

# REPAS COSTAUDS

---

4 recettes de repas RG,  
bonnes pour toi sans  
compromis!



@RESILIENTGENTLEMAN

# SALADE CÉSAR AU POULET (SANS CROÛTONS)

## TABLEAU DES MACROS

- Protéines : 40 g
- Glucides : 6 g
- Lipides : 20 g
- Calories : 380 kcal

### INGRÉDIENTS:

- 150 g de poitrine de poulet grillée
- 2 tasses de laitue romaine
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de mayonnaise + 1 c. à café de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATIONS:

1. Mélanger la laitue avec le parmesan.
2. Ajouter le poulet grillé tranché.
3. Mélanger la mayonnaise, la moutarde et l'huile d'olive pour la vinaigrette.
4. Verser la vinaigrette et mélanger.



# SAUTÉ DE CREVETTES À L'AIL ET LÉGUMES VERTS

## TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 35 g
- Glucides : 8 g
- Lipides : 12 g
- Calories : 300 kcal

### INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 150 g de crevettes
- 1 tasse de brocoli
- ½ courgette en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'ail haché

### PRÉPARATIONS:

1. Faire revenir l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les crevettes et cuire 2 minutes de chaque côté.
3. Ajouter les légumes et cuire 5 minutes.





# WRAP- SALADE AU BŒUF MUSCLÉ

## TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 38 g
- Glucides : 5 g
- Lipides : 16 g
- Calories : 350 kcal

### **INGRÉDIENTS:** (1 portion)

- 120 g de bœuf haché maigre
- 2 grandes feuilles de laitue romaine
- 1 c. à soupe de guacamole
- 1 c. à soupe de fromage râpé

### **PRÉPARATIONS:**

1. Cuire le bœuf haché et assaisonner au goût.
2. Déposer la viande sur les feuilles de laitue, ajouter guacamole et fromage.
3. Rouler et déguster.



# POITRINE DE DINDE AUX LÉGUMES SAUTÉS

## TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 42 g
- Glucides : 6 g
- Lipides : 8 g
- Calories : 280 kcal

### INGRÉDIENTS: (1 portion)

- 150 g de poitrine de dinde
- 1 tasse de champignons et poivrons en morceaux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATIONS:

1. Rôtir la dinde au four à 180°C pendant 25 min.
2. Faire sauter les légumes avec l'huile d'olive.

