

# GUIDE RECETTE

ALTERNATIVES À LA SALADE CÉSAR

5 SALADES MUSCLÉES RG



@resilientgentleman

# CRÉER TA PROPRE SALADE SANTÉ

## POURQUOI LES SALADES SANTÉ SONT TES MEILLEURES ALLIÉES

Une salade bien construite, c'est bien plus qu'un bol de tourbe. C'est un repas complet, rassasiant, savoureux, et parfait pour tes objectifs – que ce soit perdre du gras, avoir plus d'énergie ou juste manger plus frais.

Le secret? L'équilibre entre protéines, bons gras, fibres et fraîcheur. Bien dosée, ta salade t'évite les fringales, t'apporte de l'énergie et te laisse une belle sensation de légèreté.

Avant de te donner plein d'idées de recettes, voici un petit guide simple pour créer ta propre salade santé, sans te casser la tête.

## 1. BASE VERTE (0–50 CAL)

Choisis 2 tasses ou plus de légumes-feuilles.

Option	Quantité	Calories
Roquette	2 tasses	10 cal
Épinards	2 tasses	14 cal
Laitues romaine	2 tasses	16 cal
Kale	1 tasses	30 kal
Mesclun	2 tasses	15 cal

## 2. LÉGUMES CROQUANTS (10–50 CAL)

Ajoute de la texture, des fibres et des nutriments.  
Choisis 2 à 3 options :

Option	Quantité	Calories
Concombre	1/2 tasses	8 cal
Tomates cerises	1/2 tasses	15 cal
Poivrons	1/2 tasses	20 cal
Carottes râpées	1/4 tasses	12 kal
Oignon rouge	2 c. à soupe	10 cal

### 3. PROTÉINES (150–200 CAL)

Objectif :  $\geq 30$ -35g de protéines

Option	Quantité	Prot.	Calories
Poitrine poulet grillée	120 g	30 g	170 cal
Thon en conserve (à l'eau)	120 g	30 g	140 cal
Saumon cuit	120 g	30 g	200 cal
Crevettes	130 g	30 g	140 cal
2 oeufs + 3 blancs	190 g	23 g	211 cal
Tempeh	140 g	30 g	280 cal
Tofu ferme	180 g	30 g	240 cal
Jambon maigre	170 g	30 g	204 cal
Dinde tranchée	150 g	30 g	165 cal
Boeuf maigre grillé	120 g	30 g	180 cal
Edamames cuits	200 g 1 ½ tasse	30 g	250 cal



#### 4. BONS GRAS (100–200 CAL)

Ajoute du goût et de la satiété.  
Vise ~10 à 20 g de lipides.

Option	Quantité	Gras	Calories
Huile d'olive ou avocat	1 c. à soupe	14 g	120 cal
Feta ou fromage allégé	30 g	6 g	80 cal
Graines (tournesol, chanvre)	1 c. à soupe	5-9 g	50-90 cal
Noix (amandes, pacanes)	1 c. à soupe	9 g	90 cal
Avocat	1/4 à 1/2	7 à 14 g	70-140 cal

#### 5. GLUCIDES (FACULTATIF, ≤100 CAL)

Option	Quantité	Glucides	Calories
Maïs	2 c. à soupe	6 g	30 cal
Quinoa	1/4 tasse	9 g	57 cal
Haricots noirs	1/4 tasse	10 g	60 cal
Pois chiches	1/4 tasse	10 g	65 cal
Patates douces rôties	1/4 tasse	8 g	50 cal

# LA MÉDITERRANÉENNE AU THON

Simple, rapide, loadée de protéines

**Valeurs nutritives : 370 cal | 35g prot | 8g gluc | 20g lip**

## Ingrédients:

- 1 canne de thon (140 g, égoutté)
- 2 tasses de roquette
- 1/2 tasse de tomates cerises
- 1/4 de concombre tranché
- 30 g de fromage feta
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron, origan, poivre

## Préparation:

Dans un bol, mélange la roquette, les tomates cerises, le concombre et le thon égoutté. Ajoute la feta émiettée. Arrose d'huile d'olive, de jus de citron, saupoudre d'origan et de poivre. Mélange délicatement et déguste.

**"Parfaite quand tas pas envie de cuisiner.  
Tu melanges tout, pis tas ton lunch en 3 min."**



# COBB SIMPLIFIÉE À LA RG

Du gras de qualité, des oeufs, du poulet...  
c'est du solide!

**Valeurs nutritives : 400 cal | 38g prot | 9g gluc | 22g lip**

## Ingrédients:

- 2 œufs cuits durs
- 100 g de poitrine de poulet grillée
- 2 tasses de laitue romaine
- 1/4 d'avocat
- 1 tranche de bacon croustillant (optionnel)
- 1 c. à soupe de vinaigrette balsamique légère

## Préparation:

Dans une grande assiette, dépose la laitue, ajoute les œufs coupés en quartiers, le poulet tranché, l'avocat en dés et le bacon émietté si désiré. Verse la vinaigrette balsamique par-dessus et mélange juste avant de servir.

**“Ça remplit bien, ça goûte le ciel, pis ça te donne zéro envie de tricher l'après-midi.”**



# FALAFEL & QUINOA EXPRESS

Végé, mais avec du caractère!

Valeurs nutritives : 390 cal | 28g prot | 25g gluc | 15g lip

## Ingrédients:

- 3 mini falafels cuits au four
- 1/2 tasse de quinoa cuit
- 2 tasses d'épinards ou mesclun
- 1/4 tasse de pois chiches rôtis
- 1 c. à soupe de sauce tahini (tahini + citron + eau)

## Préparation:

Dispose les épinards (ou le mesclun) dans un bol, ajoute le quinoa cuit, les falafels réchauffés, les pois chiches rôtis. Arrose de sauce tahini au goût et mélange doucement.

**"Si t'es tanné du poulet plate, ca change le beat. Le combo fibres + protéines te garde laser-focus jusqu'au souper."**





# SALADE SAUMON & KALE

Fancy, fonctionnelle AF, parfaite quoi!

Valeurs nutritives : 420 cal | 40g prot | 6g gluc | 24g lip

## Ingrédients:

- 120 g de saumon grillé
- Kale masse (1 tasse)
- 1/2 d'avocat
- Graines de tournesol
- Vinaigre de cidre + moutarde + huile d'olive ou avocat

## Préparation:

Masse le kale avec un filet d'huile pour l'attendrir. Ajoute le saumon en morceaux, l'avocat tranché et les graines de tournesol. Assaisonne avec le mélange vinaigre de cidre et moutarde. Mélange et savoure.

**"Riche en omega-3, super anti-inflammatoire,  
parfaite pour la recuperation  
et un cerveau performant!"**





# TEX-MEX VERSION FIT

Goût, punch, viande - on est là!

Valeurs nutritives : 390 cal | 36g prot | 10g gluc | 18g lip

## Ingrédients:

- 120 g de steak tranché (style bavette ou filet)
- Laitue, coriandre
- ¼ tasse d'haricots noirs
- 1 c. à soupe de maïs
- ¼ tasse de yogourt grec
- Un peu de salsa
- Jus de lime et cumin (au goût)

## Préparation:

Fais griller le bœuf à ton goût et tranche-le finement. Dans un bol, combine la laitue, les haricots, le maïs et la coriandre. Ajoute le bœuf et garnis de salsa ou de yogourt grec assaisonné. Mélange et profite des saveurs!

**"Quand tas besoin d'un lunch qui goûte les vacances... sans prendre l'avion ni scraper tes macros."**

