

Plan de Repas

qsdz

Préparé pour

Danis Cindrak

Plan de 7 jours

Créé le 26 juillet 2025

Par Pierre Dupont



Sommaire

- Vue d'ensemble Page 3
- Objectifs nutritionnels Page 4
- Plans de repas quotidiens Page 5

À propos de ce plan

Plan équilibré environ 2000 calories

Vue d'ensemble nutritionnelle

J

7 jours

Durée du plan

C

2000-2200 kcal

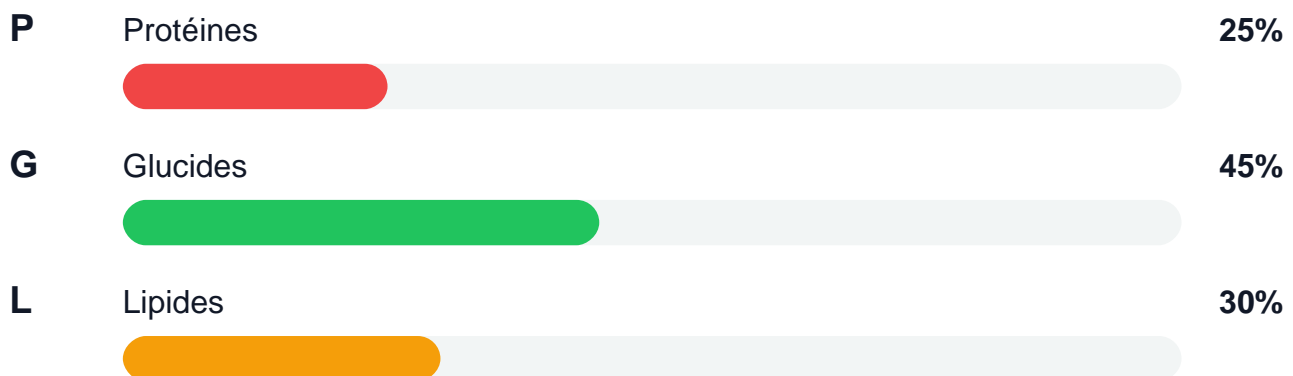
Calories cibles

R

4 repas

Repas par jour

Répartition des macronutriments



Objectifs hebdomadaires

- Maintenir une hydratation adéquate (2L d'eau/jour)
- Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour
- Limiter les aliments transformés
- Privilégier les protéines maigres
- Inclure des fibres à chaque repas

1

Jour 1

samedi 26 juillet

PD

Petit-déjeuner

08:00

- Porridge méditerranéen aux abricots secs

Ingrédients:

- 60 flocons d'avoine g
- 250 lait d'amande ml
- 40 abricots secs g
- 10 amandes effilées g

Instructions:

1. Faire chauffer le lait d'amande dans une casserole à feu moyen
2. Ajouter les flocons d'avoine et cuire 5 minutes en remuant
3. Couper les abricots secs en petits morceaux et les ajouter
4. Servir chaud avec les amandes effilées sur le dessus

DJ

Déjeuner

12:00

- Salade de lentilles et poulet grillé

Ingrédients:

- 150 lentilles cuites g
- 150 poulet grillé g
- 100 asperges g
- 30 Vinaigrette légère ml

Instructions:

1. Faire cuire les lentilles selon les instructions
2. Griller le poulet
3. Couper les asperges en morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes
4. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec la vinaigrette légère

DN

Dîner

19:00

- Omelette aux herbes et ail

Ingrédients:

- 4 Oeufs piece
- 5 Ail g
- 30 Huile d'olive ml
- Herbes fraîches g

Instructions:

1. Battre les œufs avec les herbes fraîches et l'ail haché
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle
3. Verser les œufs battus dans la poêle et cuire à feu doux pendant 5-7 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette soit cuite
4. Servir chaud

CO

Collations

16:00

- Amandes

Ingrédients:

- 25 amandes g

Instructions:

1. Déguster les amandes.

2

Jour 2

dimanche 27 juillet

PD

Petit-déjeuner

08:00

- Smoothie protéiné amande-abricot

Ingrédients:

- 250 Lait de soja ml
- 50 Abricots frais g
- 20 Amandes g
- 10 Amandes effilées g

Instructions:

1. Mixer tous les ingrédients ensemble
2. Servir frais

DJ

Déjeuner

12:00

- Salade niçoise revisitée au thon

Ingrédients:

- 150 thon au naturel g
- 100 haricots verts g
- 2 Oeuf dur piece
- 30 Vinaigrette citronnée ml

Instructions:

1. Cuire les haricots verts à la vapeur

2. Écaler et couper les œufs durs en quartiers
3. Émietter le thon
4. Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec la vinaigrette

DN

Dîner

19:00

- Curry de lentilles corail et légumes

Ingrédients:

- 5 Ail g
- 30 Huile d'olive ml
- 150 lentilles corail g
- 100 Asperges g

Instructions:

1. Faire revenir l'ail haché dans l'huile d'olive
2. Ajouter les lentilles corail, les asperges et couvrir d'eau
3. Laisser mijoter pendant 20 minutes
4. Servir chaud

CO

Collations

16:00

- Abricots frais

Ingrédients:

- 200 abricots g

Instructions:

1. Laver et couper les abricots en deux.
2. Déguster.

3

Jour 3

lundi 28 juillet

PD

Petit-déjeuner

08:00

- Oeufs brouillés à l'huile d'olive et au citron

Ingrédients:

- 3 Oeufs piece
- 10 Huile d'olive ml
- 0.5 Citron piece

Instructions:

1. Battre les oeufs
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle
3. Verser les oeufs battus dans la poêle et cuire en remuant constamment
4. Presser le citron sur les oeufs brouillés et servir immédiatement

DJ

Déjeuner

12:00

- Salade de pois chiches et légumes grillés

Ingrédients:

- 150 pois chiches cuits g
- 100 courgettes g
- 100 asperges g
- 30 Vinaigrette légère ml

Instructions:

1. Griller les courgettes et les asperges
2. Mélanger tous les ingrédients
3. Assaisonner avec la vinaigrette légère

DN

Dîner

19:00

- Daurade grillée au citron et à l'ail

Ingrédients:

- 150 filet de dorade g
- 5 Ail g
- 0.5 Citron piece
- 15 Huile d'olive ml

Instructions:

1. Mélanger l'huile d'olive, l'ail haché et le jus de citron
2. Badigeonner le poisson avec le mélange
3. Griller le poisson pendant 12-15 minutes

CO

Collations

16:00

- Lait d'amande

Ingrédients:

- 300 lait d'amande ml
- 30 amandes g

Instructions:

1. Prenez le lait d'amandes, et les amandes ensemble.

4

Jour 4

mardi 29 juillet

PD

Petit-déjeuner

08:00

- Porridge méditerranéen aux abricots secs

Ingrédients:

- 60 flocons d'avoine g
- 250 lait d'amande ml
- 40 abricots secs g
- 10 amandes effilées g

Instructions:

1. Faire chauffer le lait d'amande dans une casserole à feu moyen
2. Ajouter les flocons d'avoine et cuire 5 minutes en remuant
3. Couper les abricots secs en petits morceaux et les ajouter
4. Servir chaud avec les amandes effilées sur le dessus

DJ

Déjeuner

12:00

- Salade de lentilles au poulet et légumes

Ingrédients:

- 150 lentilles cuites g
- 120 poulet grillé g
- 100 asperges g
- 1 citron piece
- 15 huile d'olive ml

Instructions:

1. Cuire les lentilles selon les instructions du paquet.
2. Griller le poulet et le couper en morceaux.
3. Cuire les asperges à la vapeur ou les faire griller légèrement.
4. Mélanger les lentilles, le poulet et les asperges.
5. Assaisonner avec le jus de citron et l'huile d'olive.

DN

Dîner

19:00

• Omelette aux asperges et ail

Ingrédients:

- 3 oeuf pièce
- 150 asperges g
- 1 ail g
- 10 huile d'olive ml

Instructions:

1. Couper les asperges en petits morceaux.
2. Hacher finement l'ail.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
4. Faire revenir l'ail et les asperges pendant quelques minutes.
5. Battre les œufs et verser dans la poêle.
6. Cuire l'omelette à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit prise.

CO

Collations

16:00

• Amandes et abricots frais

Ingrédients:

- 30 amandes g
- 100 abricots g

Instructions:

1. Mélanger les amandes et les abricots frais.
2. Déguster.

5

Jour 5

mercredi 30 juillet

PD

Petit-déjeuner

08:00

- Smoothie protéiné aux amandes et lait de soja

Ingrédients:

- 250 lait de soja ml
- 30 amandes g
- 100 abricots frais g

Instructions:

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Déguster immédiatement.

DJ

Déjeuner

12:00

- Salade de haricots blancs au thon et citron

Ingrédients:

- 200 haricots blancs cuits g
- 150 thon au naturel g
- 1 citron piece
- 15 huile d'olive ml
- 50 asperges g

Instructions:

1. Mélanger les haricots blancs cuits et le thon égoutté.
2. Ajouter le jus d'un citron et l'huile d'olive.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Ajouter les asperges coupées.

DN

Dîner

19:00

- Curry de lentilles corail et légumes

Ingrédients:

- 5 Ail g
- 30 Huile d'olive ml
- 150 lentilles corail g
- 100 Asperges g

Instructions:

1. Faire revenir l'ail haché dans l'huile d'olive
2. Ajouter les lentilles corail, les asperges et couvrir d'eau
3. Laisser mijoter pendant 20 minutes
4. Servir chaud

CO

Collations

16:00

- Abricots secs et amandes

Ingrédients:

- 30 abricots secs g
- 10 amandes g

Instructions:

1. Mélanger simplement les abricots secs et les amandes.

6

Jour 6

jeudi 31 juillet

PD

Petit-déjeuner

08:00

- Omelette au citron et asperges

Ingrédients:

- 3 oeufs piece
- 1 citron piece
- 150 asperges g
- 5 huile d'olive ml

Instructions:

1. Battre les œufs avec du sel, du poivre et le jus d'un demi-citron.
2. Cuire les asperges à la vapeur ou les faire griller.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
4. Verser les œufs battus dans la poêle et ajouter les asperges.
5. Cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

DJ

Déjeuner

12:00

- Salade de quinoa au poulet, abricots et amandes

Ingrédients:

- 100 quinoa g
- 120 poulet grillé g
- 50 abricots frais g
- 20 amandes g
- 10 vinaigrette citronnée ml

Instructions:

1. Cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
2. Griller le poulet et le couper en morceaux.
3. Couper les abricots en quartiers.
4. Mélanger le quinoa, le poulet et les abricots.
5. Ajouter les amandes et la vinaigrette citronnée.

DN

Dîner

19:00

- Poisson à l'ail et au citron avec asperges

Ingrédients:

- 150 filet de dorade g
- 2 ail g
- 1 citron piece
- 200 asperges g
- 5 huile d'olive ml

Instructions:

1. Hacher finement l'ail.
2. Mélanger l'ail haché avec le jus d'un demi-citron et l'huile d'olive.
3. Badigeonner le poisson avec ce mélange.
4. Cuire les asperges à la vapeur ou les faire griller.
5. Cuire le poisson au four ou à la poêle jusqu'à ce qu'il soit cuit.
6. Servir le poisson avec les asperges et le reste du citron coupé en quartiers.

CO

Collations

16:00

- Lait d'amande et abricots frais

Ingrédients:

- 200 lait d'amande ml
- 150 abricots frais g

Instructions:

1. Servir le lait d'amande frais
2. Couper les abricots frais en deux

7

Jour 7

vendredi 1 août

PD

Petit-déjeuner

08:00

- Omelette Méditerranéenne aux Asperges et Ail

Ingrédients:

- 3 oeuf piece
- 100 asperges g
- 5 ail g
- 5 huile d'olive ml

Instructions:

1. Battre les œufs dans un bol.
2. Hacher finement l'ail et couper les asperges en morceaux.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
4. Faire revenir l'ail et les asperges pendant quelques minutes.
5. Verser les œufs battus dans la poêle et cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

DJ

Déjeuner

12:00

- Salade de Lentilles à la Vinaigrette Citronnée

Ingrédients:

- 200 Lentilles cuites g
- 1 Citron pièce
- 10 Huile d'olive ml
- 100 Tomates g

Instructions:

1. Cuire les lentilles selon les instructions sur l'emballage.
2. Préparer une vinaigrette avec le jus du citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Couper les tomates en dés.
4. Mélanger les lentilles cuites avec la vinaigrette et les tomates.
5. Servir frais.

DN

Dîner

19:00

• Brochettes de Poulet Mariné au Citron et Abricots

Ingrédients:

- 200 Poulet (blanc, maigre) g
- 50 Abricots secs g
- 1 Citron pièce
- 10 Huile d'olive ml

Instructions:

1. Couper le poulet en cubes.
2. Couper les abricots secs en petits morceaux.
3. Préparer une marinade avec le jus du citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. Mélanger le poulet et les abricots avec la marinade et laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
5. Enfiler le poulet et les abricots sur des brochettes.
6. Faire griller les brochettes pendant environ 20 minutes, en les retournant régulièrement.

CO

Collations

16:00

• Amandes et Abricots Frais

Ingrédients:

- 30 amandes g
- 100 abricots g

Instructions:

1. Mélanger les amandes et les abricots frais.
2. Déguster.