

PAPA IN SHAPE V

Les recettes cheat meal

DES RECETTES POUR LES PAPAS
QUI AIMENT SE FAIRE PLAISIR



INTRODUCTION



Bienvenue dans le **guide des recettes Papa In Shape**.

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 déjeuner ou dîner, tu peux parfaitement suivre les fondamentaux d'un repas équilibré.



WRAPS

ROULÉS GRATINÉS



4,70€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ 1 wrap
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ Sauce tomate (quantité selon le goût)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 4 tranches de jambon
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ Gruyère râpé (quantité selon le goût)
- ☐ Mozzarella râpée (quantité selon le goût)
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ Poivre noir moulu
- ☐
- ☐

Wraps roulés gratinés

1. Prenez un wrap et étalez une couche uniforme de sauce tomate sur toute la surface.
 2. Parsemez de gruyère râpé selon votre goût. Disposez 4 tranches de jambon sur le gruyère. Saupoudrez d'herbes de Provence et de poivre noir moulu selon votre goût.
 3. Enroulez le wrap bien serré pour que les ingrédients ne s'échappent pas. Coupez le wrap en 4 morceaux égaux.
 4. Disposez les morceaux de wrap sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en veillant à ce que les morceaux soient bien espacés. Parsemez de mozzarella râpée sur le dessus de chaque morceau.
 5. Préchauffez le four à 180°C (350°F). Enfournerez la plaque de cuisson et laissez cuire jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue et légèrement dorée, environ 10-15 minutes.
 6. Sortez les wraps roulés gratinés du four et laissez-les refroidir légèrement avant de servir.
-

Astuces du chef

Vous pouvez ajouter des légumes finement hachés comme des poivrons ou des oignons pour plus de saveur et de texture.
Essayez différentes combinaisons de fromages pour varier les saveurs.

TACOS AU POULET

ÉFFILOCHÉ



13,50€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ Tortillas de maïs ou de blé
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 1 poivron rouge, coupé en lanières
- ☐ 1 poivron vert, coupé en lanières
- ☐ 1 oignon, émincé
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 500g de poulet
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 2 cas d'huile d'olive
- ☐ 1 cas de poudre de chili
- ☐ 1 cac de paprika
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ 1 cac d'assaisonnement cajun
- ☐ Fromage râpé (au goût)
- ☐ 200ml de sauce tomate
- ☐ Sel

Tacos au poulet effiloché

1. Mélangez dans un bol le poulet, les poivrons, les oignons, l'huile d'olive, la poudre de chili, le paprika, l'assaisonnement cajun, les herbes de Provence et le sel.
 2. Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez le mélange de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes soient tendres.
 3. Retirez le poulet de la poêle et effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
 4. Remettez le poulet effiloché dans la poêle avec le mélange de légumes. Ajoutez la sauce tomate et un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une consistance légèrement liquide. Laissez mijoter quelques minutes pour que les saveurs se mélangent.
 5. Chauffez les tortillas dans une autre poêle jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
 6. Garnissez chaque tortilla de fromage râpé, du mélange de poulet et légumes, des oignons frais et des herbes selon votre goût.
 7. Servez immédiatement et dégustez.
-

Astuces du chef

Ajoutez des haricots noirs ou du maïs pour plus de texture et de saveur. Pour une version plus épicée, ajoutez des piments jalapeños coupés en rondelles.

MCMUFFINS

ULTRA PROTÉINÉS



11,40€



Personnes : 6

FÉCULENTS

- ☐ 6 pains à muffins
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ Ciboulette
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 6 œufs
- ☐ 900g de bœuf haché
extra maigre
- ☐ 6 tranches de bacon maigre
(ou bacon de dinde)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 1 cac de piment en poudre
- ☐ 1 cac de poudre d'oignon
- ☐ 1 cac de poudre d'ail
- ☐ 3 tranches de cheddar
coupées en deux (1/2
tranche par McMuffin)
- ☐ 90g de mayonnaise épicée
(15g par McMuffin)



Recettes cheat meal

McMuffin Ultra Protéinés

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Battez les 6 œufs dans un bol, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis versez le mélange dans un plat beurré. Parsemez de ciboulette.
3. Enfournerez et faites cuire pendant 5-7 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient bien pris. Laissez refroidir légèrement, puis coupez en 6 tranches.
4. Dans un grand bol, mélangez le bœuf haché avec la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le sel, le poivre et le piment en poudre. Formez des boulettes de 75g chacune (environ 12 boulettes).
5. Aplatissez les boulettes en galettes. Faites chauffer une poêle à feu vif et faites cuire les galettes de bœuf pendant 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur.
6. Pendant ce temps, faites cuire les tranches de bacon, dans une autre poêle, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes puis toastez les pains à muffins.

Pour chaque McMuffin (6 au total) :

1. Placez la moitié inférieure du pain muffin toasté et ajoutez une tranche d'œuf.
2. Placez deux galettes de bœuf, avec une demi-tranche de cheddar fondue sur chaque galette et ajoutez une tranche de bacon.
3. Tartinez 15g de mayonnaise épicée sur la tranche supérieure du pain muffin et refermez le McMuffin. Servez immédiatement et dégustez.

Astuces du chef

Ajoutez des légumes, comme des tranches de tomate ou des feuilles de laitue, pour plus de texture et de saveurs. Vous pouvez remplacer la mayonnaise épicée par une sauce à base de yaourt grec, pour une version plus légère.

BURGER

KFC



7,80€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ 1 pain brioché
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 200g de poulet (filet)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ Laitue
- ☐

BONUS

- ☐ 30g de corn flakes
- ☐ 1 cac de poudre d'ail
- ☐ 1 cac de jus de citron
- ☐ 1/2 cac de paprika fumé
- ☐ 1/2 cac de basilic séché
- ☐ 1/2 cac de thym séché
- ☐ 1/2 cac de sel de céleri
- ☐ 1/2 cac d'origan séché
- ☐ 1/4 cac de poivre noir et blanc
- ☐ 1 cac de jus de citron
- ☐ 1/2 cac de moutarde en poudre
- ☐ 1/4 cac de poudre de gingembre
- ☐ 30g de mayonnaise allégée
- ☐ 1 cac de jus de citron



Recettes cheat meal

Burger KFC

1. Assaisonnez le poulet avec de la poudre d'ail, du sel, du poivre et du paprika fumé.
2. Écrasez les corn flakes dans un bol et ajoutez-y du sel, de la poudre d'ail, du basilic, du thym, du sel de céleri, de l'origan, du poivre noir, du poivre blanc, du paprika, de la moutarde en poudre et de la poudre de gingembre. Mélangez bien.
3. Trempez le poulet dans le blanc d'œuf, puis enrobez-le dans le mélange de corn flakes écrasés.
4. Préchauffez le four à 200°C (390°F). Placez le poulet enrobé sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 20-25minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et croustillant.
5. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise allégée, le poivre moulu et le jus de citron.
6. Grillez le pain brioché jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

Pour assembler le burger :

1. Étalez 1/2 cuillère à soupe de sauce sur la moitié inférieure du pain brioché et ajoutez de la laitue.
2. Placez le filet de poulet croustillant sur la laitue.
3. Refermez avec la moitié supérieure du pain brioché. Servez et dégustez.

Astuces du chef

Ajoutez des tranches de tomate ou des rondelles d'oignon rouge pour plus de fraîcheur.

Pour un goût plus relevé, ajoutez une sauce piquante ou des cornichons tranchés.

LASAGNES À LA POÊLE



5,60€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ 8 feuilles de pâtes à lasagne crues, cassées en morceaux
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ 1 oignon, émincé
- ☐ 2 gousses d'ail, hachées
- ☐ 2 carottes, coupées en petits dés
- ☐ 500ml de sauce tomate
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 500g de viande de bœuf hachée
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 200g de mozzarella râpée
- ☐ Sel et poivre
- ☐ 2 cas d'huile d'olive
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Lasagnes à la poêle

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail et les carottes. Faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
 2. Ajoutez la viande de bœuf hachée dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
 3. Versez la sauce tomate dans la poêle et mélangez bien. Laissez mijoter pendant 5 minutes pour que les saveurs se mélangent.
 4. Ajoutez les feuilles de pâtes à lasagne crues, en les cassant en morceaux pour qu'elles s'intègrent bien dans la poêle. Mélangez pour bien enrober les pâtes avec la sauce.
 5. Couvrez la poêle et laissez cuire à feu doux pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Remuez de temps en temps pour éviter que les pâtes ne collent.
 6. Une fois les pâtes cuites, saupoudrez la mozzarella râpée sur le dessus. Couvrez à nouveau et laissez cuire pendant quelques minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.
 7. Servez immédiatement et régalez-vous.
-

Astuces du chef

Ajoutez des légumes comme des poivrons ou des épinards pour plus de saveur et de nutriments.

Vous pouvez utiliser de la viande de dinde hachée ou de la viande végétarienne pour une version plus légère.

PIZZA AUX LENTILLES CORAIL



3,40€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- Lentilles corail*

LÉGUMES

- ☐ Sauce tomate (à base de tomates)

PROTÉINES

- Mozzarella*

BONUS

- Eau*

Pizza aux lentilles corail

1. Dans un bol, laissez tremper les 250g de lentilles corail dans 30cl d'eau pendant 90 minutes.
2. Une fois les lentilles bien trempées, mixez-les jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Étalez cette pâte sur une plaque de cuisson, en lui donnant la forme de votre choix pour la base de la pizza.
4. Préchauffez votre four à 180°C et enfournez la pâte pendant environ 10 minutes. Cela permettra à la base de cuire légèrement avant d'ajouter les garnitures.
5. Sortez la pâte du four, étalez la sauce tomate et disposez la mozzarella (ou vos autres garnitures préférées) sur le dessus.
6. Enfournez à nouveau la pizza à 210°C pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et que la croûte soit dorée.
7. Une fois que la pizza est dorée et que les garnitures sont bien cuites, sortez-la du four, découpez-la et dégustez-la !

Astuces du chef

Pour une touche de fraîcheur supplémentaire, vous pouvez ajouter des légumes frais comme des tomates cerises coupées en deux ou des feuilles de basilic ciselées juste avant de servir la pizza. Cela ajoutera de la couleur et de la saveur à votre plat !

DÉLICIEUSES FRITES DE PATATE DOUCE



1,40€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ Patate douce
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 3 cas d' huile
- ☐ 1 cas de farine
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Curry
- ☐ Paprika
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ Ail en poudre



Recettes cheat meal

Délicieuses frites de patate douce

1. Épluchez les patates douces et découpez-les en fines frites.
 2. Dans un grand bol, mélangez l'huile, la farine, le sel, le poivre, le curry, le paprika, les herbes de Provence et l'ail en poudre.
 3. Ajoutez les frites de patate douce dans le bol et mélangez-les bien pour les enrober de l'assaisonnement.
 4. Disposez les frites de patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en veillant à les espacer pour qu'elles cuisent uniformément.
 5. Préchauffez votre four à 180°C et enfournez les frites pendant environ 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes de tous les côtés.
 6. Une fois les frites cuites, sortez-les du four et servez-les chaudes, accompagnées d'une sauce de votre choix si désiré.
-

Astuces du chef

Pour des frites de patate douce encore plus croustillantes, vous pouvez les placer sous le gril du four pendant les dernières minutes de cuisson. Cela les aidera à développer une texture crouillante à l'extérieur tout en restant tendres à l'intérieur.

COOKIE AU CHOCOLAT



2,40€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ 20g de farine
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LIQUIDES

- ☐ 1/2 cas de bicarbonate de soude
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 3g de gélatine
- ☐ 15g de sirop d'érable
- ☐ 1/2 cas d'extrait de vanille
- ☐ 30g de yaourt grec

PROTÉINES

- ☐ 15g de protéines en poudre (au goût)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 40g d'érythritol (sucre alternatif)
- ☐ 15g de pépites de chocolat allégé
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Recettes cheat meal

Cookie au chocolat

1. Dans un bol, mélangez la farine, les protéines en poudre, l'érythritol, le bicarbonate de soude et une pincée de sel.
2. Ajoutez la gélatine et mélangez bien.
3. Incorporez le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le yaourt grec. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Ajoutez les pépites de chocolat allégé et mélangez-les délicatement à la pâte.
5. Préchauffez votre four à 180°C.
6. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, formez 8 cookies en utilisant environ une cuillère à soupe de pâte pour chaque cookie. Veillez à bien les espacer car ils vont s'étaler pendant la cuisson.
7. Enfournez les cookies pendant environ 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur les bords. Une fois cuits, sortez les cookies du four et laissez-les refroidir quelques minutes avant de les déguster. Bon appétit !

Astuces du chef

N'hésitez pas à varier la cuisson, selon vos préférences

ORÉO ENROBÉ



2,40€



Personnes : 1

FÉCULENTS

- ☐ 80g de farine
- ☐ 20g de farine complète
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ÉDULCORANT

- ☐ 30g de sucre roux ou 15g de stevia
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 5 œufs
- ☐ 1 scoop de protéines saveur chocolat
- ☐ 15g de protéines saveur vanille
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 10g de levure chimique
- ☐ 1 cas de cacao maigre
- ☐ 1 cac de caramel d'avoine
- ☐ ~200g de chocolat fondu
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Oréo enrobé

1. Préchauffez votre four à 180 degrés Celsius.
2. Dans un bol, mélangez les farines, la levure chimique, le cacao maigre, les protéines en poudre, et l'édulcorant si vous en utilisez.
3. Ajoutez les oeufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Versez la pâte dans un moule rectangulaire tapissé de papier sulfurisé.
5. Faites cuire au four préchauffé pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la génoise soit cuite.
6. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le skyr 0%, les protéines saveur vanille et le caramel d'avoine pour préparer la crème.
7. Laissez refroidir la génoise une fois cuite, puis découpez-la en rectangles de la taille des biscuits Oreo.
8. Étalez une couche de crème entre deux morceaux de génoise pour former des sandwiches.
9. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
10. Enrobez les sandwiches de génoise dans le chocolat fondu.
11. Placez les Oreo enrobés au réfrigérateur pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le chocolat durcisse.
12. Une fois que le chocolat a durci, vos Oreo enrobés sont prêts à être dégustés !

FLAN VANILLE



5,70€

**Personnes : 1**

FÉCULENTS

- [illegible]

LIQUIDES

- ☐ 500ml de lait écrémé (ou
lait de riz)

PROTÉINES

- [illegible]

BONUS

- 2 cas de caramel
d'avoine



Recettes cheat meal

Flan vanille

1. Préchauffez votre four à 180 degrés Celsius.
2. Dans un bol, mélangez la farine, les oeufs, la protéine en poudre saveur vanille et le lait écrémé (ou lait de riz) jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Ajoutez le caramel d'avoine au mélange.
4. Chemisez un moule à tarte avec la galette de wrap pour former la pâte.
5. Versez la préparation liquide sur la pâte dans le moule à tarte.
6. Enfournez le flan pendant environ 40 minutes à 180 degrés Celsius.
7. Si le flan n'est pas assez coloré après ce temps, vous pouvez le placer sous le grill pendant 2-3 minutes, en surveillant attentivement.
8. Une fois cuit, sortez le flan du four et laissez-le refroidir à température ambiante.
9. Une fois refroidi, placez le flan au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.

Dégustez votre flan bien frais !

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 cheat meal, 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 coachs 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, looking out over a vast, hazy valley. The entire image is tinted with a green color gradient. The text "PAPA IN SHAPE V" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

PAPA IN SHAPE V