

PAPA IN SHAPE V

Une journée faible en glucides

LES RECETTES D'UNE JOURNÉE
FAIBLE EN GLUCIDES



INTRODUCTION



Bienvenue dans le guide des recettes **Papa In Shape** pour une journée faible en glucides.

Tu y trouveras des recettes **faciles, rapides et parfaitement adaptées** à tes objectifs de perte de gras.

Ces recettes sont là pour **t'aider et te donner des idées** pour chaque repas de la journée, tu n'as pas l'obligation de les suivre. Pour le déjeuner ou le dîner, tu peux parfaitement suivre les fondamentaux d'un repas équilibré.

Ces recettes sont des exemples pour t'inspirer dans tes repas du quotidien.

Toutefois, les conseils de ton coach prévaudront, car il adaptera peut-être les recommandations par rapport à tes objectifs et ton évolution.





AU MENU

01 PETIT DÉJEUNER

02 DÉJEUNER & DINER

03 DESSERT



*Petit
déjeuner*

OMELETTE BLANCHE EXPRESS

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



1,50€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 2 oeufs
- ☐ 50g de Ricotta
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 1 filet d' huile d' olive
- ☐ Menthe
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 7 minutes

Infos

Prép.	2'
Cuisson	5'
Portions	1

Omelette blanche express

1. Commencez à faire chauffer votre poêle à feux doux avec un petit filet d'huile d'olive.
2. Cassez les oeufs dans un bol, puis ajoutez le sel/poivre et la ricotta.
3. Fouettez le tout, mais laissez de gros morceaux de ricotta intacts
4. Versez les oeufs battus dans la poêle et ajoutez-y la menthe ciselée par-dessus. Laissez chauffer.
5. Repliez ensuite votre omelette comme un chausson.

Astuces du chef :

L'idéal est d'acheter des crevettes déjà cuites pour vous faire gagner quelques minutes (et si vous aimez manger froid).

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 317
- Protéines : 21g
- Lipides : 25g
- Glucides : 2g

Two burritos are shown on a light-colored wooden cutting board. The burrito in the foreground is cut open, revealing a filling of cooked salmon, green beans, corn, and shredded lettuce. The burrito behind it is also cut open, showing a similar filling with lettuce and other vegetables. The background is a dark, textured wooden surface.

*Dejeuner
&
dîner*

BURRITO AU POULET ET À L'AVOCAT

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



5,30€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ 1 tortilla de blé entier
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ 1 avocat mûr
- ☐ 1 oignon rouge
- ☐ 150g de tomates cerises
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 1 poitrine de poulet râpée
- ☐ cuite ou 70g de poulet
- ☐ rôti râpé
- ☐ 25g de parmesan
- ☐ 70g de yaourt grec
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 65g de sauce salsa
- ☐ 4 càs de coriandre
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Durée : 6 minutes

Infos

Prép.	4'
Cuisson	2'
Portions	1

Burrito au poulet et à l'avocat

1. Assemblez les burritos en commençant par le poulet, puis le yaourt grec, la salsa, le fromage et pliez le burrito.
2. Dans une poêle à frire, réchauffez le burrito pour obtenir une tortilla croustillante des deux côtés.
3. Bon appétit !

Astuces du chef :

Assurez-vous de bien chauffer la tortilla avant de la garnir pour éviter qu'elle ne se déchire lorsque vous la pliez.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 270
- Protéines : 27g
- Lipides : 11g
- Glucides : 10g

CHOU-FLEUR AU SAUMON ET AU FROMAGE

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



12€



Personnes : 2

FÉCULENTS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 1/2 grosse tête de chou-fleur
- ☐ hachée
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 2 filets de saumon désossés
- ☐ 100g de fromage frais
- ☐ 55g de fromage râpé
- ☐ allégé et de cheddar allégé
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 5g de beurre
- ☐ 5ml d'huile d'olive
- ☐ 125ml de crème épaisse
- ☐ Poivre
- ☐ Sel
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 40 minutes

Infos

Prép.	10'
Cuisson	30'
Portions	2

Chou-fleur au saumon et au fromage

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Portez à ébullition une casserole moyenne d'eau salée puis ajoutez le chou-fleur. Puis blanchissez le chou-fleur pendant 2 minutes puis égouttez bien.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole moyenne à feu moyen. Puis incorporez la crème épaisse, le fromage à la crème et le cheddar râpé assaisonnez au goût.
4. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, puis incorporez le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
5. Étalez dans un petit plat allant au four et faites cuire au four pendant 30 minutes pendant que vous préparez le saumon.
6. Chauffez l'huile dans une poêle épaisse à feu moyen-vif, puis ajoutez le saumon. Faites saisir pendant 3 à 4 minutes, puis retournez et saisir encore 3 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit à votre goût.
7. Servez les filets de saumon avec des quartiers de citron et du chou-fleur au four. Bon appétit !

Astuces du chef :

Ne surcuisez pas le chou-fleur, assaisonnez bien le saumon, choisissez un fromage qui fond bien, et veillez à une cuisson parfaite.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 725
- Protéines : 41g
- Lipides : 59g
- Glucides : 4g

A top-down view of a dark blue ceramic bowl filled with fresh blueberries. The bowl sits on a light-colored, textured surface, possibly stone or concrete. Several blueberries are scattered outside the bowl, and some green leaves are visible in the upper left corner. The word "Dessert" is written in a white, cursive script across the center of the bowl.

Dessert

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !

2€



FRUITS

[illegible]

BONUS

Stevia



Durée : 8 minutes

Infos

Prép. 2'

Cuisson 6'

Portions 1

Délice soja-myrtille

1. Faites décongeler les myrtilles et faites-les cuire durant 5 bonnes minutes dans une casserole, puis laissez-les refroidir.
2. En attendant, versez le yaourt de soja dans un verre ou ramequin, ajoutez-y le sucre de coco ou de STEVIA.
3. Recouvrez le tout par les myrtilles. Vous pouvez mélanger le tout ou garder le coulis au-dessus.
4. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur (facultatif).

Astuces du chef

Vous pouvez évidemment innover en faisant un délice Soja-pamplemousse, Soja-Abricot ou Soja-Banane.

Par portion :

Calories : 74

Protéines : 5g

Lipides : 2g

Glucides : 9g

LES AUTEURS



THOMAS
CO-FONDATEUR

Coach diplômé d'État et détenteur d'un **Master en Physiologie**, je possédais toutes les compétences nécessaires. Cependant, je me noyais dans les responsabilités de mon entreprise, négligeant ainsi mon bien-être physique.

Ce n'est qu'avec la naissance de mon fils, Leo, que j'ai ressenti un **élan de motivation** inattendu et que j'ai décidé d'opérer une **métamorphose remarquable**.

Après avoir **gagné 13 kilos de muscles**, j'ai non seulement transformé mon corps, mais également ma perspective sur la vie.



PIERRE
CO-FONDATEUR

Issu d'une famille où le surpoids était une norme, j'ai été en surpoids pendant une bonne partie de ma vie.

J'ai **testé d'innombrables solutions**, avec toujours le même résultat... Une perte de poids temporaire, puis un retour au point de départ (voire souvent pire).

Alors qu'on me disait que c'était "**dans mes gênes**", j'ai décidé de me passionner pour le corps humain par moi-même.

J'ai alors **perdu 30kg** l'année qui a suivi et trouvé un poids de forme, **sans ne plus jamais reprendre de poids**.

“
Pour Thomas et Pierre, l'impact positif a été tel sur leurs vies, leur réussite professionnelle, leur confiance en eux, leur vie sentimentale et leur bien-être, qu'ils ont décidé de créer une solution parfaitement adaptée aux papas occupés qui désirent perdre du gras une fois pour toutes : Papa In Shape.
”

NOS PAPAS ONT **CHANGÉ DE VIE** GRÂCE AU CARB-CYCLING

AVANT ➤ APRÈS



Benjamin, 33 ans

-11kg

**BENJAMIN,
PATRON DE BAR**

AVANT ➤ APRÈS



Achille, 56 ans

**-5,3 kg
en 3 mois**

**ACHILLE,
PASSIONNÉ DE CYCLISME**

AVANT ➤ APRÈS



Jeremy, 44 ans

**-6,5 kg
en 6 semaines**

**JÉRÉMY,
PASSIONNÉ DE TRAIL**

AVANT ➤ APRÈS



Maxime, 38 ans

**-11,2 kg
en 6 mois**

**MAXIME,
SUPERVISEUR INFORMATIQUE**



L'équipe Papa In Shape espère que tu as apprécié ce guide sur les recettes spéciales faibles en glucides, qui a pour but de t'aider à améliorer un des piliers de ta santé : ton alimentation.

Si tu souhaites :

- Perdre du poids sans jamais le reprendre
- Te sentir de nouveau bien dans ta peau
- Retrouver l'énergie de tes 20 ans
- Et montrer l'exemple à ceux que tu aimes

Alors c'est le moment d'échanger avec l'un de nos coaches qui créera avec toi ton accompagnement **100% personnalisé** pour atteindre ton objectif :

- Que tu aies 40, 50 ou 60 ans
- En s'adaptant à ce que tu aimes et à tes habitudes
- Même si tu as des blessures ou des soucis de santé

NOUVEAU : Nous sommes tellement convaincus de l'efficacité de notre méthode que nous faisons cette promesse audacieuse: **"Atteins ton poids de forme et maintiens-le, ou on te coache gratuitement"**.

Chez Papa In Shape, nous sommes déterminés à t'accompagner dans ta quête d'un bien-être durable.

**[CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT](#)**

Excellent



★ Trustpilot

A person is standing on the edge of a dark, rocky cliff on the left side of the image. They are looking out over a vast, hazy landscape of rolling hills and valleys. The entire image is overlaid with a semi-transparent green filter. The text "PAPA IN SHAPE V" is centered in the middle of the image in a bold, white, sans-serif font.

PAPA IN SHAPE V