond épais (idéalement en fonte). Ajouter l'huile, l'oignon et faire revenir environ 5 minutes.
3. Ajouter les pois-chiches, la rataouille, le paprika, le cumin, du sel et poivre. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser frémir 5 bonnes minutes.
4. Faire 5 petits puits dans la préparation afin d'y glisser les œufs et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les blancs soient figés.
5. Servir avec la coriandre ou le persil ciselé.



RECETTE N°5

Omelette pizza

 248kcal ~P24g L14g G4g~

 4 parts



Ingédients :

- 6 Oeuf(s)
- 1 c. à soupe yaourt grec
- Sel et poivre
- 4 Olives Noires dénoyautées
- 100 g Jambon de volaille
- 3 c. à soupe de sauce tomates
- 1 Boule de mozzarella
- champignons (ou autre)
- 1 c. à café Origan séché

Préparation :



1. Dans un bol, battre les œufs en omelette avec le yaourt, saler et poivrer,
2. Faire chauffer une poêle antiadhésive et la graisser avec l'huile et un essuie tout.
3. Faire cuire l omelette sur les 2 faces en la retournant à l'aide d une assiette.
4. Directement dans la poêle, sur l omelette étaler le coulis de tomate, les dés de jambon, le fromage, les olives et champignons et l origan.
5. Poursuivre la cuisson à feu doux avec un couvercle pendant 5 minutes à feu doux, jusqu' à ce que le fromage soit fondu.



RECETTE N°6

Gnocchi aux courgettes

 229kcal ~P13g L5g G35g~

 5 parts



Ingrédients :

- 325g de gnocchi à poêler
- 800g de courgettes .
- 1 oignons.
- 1 yaourt à la grecque (150g).
- 150g de lardinettes (lardons de volaille).
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse .
- sel et poivre à convenance.
- 1cac d'huile d'olive.
- 30g de parmesan râpé (facultatif).



Préparation :

1. Faire revenir l'oignon dans une sauteuse avec l'huile + / -3min .
2. Ajouter les lardinettes poursuivre la cuisson + / -1min
3. Ajouter les cubes de courgettes et l'assaisonnement et cuire à couvert + / -10min , au besoin ajouter un peu d'eau pour éviter que ça accroche si les courgettes n'en rendent pas suffisamment ou au contraire égoutter s'ils elles ont rendu trop d'eau.
4. ajouter les gnocchi cuire + / -5min
5. Ajouter le yaourt à la grecque et le parmesan et mélanger délicatement à la spatule.
6. Bon appétit



RECETTE N°7 "Risotto" aubergines

 329kcal ~P27g L5g G42g~

 6 parts



Ingrédients :

- 320g de boules de plomb
- 2 aubergines .
- + / - 600g d'eau.
- 600g d'escalope de poulet
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse .
- sel et poivre à convenance.
- 1cac d'huile d'olive.
- 30g de parmesan râpé (facultatif) .

Préparation :



1. Faire revenir l'aubergine dans une sauteuse avec l'huile + / - 10min .
2. Ajouter les boules de plomb et cuire + / - 3 min
3. Ajouter l'eau et le cube de bouillon émietté et l'assaisonnement et cuire 5 min.
4. Ajouter le poulet coupé en cube et poursuivre la cuisson pendant + / - 10min.
5. Ajouter le parmesan, mélanger délicatement et servir.



RECETTE N°8

salade de concombre

 28kcal ~P2g L0g G3g~

 5 parts



Ingrédients :

- 2 concombres.
- 1yaourt nature (125g ou yaourt végétal).
- le jus d'1 / 2 citron ou 20ml.
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse .
- sel et poivre à convenance.
- ciboulette

Préparation :



1. Laver, éplucher et couper les concombres (en lunes, en cubes ou comme ça te chante).
2. Verser tous les ingrédients dans un saladier, mélanger et c'est prêt



RECETTE N°9

Chili sin carne

 265kcal ~P17g L5g G19g~



5-6 parts



Ingrédients :

- 250g d'oignons.
- 200g de poivrons en lamelles .
- 400g de tomates pelées au jus.
- 400g de tofu
- 500g de haricots rouges (une grosse boîte de conserve égouttée).
- 1 cac de piment doux, 2cac d'origan déshydraté, ail, sel , poivre, cumin

Préparation :



1. Faire rissoler l'oignon avec 1cac d'huile d'olive.
2. Ajouter poivron, piment, cumin, origan, et rissoler 5min.
3. Ajouter le tofu, tomates, poivre, sel et cuire + / - 10min
4. Ajouter les haricots rouge et poursuivre la cuisson 10min.



RECETTE N°10

Lasagne à la poêle

 283kcal ~P22g L11g G20g~



6 parts



Ingrédients :

- 700g de sauce tomates(tu peux la faire maison si tu as le tps).
 - 120g des protéines de soja déshydratées (à réhydrater + / -10min dans de l'eau) ou 400g de viande hachée.
 - sel, poivre, ail, paprika, persil (ou en fonction des goûts).
 -  50g de mozzarella (ou parmesan râpé)
- + / - 6 feuilles de lasagnes



Préparation :

1. Faire rissoler l'oignon avec 1cac d'huile d'olive.
2. Ajouter l'ail, les protéines de soja réhydrater, la sauce tomate, et l'assaisonnement.
3. Mélanger et cuire + / -5 min, puis ajouter et mélanger les pâtes à lasagne préalablement cassées grossièrement, en vous assurant qu'elles soient complètement immergées (au besoin ajouter un peu d'eau).
4. Couvrir et laisser mijoter + / -15min (ajouter de l'eau au besoin en court de cuisson).
5. Vérifier la cuisson des pâtes (poursuivre la cuisson au besoin)
6. Parsemer de mozzarella rapée sur les 5 dernières minutes, servir chaud.



RECETTE N°11

Bowl cake

 277kcal ~P16g L10g G32g~

 1 part



Ingrédients :

- 1 œuf
- 60g de compote
- 30g de farine d'avoine aromatisée (ou flocons d'avoine mixés + 10g de sucrant solide au choix facultatif)
- 10g de farine de coco (attention farine et non coco en poudre !)
- 50g de fromage blanc (ou yaourt végétal).
- 1 càc de levure chimique

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Cuire 3 minutes au micro-ondes (ou + / -20min à 180degrés au four).
3. Ajouter un topping au choix.

Ps : peut se préparer la veille et se réchauffer lendemain ou même être mangé froid.



RECETTE N°12

Pomidge

 319kcal ~P14g L8g G50g~

 1 part



Ingrédients :

- 250ml de lait ou boisson végétale
- 50g flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de miel
- 1 / 2 fruit de saison coupé en cubes

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et cuire + / - 8min
2. Ajouter un topping au choix.

Ps : peut se préparer la veille et se réchauffer lendemain ou même être mangé froid.



RECETTE N°13

Maxi pancake

 222kcal ~P15g L6g G28g~

 1 part



Ingrédients :

- 30g de farine de riz instantanée (ou maizena)
- 1 petit suisse.
- 20g de lait (ou boisson végétale) à ajuster si besoin.
- 1 œuf.
- 1 cac de levure chimique.

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Faire chauffer la poêle, déposer la pâte, faire cuire à couvert (attendre que ça gonfle + / -3min et changer de face).
3. Et voilà, vous n'avez plus qu'à vous régaler avec le topping de votre choix

Si un miracle se produisait et qu'il vous en reste, il peut se congeler (décongélation quelques secondes au micro-ondes)



RECETTE N°14 Pancake

 77kcal ~P4g L1g G13g~

 10 parts



Ingrédients :

- 100g de farine + 30g de fécule de maïs.
- 100g de fromage blanc.
- 100g de lait (ou boisson végétale) à ajuster si besoin.
- 1 œuf.
- 1 sachet de levure chimique.

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Faire chauffer la poêle, déposer la pâte, faire cuire à couvert (attendre que ça gonfle + / - 3min et changer de face).
3. Et voilà, vous n'avez plus qu'à vous régaler avec le topping de votre choix

Si un miracle se produisait et qu'il vous en reste, il peut se congeler (décongélation quelques secondes au micro-ondes)



RECETTE N°15

Bowl flan

 292kcal ~P22g L8g G28g~

 1 part



Ingrédients :

- 20g de farine d'avoine vanille @ prozisfrance (oats instant OU 20g de maïzena OU flocon avoine mixé + 10g de sucrant)
- 1 œuf.
- 100g de skyr(ou petit suisse 0 %).
- 100g de lait (ou boisson végétale).
- 80g de fruits rouges

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients.
2. verser dans un bol (plutôt haut que large),
3. ajouter les fruits rouges
4. Cuire + / -5min au micro ondes(en veillant que ça ne déborde pas, 2min30, puis de nouveau 2min30 quitte à rajouter si ça ne semble pas assez cuit). La texture « tremblotante » est normal, il va figer après un passage d'au moins 2h au frigo.
5. Démouler, ajouter le topping de votre choix.



RECETTE N°16

Bounty Porridge

 307kcal ~P8g L15g G35g~

 1 part



Ingrédients :

- 125g d'eau
- 125g de boisson à base de lait de coco SSA
- 40g de flocons d'avoine
- 5g de farine de coco
- 10g de coco râpée
- 10g d'erythritol (Ou un autre sucrant)
- nappage:  10g chocolat noir (+éventuellement un peu de boisson de coco pour le faire fondre + / -1cas)

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients de la base dans un bol. Cuire 2min au micro onde. Mélanger et au besoin rajouter un peu de liquide puis cuire de nouveau 1min (bien vérifier que ça ne déborde pas). Laisser refroidir complètement (tu peux mettre au frigo au moins 30min).
2. Faire fondre le chocolat (bain marie ou micro onde avec un peu de boisson coco), verser et étaler au dessus du porridge.
3. Pour ma part je l'ai réservé au frais toute la nuit, éventuellement saupoudrer d'un peu de coco râpée, une « coque » de chocolat croquante et une texture onctueuse à souhait

