

Plan de repas diététique

Plan de repas personnalisé

Nom du plan: Plan de repas pour perte de poids d'Andrea

Lundi

Petit déjeuner

Plat: Omelette aux légumes (champignons, épinards) cuite au four

Déjeuner

Plat: Salade de poulet grillé avec vinaigrette légère

Dîner

Plat: Poisson blanc (cabillaud) cuit à la vapeur avec brocolis

Mardi

Petit déjeuner

Plat: Yaourt grec nature avec fruits rouges et quelques noix

Déjeuner

Plat: Soupe de légumes maison (sans crème) avec une tranche de pain complet

Dîner

Plat: Dinde hachée sautée avec poivrons et oignons, servie avec du riz brun

Mercredi

Petit déjeuner

Plat: Smoothie protéiné (whey ou protéine végétale) avec lait d'amande et épinards

Déjeuner

Plat: Salade de lentilles avec légumes croquants (carottes, concombres)

Dîner

Plat: Poulet au four avec patates douces rôties et asperges

Jeudi

Petit déjeuner

Plat: Fromage blanc 0% avec graines de chia et fruits

Déjeuner

Plat: Wrap de laitue avec thon au naturel et légumes

Dîner

Plat: Saumon grillé avec haricots verts

Vendredi

Petit déjeuner

Plat: Porridge d'avoine (sans sucre ajouté) avec fruits frais

Déjeuner

Plat: Quinoa avec légumes sautés (courgettes, aubergines)

Dîner

Plat: Crevettes sautées à l'ail avec nouilles de konjac

Samedi

Petit déjeuner

Plat: Oeufs brouillés avec tomates et basilic

Déjeuner

Plat: Salade composée avec tofu grillé et légumes variés

Dîner

Plat: Pizza maison sur base de chou-fleur avec légumes et fromage allégé

Dimanche

Petit déjeuner

Plat: Pancakes protéinés (à base de farine d'amande) avec fruits rouges

Déjeuner

Plat: Burger de poulet grillé (sans pain) avec salade et crudités

Dîner

Plat: Ragoût de légumes avec lentilles corail

Explications et recommandations

Voici un plan de repas personnalisé pour Andrea Gharib, conçu pour l'aider à atteindre son objectif de perte de poids. Ce plan met l'accent sur des aliments nutritifs et peu transformés, tout en tenant compte de ses préférences pour les cuissons au four, à la vapeur et sautées, et en limitant le sucre, l'alcool et les graisses saturées.

Le plan propose des options variées pour chaque repas de la semaine, incluant des sources de protéines maigres, des légumes et des fruits frais, et des glucides complexes. Les portions sont contrôlées pour favoriser un déficit calorique modéré, essentiel pour la perte de poids.

Souhaitez-vous des idées de collations saines pour compléter ce plan, ou des conseils spécifiques sur la préparation des repas ?

Plan de repas généré et prêt à être sauvegardé.

