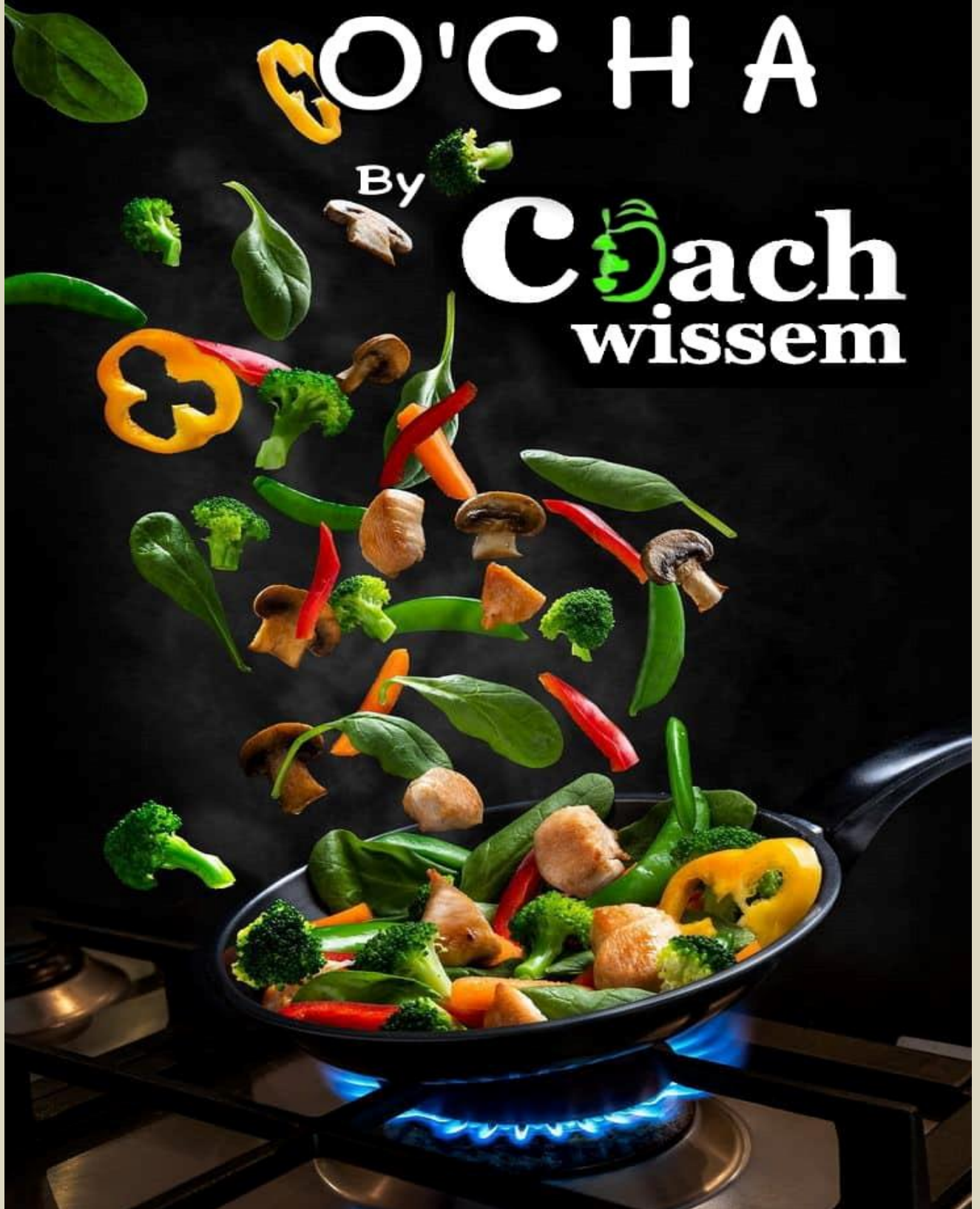


O'C H A

By

Cach
wissem



SOMMAIRE

Introduction

- Sucrées
- Smoothies
- Cétogène
- Végétariennes
- Protéinées

Bonjour,

La vraie cuisine est une forme d'art, un cadeau qu'il faut partager.

Dans ce modeste ouvrage, j'ai essayé de partager avec vous une bonne dizaine des recettes à la fois délicieuses et healthy.

Les mesures diététiques sont conservées au maximum, vous pouvez trouver les recettes qui vous conviennent le plus Selon vos besoins vos objectifs

Tout en préservant Le sacré moment de plaisir que nous offre la gastronomie.

Prenons plaisir Prenez soins de vous By coach wissem.

Sucrée

Pancake à la banane



Temps de cuisson

- 15 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 90 kals
- Protéines : 3.25g
- Lipides : 2.25g
- Glucides : 28.25g

Les ingrédients

- 100 g flacon d'avoine
- 2 bananes (200g)
- ½ C levure chimique
- 2 œufs
- 3 g beurre

DIRECTION

D'abord, mettez l'avoine, les bananes, les œufs et les hydratants de levure dans un mixeurs et puis les mélangez. Deuxièmement, mettez le beurre dans le Tefal et on fait cuire le gâteau deux minutes.

Vous pouvez également choisir en décorant votre gâteau avec du miel, du yaourt naturel ou de la cannelle.



*Brownies faible
en calories*

Temps de cuisson

- 30 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 74 kals
- Protéines : 2.5g
- Lipides : 1.9g
- Glucides : 11.7g

Les ingrédients

- 35g farine complète
- 40g miel
- 1 œuf
- Yaourt 0%
- 35 g cacao
- 1 C levure chimique
- 100 ml lait 0%
- 15 g beurre de cacahuète
- Un peu de sel

Direction

- mélangez les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Préchauffez votre four à 180°
- Placez le mélange dans un plat pendant 20 minutes.



cookies aux
pommes

Temps de cuisson

- 35 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 111 kals
- Protéines : 2.3g
- Lipides : 3.2g
- Glucides 18.1g

Les ingrédients

- 50 g flacon d'avoine poudre
- 130g flacon d'avoine normal
- 150g compote de pomme
- 80g pépites de chocolat noir
- 60 g miel
- Une cuillère de levure chimique

Direction

- mélangez les ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez une texture.
- divisez la pâte en 12 formes.
- mettez les formes dans un plat avec du papier cuisson et les pressez avec une cuillère.
- Préchauffer votre four à 180°
- Placez le plat dans le four pendant 20 minutes.

glace chocolat



Temps de cuisson

- 5 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 167
- Protéines : 1.8g
- Lipides : 1.3g
- Glucides : 37g

Les ingrédients

- 2 bananes (200g)
- 30 g cacao
- 20 g 3sal

Direction

- Mettez les ingrédients dans le mixeur et les mélangez pour que vous obteniez une texture de glace.



Nutella faibles en calories

Temps de cuisson

- 15 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 333 kcals
- Protéines : 4g
- Lipides : 20.1g
- Glucides : 34.1g

Les ingrédients

- 60 g chocolat noir
- 40 g noisettes grillées
- 40g cacao
- 80g 3sal

Direction

- Vous broyez les noisettes.
- fondrez le chocolat pendant une minute dans la micro-onde.
- Vous mélangez tous les ingrédients et puis vous les fondrez dans le mixeur pendant 3 minutes.



*Tacos
banana*

Temps de cuisson

- 10 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 420 kals
- Protéines : 10.1g
- Lipides : 8.5g
- Glucides : 75.7g

Les ingrédients

- Pain tortilla/ libanais (low fat) (60-70g)
- 1 banane (100g)
- 10 g beurre de cacahuète
- 10g pépites de chocolat noir

Direction

- Vous prenez les morceaux de cuisson et les badigeonnez de beurre de cacahuète.
- mettez les morceaux de banane au milieu de patte et granitez-les par les pépites.
- fermez la patte et on le fait cuire des deux côtés pendant deux minutes.



*crème dattes
cacaahuète*

Temps de cuisson

- 15 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 444 kcal
- Protéines : 19.6g
- Lipides : 30.6g
- Glucides : 22.6g

Les ingrédients

- 150 g farine (au choix)
- 1 Œuf
- 40 g miel
- 200 ml lait 0%
- 1 yaourt 0%
- 20g cacao
- 1 cuillère levure chimique

Direction

- Dans un bol, vous mélangez tous les ingrédients. Ensuite, vous laissez le mélange se reposer pendant 30 minutes. Enfin, cuisez les gouffres dans un gaufrier pendant 5 minutes

granité à la pastèque



Temps de cuisson

5 min

composition nutritionnelle

- Calories : 136 kcal
- Protéines : 0.6g
- Lipides : 0.2g
- Glucides : 32.8g

Les ingrédients

- 400g pastèque
- Jus de citron

Direction

- Coupez la pastèque en petits morceaux et mettez au congélateur pendant 3 heures.
- après trois heures, on les passe au mixeur
- Ajoutez-y un peu de citron.

Sablées



spaghetti sauce blanche

Temps de cuisson

30 min

composition nutritionnelle

- Calories : 478 kcals
- Protéines : 41.1g
- Lipides : 5.3g
- Glucides : 66.4g

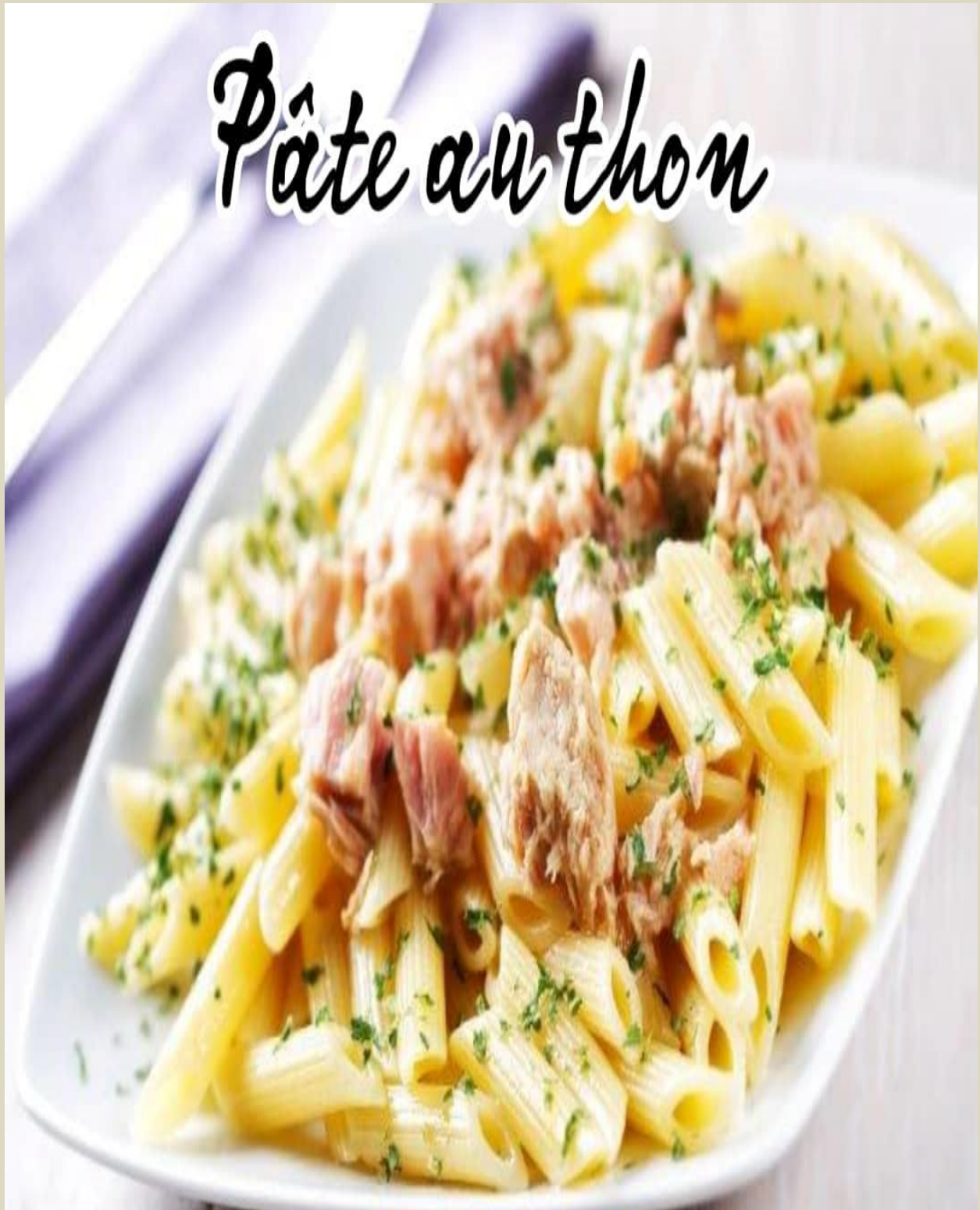
Les ingrédients

- 150g spaghetti
- 200g escalope de poulet
- 40 g frai doux
- 2 yaourts 0%
- Sel, piment
- 100g champignons
- Persil
- Huile d'olive
- Ailes

Direction

- Cuisez le spaghetti.
- Grillez l'escalope avec un peu d'huile d'olive.
- Vous prenez une casserole tefal et mettez yaourt, frai doux, ailes, un peu des épices, un peu de sel et les champignons et laissez les cuire pendants 3 min Pour que obtenez une sauce.
- Finalement ajoutez le spaghetti au sauce et vous le décorez avec un peu de persil.

Pâte au thon



Temps de cuisson

- 30 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 368 kcal
- Protéines : 24g
- Lipides : 3.1g
- Glucides : 61g

Les ingrédients

- 300g Pâte au choix
- thon (200g)
- 100 g tomates cerise
- 100g oignon
- 100g concombre
- huile d'olive
- 50g olive

Direction

- cuisinez les pâtes.
- coupez les tomates et les concombres les olives ensemble.
- Mélangez les ingrédients avec thon sécher Ajoutez la sauce à la pâte.



Crêpe protéine

Temps de cuisson

- 25 min

composition nutritionnelle

- Calories : 337 kcals
- Protéines : 27.4g
- Lipides : 14.5g
- Glucides : 24.3g

Les ingrédients

- lait 0%
- 1 œuf
- 50g farine complète
- 100g viande haché 5%
- 80g mozzarella
- Oignon
- Tomate (30g) 3g
beurre

Direction

- Mélanger le lait, les œufs et le farine dans un shaker pour que vous obtenez un mélange de crêpe à fin de le cuisiner dans une crêperie.
- Grillez la viande.
- Ensuite, mélangez l'ingrédient.
- remplissez la crêpe avec le mélange et cuisinez pendant 2 minutes dans la crêperie.



pizza chapelure

Temps de cuisson

- 40 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 114
- Protéines : 14.7g
- Lipides : 3.8g
- Glucides : 5.2g

Les ingrédients

- 250g escalope (dinde ou poulet)
- 50g chapelure
- 1oeuf
- 100g mozzarella
- 50g jambon de dinde
- Sel, piment
- 50g sauce pizza

Direction

- Dans un bol, mélangez le poulet, l'œuf et le piment, afin que vous puissiez avoir une pâte.
- formez-le en forme de pizza, puis ajoutez dans le four à 180° pendant 20 minutes
- Enfin, sortez la immédiatement, y déposez-les reste des ingrédients et les réintroduisons pendant 5 minutes au four.



*Pancake au
burger*

Temps de cuisson

- 25 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 452 kcal
- Protéines : 19.6g
- Lipides : 30.6g
- Glucides : 22.6g

Les ingrédients

- 50g farine au choix
- 125g yaourt 0%
- Viande haché 5%
- 20g fromage (au choix)
- Oignon, tomate, Laitue
- 1 cuillère Levure chimique
- Piment, sel

Direction

- Mélangez la farine, yaourt et la levure chimique pour que vous obteniez une pâte de pancake Ensuite.
- Cuisinez les 2 pancake dans une plaque.
- Grillez la viande haché à la forme de burger et ajoutez les fromages.
- Préparez votre sandwich.



mayonnaise

faible en calories

Temps de cuisson

- 5 min

composition nutritionnelle

- Calories : 200
- Protéines : 12.1g
- Lipides : 10.2g
- Glucides : 14.9g

les ingrédients

- 2 yaourts 0 %
- 10g huile d'olive
- 1 cuillère vinaigre
- Citron
- Piment, sel
- 15g moutarde
- Persil

Direction

- Dans un bol, mettez tous les ingrédients, puis mélangez les étroitement les uns avec les autres.

Smoothies

Smoothie Vert



Temps de cuisson

- 5 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 117 kcals
- Protéines : 1.4g
- Lipides : 0.6g
- Glucides : 26.4g

Les ingrédients

- 100g cucumber
- 10g menthe
- 100g pommes
- 50 g banane
- 150g glaçons

Direction

- mettez tous les ingrédients dans le mixeur et les réconfortez pour obtenir une boisson.



Smoothie au

citrouille

Temps de cuisson

- 5 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 111 kcal
- Protéines : 2.3g
- Lipides : 3.2g
- Glucides : 18.1g

Les ingrédients

- 100g pommes
- 1 banane (100g)
- 50g citrouille
- Yaourt 0%(au choix)
- 30ml lait 0%
- 150g glaçons

Direction

- mettez tous les ingrédients dans le mixeur et les réconfortez pour obtenir une boisson.



Temps de cuisson

- 5 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 312 kcal
- Protéines : 13g
- Lipides : 12.8g
- Glucides : 36.4g

Les ingrédients

- 120g Lait 0%
- 15g cacao
- 20g beurre de cacahuète
- 3 dattes
- 150g glaçons

Direction

- mettez tous les ingrédients dans le mixeur et les réconfortez pour obtenir une boisson.

Smoothie massif



Temps de cuisson

- 5 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 785 kals
- Protéines : 30.9g
- Lipides : 16.7g
- Glucides : 127.8g

Les ingrédients

- 2 yaourts 0%
- 100g flacon d'avoine
- 2 bananes (200g)
- 20g beurre de cacahuète
- 150g glaçons

Direction

- mettez tous les ingrédients dans le mixeur et les réconfortez pour obtenir une boisson.



*Smoothie de
la sèche*

Temps de cuisson

- 5 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 410 kals
- protéines : 23.8g
- lipides : 7.2g
- glucides : 62.3g

Les ingrédients

- 3 yaourts 0%
- 10g beurre de cacahuète
- 1 banane
- 25g flacon d'avoine
- 150g glaçons

Direction

- mettez tous les ingrédients dans le mixeur et les réconfortez pour obtenir une boisson

Cétogène



*Chips
fromage*

Temps de cuisson

- 10 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 21 kcals
- Protéines : 1.27g
- Lipides : 1.74g
- Glucides : 0.025g

Les ingrédients

- 100g fromage râpé (gruyère, cheddar, gouda...)

Direction

- Formez le fromage en forme des cercles, puis entrez-les dans le four à une température de 200° et après 10 min, sortez-les.



Temps de cuisson

- 15 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 188 kcal
- Protéines : 8.3g
- Lipides : 15.8g
- Glucides : 3.2g

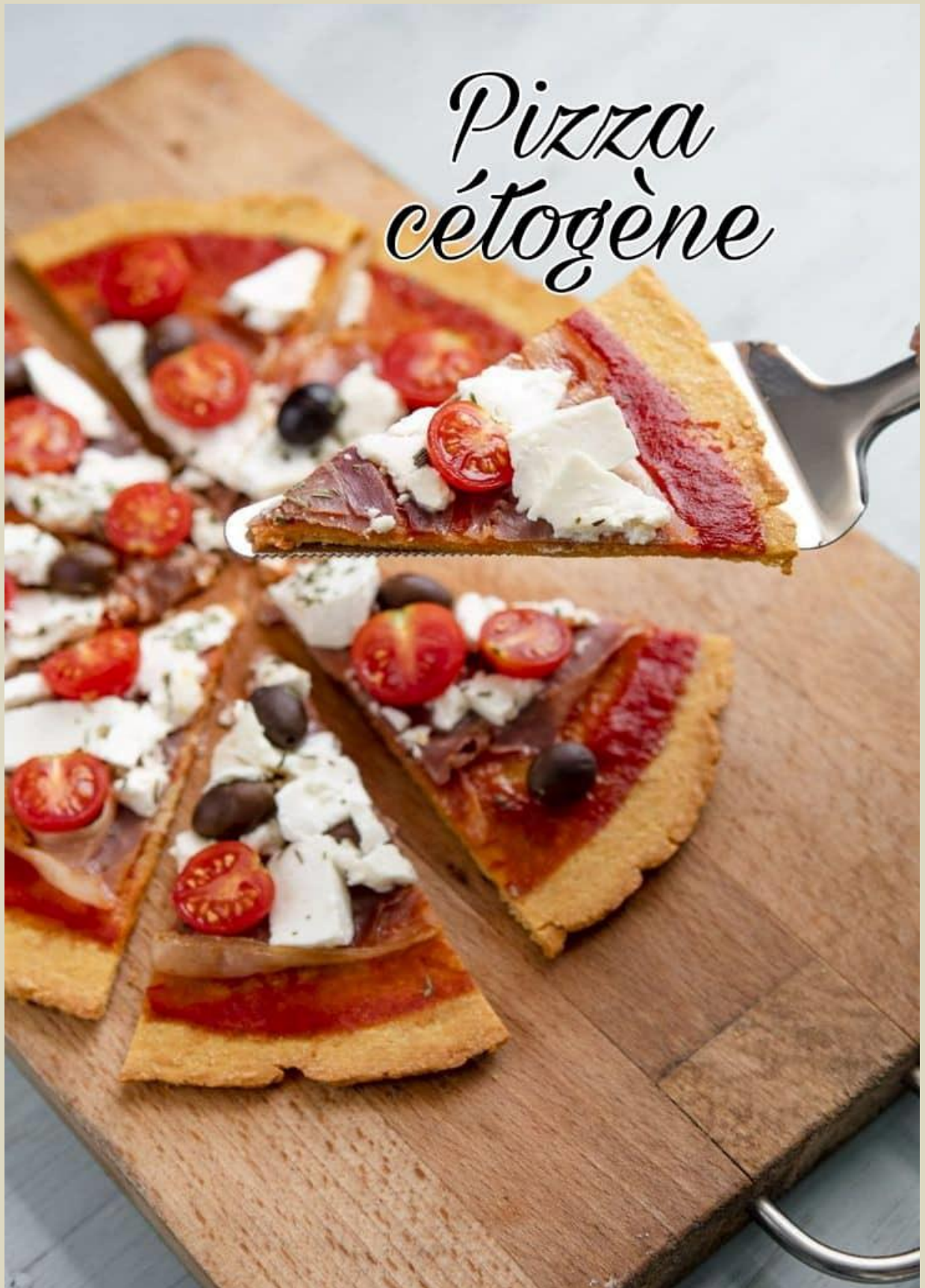
Les ingrédients

- 120g crème fraîche
- 4 œufs
- 80g amande
- 50ml lait demi entier

Direction

- Mélangez tous les ingrédients pour obtenir un mélange homogène et les faire cuire à la crêperie.

Pizza cétogène



Temps de cuisson

- 30 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 188 kcals
- Protéines : 13.4g
- Lipides : 11.4g
- Glucides : 1.4g

Les ingrédients

- 350 g mozzarella râpe
- 4 œufs
- 50g sauce pizza
- 20g pepperoni

Direction

- Mélangez la mozzarella avec les œufs et les mettez au four pour 15 min à une température de 180°.
- Sortez la pizza et décorez avec les reste des ingrédients et la remettez dans le four pendant 3 min.

Végétariennes



Kafteji sans oeuf

Temps de cuisson

- 30 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 273kcal
- Protéines : 8g
- Lipides : 5g
- Glucides : 49g

Les ingrédients

- 250 g poivrons
- 100g pomme de terre
- 150g tomate
- 150g citrouille
- persil
- 10g huile d'olive
- Piment, sel

Direction

- coupez les légumes et mettez les dans un bol et vous les ajoutez l'huile d'olive sel et le piment.
- Mettez le bol dans le four pendant 20 min à une température de 200°.



Temps de cuisson

- 30 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 127 kcals
- Protéines : 3.3g
- Lipides : 1.8g
- Glucides : 28g

Les ingrédients

- 500g pomme de terre
- 5g huile d'olive
- Sel, piment
- Thym, romarin
- Paprika

Direction

- Coupez les pommes de terre en petites tranches Et mettez les dans l'eau pendant 15 minutes pour enlever l'amidon.
- Séchez-les et ajoutez tous les ingrédients.
- Mettez les tranches des pommes de terre dans une assiette et entrez les dans le four pendant 15 min.

Balles de dattes



Temps de cuisson

- 15 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 65 kals
- Protéines : 2.1g
- Lipides : 2.8g
- Glucides : 7.8g

Les ingrédients

- 200g dattes
- 85g amidon
- 30g cacao
- 20g beurre de cacahuète

Direction

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur.
- Et après qu'ils soient hachés, on les forme en balles.

*Pâtes au pois
chiche*



Temps de cuisson

- 25 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 308 kcals
- Protéines : 10.7g
- Lipides : 4.7g
- Glucides : 55.8g

Les ingrédients

- 200g pâtes
- 100g pois chiches
- 100g tomate
- 100g oignon
- 10g huile d'olive
- Sel, piment

Direction

- D'abord, on fait cuire des pâtes. Puis on coupe les légumes et on grille les avec un peu d'huile d'olive et on ajoute le piment et le sel pour que vous obtenez une sauce.
- En fin, mélangez la sauce avec la pâte.

Protéines



*Glace
protéine*

Temps de cuisson

- 5 min
- (3heures au réfrigérateur)

Composition nutritionnelle

- Calories : 278
- Protéines : 37.9g
- Lipides : 1.6g
- Glucides : 31.7g

Les ingrédients

- Dose whey
- 1 banane
- 2 yaourt 0%(goût au choix)
- 30ml lait 0%

Direction

- On moule les bananes dans une assiette et on y ajoute tous les ingrédients pour qu'on obtiens un mélange homogène puis on le met dans le réfrigérateur pendant 3 heures.

*Tartine protéine
au banane*



Temps de cuisson

- 10 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 311 kcal
- Protéines : 28g
- Lipides : 7g
- Glucides : 34g

Les ingrédients

- 2 pains de Mie (50 g)
- Dose whey
- 50g banane

Direction

- Dans un bol, mélangez le whey avec l'eau pour qu'obtenez un mélange sous forme d'un crème.
- Tartiner les pains avec la crème protéiné et décorez-les avec les rondelles de banane.



Temps de cuisson

- 10 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 164 kcal
- Protéines : 26.2g
- Lipides : 3.5g
- Glucides : 6.8g

Les ingrédients

- café au choix
- dose whey
- 100ml lait 0%
- glaçons

Direction

- mélangez tous les ingrédients dans un shaker.
- Mettez les glaçons dans un verre et ajoutez-y le mélange.



Mousse au chocolat

Photographie non libre de droit, Reproduction autre que sur le site www.lesepices.fr non autorisée.

Temps de cuisson

- 15 min

Composition nutritionnelle

- Calories : 231 kcals
- Protéines : 19.5g
- Lipides : 11g
- Glucides : 13.5g

Les ingrédients

- Dose whey chocolate
- 2 œufs
- 30g cacao
- 50 ml eau

Direction

- Mélangez des œufs jaunes avec la dose whey, du cacao et de l'eau jusqu'à obtenir un mélange cohérent.
- Dans un autre bol, mélangez les œufs blancs dans le mixeur électrique jusqu'à ce que obtenez un mélange homogène.
- Ensuite, mélangez les ingrédients dans les 2 bols ensemble et les divisez dans deux verres et les mettez au réfrigérateur pendant une heure.