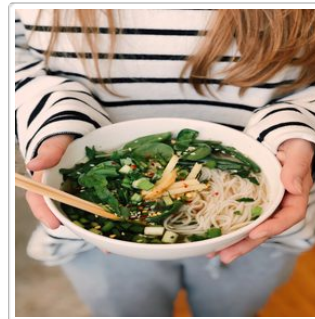


# Nutrimium

FIT AND HEALTHY

## PLAN DE MENU 1 JOUR(S)

2000 CALORIES



📷 @nutrimium    📺 /nutrimium    🌐 [nutrimium.com](https://nutrimium.com)

## Liste de courses

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 200g Fromage blanc 0%          | <input type="checkbox"/> 160g Blanc de poulet     |
| <input type="checkbox"/> 50g Mangue                     | <input type="checkbox"/> 80g Poivron              |
| <input type="checkbox"/> 80g Myrtilles                  | <input type="checkbox"/> 80g Champignons de Paris |
| <input type="checkbox"/> 80g Framboises                 | <input type="checkbox"/> 50g Riz complet          |
| <input type="checkbox"/> 65g Muesli (sans sucre ajouté) | <input type="checkbox"/> 20g Beurre de cacahuètes |
| <input type="checkbox"/> 5 Oeuf(s) entier(s)            | <input type="checkbox"/> 30g Pomme                |
| <input type="checkbox"/> 100g Tomates                   | <input type="checkbox"/> 20g Graines de courge    |
| <input type="checkbox"/> 40g Jeunes pousses             | <input type="checkbox"/> 50g Flocons de soja      |
| <input type="checkbox"/> 60g Pois chiches (en boîte)    | <input type="checkbox"/> 50g Carottes râpées      |
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive                  | <input type="checkbox"/> 50g Concombre            |
| <input type="checkbox"/> Vinaigre balsamique            | <input type="checkbox"/> 15g Feta                 |
|   | <input type="checkbox"/> 20g Noix                 |

FROMAGE BLANC FRUITÉ JOUR 1 | MATIN

Nutrition

Calories	500 kcal
Proteines	28g
Glucides	66g
Lipides	15g

Ingredients

- 100g Fromage blanc 0%
- 50g Myrtilles
- 65g Muesli (sans sucre ajouté)
- 50g Mangue
- 50g Framboises
- 2 Oeuf entier

Preparation

1. Dans un grand bol: versez le fromage blanc et ajoutez les myrtilles et les framboises.
2. Coupez la mangue en dés et ajoutez les morceaux au fromage blanc.
3. Ajoutez le muesli et mélangez.
4. Préparez les oeufs à part selon vos préférences, au plat, en omelette ou autre.

OMELETTE JOUR 1 | MIDI

Nutrition

Calories	500 kcal
Proteines	42g
Glucides	39g
Lipides	19g

Ingredients

- 3 Oeuf(s) entier(s)
- 80g Blanc de poulet
- 80g Poivron
- 80g Champignons de Paris
- 50g Riz complet

Preparation

1. Dans un grand recipient: fouettez le oeufs. Vous pouvez ajouter du poivre et des épices selon vos préférences.
2. Dans un plat, coupez le blanc de poulet et les poivrons en dés.
3. Versez dans une poêle chaude votre mélange d'oeufs fouettés.
4. Ajoutez-y le poulet et les poivrons.
5. Laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prête.
6. Pour la cuisson du riz, référez-vous aux instructions présentes sur l'emballage (typiquement environ 10min dans une casserole d'eau bouillante).

FROMAGE BLANC FRUITÉ 2 JOUR 1 | COLLATION

Nutrition

Calories	500 kcal
Proteines	37g
Glucides	23g
Lipides	30g

Ingredients

- 100g Fromage blanc 0%
- 30g Myrtilles
- 30g Pomme
- 50g Flocons de soja
- 20g Beurre de cacahuètes
- 30g Framboises
- 20g Graines de courge

Preparation

1. Dans un grand bol: versez le fromage blanc et le beurre de cacahuètes puis mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajoutez les myrtilles et les framboises.
3. Coupez la pomme en dés et ajoutez les morceaux au fromage blanc.
4. Ajoutez les flocons de soja et mélangez.
5. Ajoutez les graines de courge.

SALADE FRAÎCHE JOUR 1 | SOIR

Nutrition		Ingredients	
Calories	500 kcal	• 50g Carottes râpées	• 50g Concombre
Proteines	28g	• 15g Feta	• 20g Noix
Glucides	28g	• 80g Blanc de poulet	• 100g Tomates
Lipides	30g	• 40g Jeunes pousses	• 60g Pois chiches (en boîte)
		• 1càs Huile d'olive	• 1càs Vinaigre balsamique

Preparation

1. Dans un plat: râpez les carottes.
2. Coupez les tomates en morceaux.
3. Epluchez les concombres et coupez les en dés grossiers.
4. Emiettez la feta.
5. Concassez les noix.
6. Préchauffez votre poêle.
7. Coupez le poulet en morceaux.
8. Quand la poêle est suffisamment chaude, ajoutez les morceaux de poulet.
9. Quand le poulet est cuit, vous pouvez l'ajouter à votre salade.Ajouter les pois chiches et les jeunes pousses.
10. Dans un petit recipient mélangez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Vous pouvez ajouter du citron.
11. Assaisonner avec le mélange. Vous pouvez ajouter des épices et du poivre selon vos envies.
12. Mélangez le tout avec une grosse cuillère.