



DÉJEUNERS RG

**Recettes de déjeuner
solides protéinés,
parfaits pour ta recomp!**

OMELETTE AUX ÉPINARDS ET FROMAGE FETA

TABLEAU DES MACROS

- Protéines : 25 g
- Glucides : 4 g
- Lipides : 20 g
- Calories : 310 kcal

Option boost protéiné et moins de gras :

Changer 1 ou 2 oeufs
par 3 et 6 blancs d'oeuf,
respectivement.

INGRÉDIENTS:

- 3 oeufs
- 30 g de fromage feta
- 1 tasse d'épinards
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

PRÉPARATIONS:

- Battre les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
- Chauffer l'huile à feu moyen, faire tomber les épinards 1-2 minutes.
- Verser les œufs battus sur les épinards.
- Cuire à feu doux, parsemer de feta, plier l'omelette et servir chaud.



PANCAKES PROTÉINÉS AUX AMANDES

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 18 g
- Glucides : 6 g
- Lipides : 22 g
- Calories : 280 kcal

INGRÉDIENTS: (2 portions)

- 3 œufs
- 30 g de farine d'amande
- 1 c. à café de poudre à pâte
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à soupe de lait d'amande non sucré
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- ½ c. à café de cannelle

Option boost protéiné :

Ajouter un scoop de
protéine GfW ou SBP
=+25g de protéines!

PRÉPARATIONS:

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen.
- Verser une petite louche de pâte et cuire 2 minutes de chaque côté.
- Servir avec un peu de beurre d'amande ou de yogourt grec nature.



SCRAMBLE AU SAUMON FUMÉ ET AVOCAT

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 27 g
- Glucides : 5 g
- Lipides : 23 g
- Calories : 340 kcal

INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 2 œufs
- 50 g de saumon fumé
- ½ avocat en tranches
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATIONS:

- Battre les œufs avec sel et poivre.
- Chauffer l'huile à feu doux, cuire les œufs en remuant doucement.
- Retirer du feu, ajouter le saumon fumé.
- Servir avec les tranches d'avocat sur le dessus.



YOGOURT GREC PROTÉINÉ AUX NOIX ET GRAINES

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 25 g
- Glucides : 7 g
- Lipides : 12 g
- Calories : 230 kcal

INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 200 g de yogourt grec nature (5% de matière grasse)
- 10 g d'amandes effilées
- 30 g de protéine isolée (de ton choix)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- ½ c. à café de cannelle

PRÉPARATIONS:

- Déposer le yogourt dans un bol.
- Garnir avec les graines et les noix, puis déguster!



CRÊPES FACILES ET PROTÉINÉES

TABLEAU DES MACROS

- Protéines : 31 g
- Glucides : 24 g
- Lipides : 3 g
- Calories : 240 kcal

INGRÉDIENTS:

- 50 ml de lait d'amande sans sucre
- 100 g de blanc d'œuf (environ 3 blancs d'œufs)
- 30 g de protéine isolate (de ton choix)
- 30 g de gruau (ou crème de riz)
- 50 g de petits fruits (framboises, bleuets, ou autres)
- Stevia et sirop d'érable (au goût)

PRÉPARATIONS:

- Prépare la pâte en mélangeant les blancs d'œufs, le lait d'amande, la protéine et le gruau jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si elle est trop épaisse, ajuste avec du lait d'amande. Laisse reposer 5 minutes.
- Fais chauffer une poêle à feu moyen, ajoute un peu d'huile de coco ou de beurre pour éviter que la pâte colle.
- Verse la pâte et fais cuire 2-3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Pour le topping, mélange les fruits avec de la stevia, puis réchauffe-les si tu désires les ramollir un peu.
- Une fois la crêpe cuite, garnis-la des fruits et ajoute un peu de sirop sans sucre à ton goût.

