



PORRIDGE PROTÉINÉ AUX FRUITS ROUGES

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~450 kcal
- Protéines : ~31 g
- Glucides : ~48 g
- Lipides : ~12 g

Ingredients:

- 50 g flocons d'avoine
- 200 ml lait écrémé (ou lait d'amande sans sucre)
- 30 g whey protéine goût vanille
- 50 g fruits rouges (frais ou surgelés)
- 10 g beurre de cacahuète
- 1 c.c. miel (optionnel)
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 5 min
- Portions : 1

Notes :

- Idéal après l'entraînement ou pour un petit-déjeuner complet.
- Peut être préparé la veille et conservé au frigo.
- Ajuster la quantité de lait selon la texture désirée.



YAOURT GREC AUX FRUITS ET GRAINES

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~220 kcal
- Protéines : ~18 g
- Glucides : ~20 g
- Lipides : ~5 g

Ingredients:

- 150 g yaourt grec 0%
- 50 g fruits rouges
- 10 g graines de chia ou de lin
- 1 c.c. miel (optionnel)

Notes :

- Low calories – parfait pour perte de poids.
- High protein – idéal après sport

- Préparation : 2 min
- Portions : 1



TOAST COMPLET AVOCAT & ŒUF POCHÉ

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~300 kcal
- Protéines : ~12 g
- Glucides : ~28 g
- Lipides : ~14 g

Ingredients :

- 1 tranche pain complet
- 50 g avocat
- 1 œuf poché
- Sel, poivre, paprika

Notes :

- Apporte de bons gras et protéines.
- Parfait pour un brunch léger.

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 3 min
- Portions : 1



SMOOTHIE BANANE- BEURRE DE CACAHUÈTE

Informations nutritionnelles (pour portion)

Ingredients:

- 1 banane
- 200 ml lait d'amande
- 20 g beurre de cacahuète
- 25 g whey vanille
- 5 glaçons

- Préparation : 3 min
- Portions : 1

Notes :

- Idéal pour les matins pressés.
- Peut remplacer un petit-déjeuner complet.



OMELETTE AUX ÉPINARDS ET FROMAGE BLANC

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

Ingredients:

- 3 blancs d'œufs + 1 œuf entier
- 50 g épinards frais
- 100 g fromage blanc 0%
- Sel, poivre, herbes de Provence
-

- Préparation : 5 min
- Cuisson : 5 min
- Portions : 1

Notes :

- Très rassasiant pour peu de calories.
- Peut être accompagné d'une tranche de pain complet si besoin d'énergie.



POULET GRILLÉ, RIZ COMPLET ET LÉGUMES VAPEUR

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

Ingredients:

- 120 g escalope de poulet (crue)
- 100 g riz complet (cuit)
- 150 g légumes vapeur (brocoli, carottes, courgettes)
- 1 c.c. huile d'olive
- Sel, poivre, paprika, herbes de Provence

Notes :

- Le poulet peut être remplacé par de la dinde ou du poisson blanc.
- Idéal pour un repas post-entraînement.
- Ajuster la portion de riz selon les besoins en glucides.

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min
- Portions : 1
-



SALADE THON, QUINOA ET AVOCAT

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~32 g
- Glucides : ~35 g
- Lipides : ~12 g

Ingredients:

- 1 boîte (120 g) thon au naturel
- 80 g quinoa cuit
- 50 g avocat
- 100 g tomates cerises
- Jus de citron, sel, poivre

Notes :

Source d'oméga-3 et protéines

- Préparation : 8 min
- Portions : 1



PÂTES COMPLÈTES AU POULET ET LÉGUMES

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~520 kcal
- Protéines : ~32 g
- Glucides : ~75 g
- Lipides : ~12 g

Ingredients:

- 100 g pâtes complètes (crues)
- 100 g poulet cuit
- 150 g légumes variés (poivron, courgette, champignons)
- 1 c.c. huile d'olive

Notes :

Idéal pour prise de masse.

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 12 min
- Portions : 1



WRAP DINDE, HOUMOUS ET CRUDITÉS

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~280 kcal
- Protéines : ~22 g
- Glucides : ~30 g
- Lipides : ~8 g

Ingredients:

- 1 tortilla complète
- 80 g blanc de dinde
- 20 g houmous
- Laitue, tomate, concombre

Notes :

Low calories – parfait pour perte de poids rapide.

- Préparation : 5 min
- Portions : 1



CHILI DE DINDE & HARICOTS ROUGES

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~450 kcal
- Protéines : ~35 g
- Glucides : ~45 g
- Lipides : ~12 g

Ingredients:

- 120 g dinde hachée maigre
- 120 g haricots rouges cuits
- Poivron, oignon, tomate concassée
- Piment doux, cumin

Notes :

- Plat complet, riche en protéines et fibres.
- Idéal pour satiété longue durée

Prépa 10 min

| Cuisson 20 min

| Portions : 1



POÊLÉE DE CREVETTES À L'AIL + SEMOULE

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~360kcal
- Protéines : ~33 g
- Glucides : ~38 g
- Lipides : ~7 g

Ingredients:

- 150 g crevettes décortiquées
- 120 g semoule (cuite)
- 1 c.c. huile d'olive, ail, persil, citron

Notes :

Simple, digeste, protéiné

Prépa 5 min | Cuisson 7 min |

Portions : 1



SALADE DE CREVETTES & AVOCAT

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~330 kcal
- Protéines : ~28 g
- Glucides : ~12 g
- Lipides : ~18 g

Ingredients:

- 120 g crevettes décortiquées
- 1/2 avocat
- Tomate, concombre, salade verte
- 1 c.c. huile d'olive + citron

Notes :

- Frais, riche en bons gras et protéines.
- Idéal pour un dîner léger

Préparation 10 min | Portions : 1



SALADE DE CREVETTES & AVOCAT

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~330 kcal
- Protéines : ~28 g
- Glucides : ~12 g
- Lipides : ~18 g

Ingredients:

- 120 g crevettes décortiquées
- 1/2 avocat
- Tomate, concombre, salade verte
- 1 c.c. huile d'olive + citron

Notes :

- Frais, riche en bons gras et protéines.
- Idéal pour un dîner léger

Préparation 10 min | Portions : 1



SOUPE DE LENTILLES CORAIL

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~350 kcal
- Protéines : ~32 g
- Glucides : ~10 g
- Lipides : ~20 g

Ingredients:

- 70 g lentilles corail sèches
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 c.c. huile d'olive
- Cumin, paprika, coriandre

Préparation 10 min | Cuisson 20 min | Portions : 1

Notes :

- Source végétale de protéines & fibres.
- Très rassasiante, parfaite le soir.



OMELETTE AUX ÉPINARDS & CHAMPIGNONS

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~210 kcal
- Protéines : ~25 g
- Glucides : ~5 g
- Lipides : ~10 g

Ingredients:

- 2 œufs + 2 blancs d'œufs
- 100 g épinards frais
- 100 g champignons émincés
- 1 c.c. huile ou spray cuisson

Notes :

- Riche en protéines, léger et digeste.
- Préparation express.

Préparation 5 min | Cuisson 7 min
| Portions : 1



FILET DE CABILLAUD & ÉPINARDS SAUTÉS

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~250 kcal
- Protéines : ~35 g
- Glucides : ~5 g
- Lipides : ~9 g

Ingredients:

- 150 g filet de cabillaud (ou poisson blanc)
- 200 g épinards frais
- 1 c.c. huile d'olive
- Ail, sel, poivre, jus de citron

Notes :

- Très léger, riche en protéines maigres.
- Idéal pour perte de poids le soir.

Préparation 5 min | Cuisson 12 min
| Portions : 1



THON À LA PLANCHA & RATATOUILLE

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~370 kcal
- Protéines : ~38 g
- Glucides : ~15 g
- Lipides : ~16 g

Ingredients:

- 150 g steak de thon frais
- 200 g ratatouille maison (courgettes, aubergines, tomates, poivron)
- 1 c.c. huile d'olive
- Herbes de Provence

Notes :

- Saveurs méditerranéennes.
- Riche en protéines et fibres.

Préparation 10 min | Cuisson 15 min | Portions : 1



DORAT GRILLÉ & LÉGUMES VAPEUR

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~256 kcal
- Protéines : ~34 g
- Glucides : ~14 g
- Lipides : ~8 g

Ingredients:

- 150 g filet de dorat
- 200 g légumes vapeur (brocolis, carottes, courgettes)
- 1 c.c. huile d'olive
- Jus de citron, ail, persil

Préparation 5 min | Cuisson 12 min
| Portions : 1

Notes :

- Très léger, riche en protéines maigres.
- Idéal pour dîner post-entraînement ou perte de poids.



POISSON GRILLÉ ET VERMICELLES AUX LÉGUMES

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~420 kcal
- Protéines : ~36 g
- Glucides : ~45 g
- Lipides : ~10 g

Ingredients:

- 150 g filet de poisson blanc (dorat, merlu ou cabillaud)
- 60 g vermicelles de riz (poids cru)
- 150 g légumes variés (carottes, courgettes, poivrons, champignons)
- 1 c.c. huile d'olive
- Sauce soja light ou jus de citron
- Ail, persil ou coriandre fraîche

Préparation : 7 min

Cuisson : 15 min

Portions : 1

Notes :

- Plat équilibré, riche en protéines et modéré en glucides.
- Idéal post-entraînement ou dîner complet.



CRISPY ROASTED CHICKEN & GOLDEN GARLIC POTATOES BAKE

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~480 kcal
- Protéines : ~40 g
- Glucides : ~32 g
- Lipides : ~20 g

Ingredients:

- 200 g cuisses ou hauts de poulet (sans peau pour plus light, avec peau pour extra crispy)
- 200 g pommes de terre coupées en dés
- 1 c.c. huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- Épices : paprika, thym, romarin, sel, poivre
- Option : un filet de jus de citron pour la fraîcheur

Préparation : 10 min

Cuisson : 35-40 min

Portions : 1

Notes :

- Version light → poulet sans peau + moins d'huile.
- Version gourmande → garder la peau + arroser légèrement de jus de cuisson.



GRILLED CHICKEN CAESAR SALAD

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~330 kcal
- Protéines : ~38 g
- Glucides : ~12 g
- Lipides : ~14 g

Ingredients:

- 150 g escalope de poulet grillée
- 120 g laitue romaine (ou mélange salade verte)
- 50 g tomates cerises
- 30 g croûtons (optionnels pour un peu de crunch)
- 15 g parmesan râpé
- 1 c.c. huile d'olive
- Jus de citron
- Sauce Caesar light (ou mélange yaourt grec + moutarde + ail + citron)

Préparation : 10 min

Cuisson : 12-15 min

Portions : 1

Notes :

- Version light : sans croûtons, sauce à base de yaourt grec.
- Version plus riche : ajouter 40 g de pain complet grillé ou un œuf dur.



SALADE MAISON

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~220 kcal
- Protéines : ~23 g
- Glucides : ~9 g
- Lipides : ~9 g

Ingredients:

- 100 g salade verte (laitue ou mélange)
- 1 tomate moyenne en dés
- ½ concombre en rondelles
- ½ oignon rouge émincé
- 80 g thon nature (ou 1 œuf dur en option)
- 1 c.c. huile d'olive
- Jus de citron
- Sel, poivre, persil ou coriandre fraîche

Préparation : 8 min

Portions : 1

Notes :

- Version light → sans thon, juste légumes.
- Version protéinée → ajouter 100 g poulet grillé ou 100 g cottage cheese.
- Version plus riche → ajouter 50 g pommes de terre vapeur en dés.



COTTAGE CHEESE PIZZA

Ingredients:

- Ingrédients (pâte) :
- 150 g cottage cheese (gouuta)
- 50 g flocons d'avoine mixés (ou farine complète)
- 1 œuf entier
- Sel, origan, ail en poudre
- Ingrédients (garniture) :
- 80 g cottage cheese (base crémeuse)
- 100 g blanc de poulet grillé en dés
- 50 g tomates cerises
- 20 g fromage râpé light (optionnel)
- Basilic frais ou roquette

Réparation : 10 min

Cuisson : 20-22 min

Portions : 1 (pizza individuelle)

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~420 kcal
- Protéines : ~45 g
- Glucides : ~32 g
- Lipides : ~12 g

Notes :

- Base croustillante mais protéinée grâce au cottage cheese.
- Idéal en post-training meal → protéines rapides + glucides modérés.
- Tu peux varier avec thon, saumon fumé, légumes grillés...



by Cuist' Audrey

PIZZA POULET MAISON

Ingredients:

- Ingrédients (pâte) :
- 100 g farine complète (ou flocons d'avoine mixés)
- 100 g yaourt grec nature 0%
- ½ c.c. levure chimique
- Sel
- Garniture :
- 120 g blanc de poulet grillé en dés
- 60 g sauce tomate maison (sans sucre ajouté)
- 40 g mozzarella light râpée
- ½ poivron coupé en lamelles
- ½ oignon émincé
- Origan, basilic

Réparation : 10 min

Cuisson : 20-22 min

Portions : 1 (pizza individuelle)

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~460 kcal
- Protéines : ~42 g
- Glucides : ~48 g
- Lipides : ~12 g

Notes :

- Version light → mozzarella light + peu d'huile.
- Version gourmande → ajouter olives noires, un filet d'huile d'olive après cuisson.



FETA GRILLED CHEESE SANDWICH WITH SPINACH

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~22 g
- Glucides : ~34 g
- Lipides : ~16 g

Ingredients:

- 2 tranches pain complet (ou seigle)
- 50 g feta émiettée
- 40 g mozzarella râpée (light si تجده plus légère)
- 50 g épinards frais (ou surgelés bien égouttés)
- 1 c.c. huile d'olive ou beurre léger
- Poivre noir, origan

Notes :

- Version light → pain complet + mozzarella light + juste un spray d'huile.
- Version plus riche → ajouter 1 œuf au plat à l'intérieur avant de fermer le sandwich.
- Idéal comme repas rapide post-training ou snack rassasiant.

Préparation : 5 min

Cuisson : 6-8 min

Portions : 1



HEALTHY CIABATTA SANDWICH

Ingredients:

- 1 petit pain ciabatta complet (~100 g)
- 100-120 g blanc de poulet grillé ou dinde
- 50 g légumes frais (salade, concombre, tomate, poivron)
- 30 g fromage cottage ou feta émiettée
- 1 c.c. huile d'olive ou sauce légère type yaourt grec + moutarde
- Sel, poivre, herbes (basilic, origan)

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~420 kcal
- Protéines : ~38 g
- Glucides : ~40 g
- Lipides : ~12 g

Notes :

- Version light → sans huile et avec fromage light.
- Version plus riche → ajouter avocat ou œuf dur pour plus de lipides et saveur.
- Idéal pour un repas complet rapide, riche en protéines et fibres.

Préparation : 5-7 min

Cuisson : 5-6 min (grill)

Portions : 1



HEALTHY CIABATTA SANDWICH

Ingredients:

- 1 petit pain ciabatta complet (~100 g)
- 100-120 g blanc de poulet grillé ou dinde
- 50 g légumes frais (salade, concombre, tomate, poivron)
- 30 g fromage cottage ou feta émiettée
- 1 c.c. huile d'olive ou sauce légère type yaourt grec + moutarde
- Sel, poivre, herbes (basilic, origan)

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~420 kcal
- Protéines : ~38 g
- Glucides : ~40 g
- Lipides : ~12 g

Notes :

- Version light → sans huile et avec fromage light.
- Version plus riche → ajouter avocat ou œuf dur pour plus de lipides et saveur.
- Idéal pour un repas complet rapide, riche en protéines et fibres.

Préparation : 5-7 min

Cuisson : 5-6 min (grill)

Portions : 1



BORGOUL & POULET AUX LÉGUMES

Ingredients:

- 80 g borghoul (poids cru)
- 150 g blanc de poulet grillé
- 150 g légumes sautés (courgettes, poivrons, carottes)
- 1 c.c. huile d'olive
- Jus de citron, ail, persil

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~400 kcal
- Protéines : ~36 g
- Glucides : ~42 g
- Lipides : ~10 g

Notes :

uire le borghoul selon instructions (souvent 5-10 min dans l'eau bouillante ou à la vapeur)

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Portions : 1



THE ULTIMATE ACAI SMOOTHIE BOWL

Ingredients:

- 100 g pulpe d'acai congelée (sans sucre ajouté)
- 100 g yaourt grec 0%
- 1 petite banane
- 50 g fruits rouges (fraises, myrtilles, framboises)
- 1 c.c. miel (optionnel)
- 1 c.c. graines de chia ou graines de lin
- 20 g granola maison ou flocons d'avoine pour topping
- Quelques fruits frais pour décoration (kiwi, fraises)

Préparation : 5 min

Portions : 1

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~320 kcal
- Protéines : ~20 g
- Glucides : ~45 g
- Lipides : ~8 g

Notes :

- Version high-protein → ajouter 1 scoop whey ou 50 g cottage cheese dans le mix.
- Version low-calorie → réduire le granola ou le miel.
- Parfait pour énergie rapide et riche en antioxydants.



CHOCOLATE PEANUT BUTTER SMOOTHIE BOWL

Ingredients:

- 1 petite banane congelée
- 100 g yaourt grec 0%
- 1 c.c. beurre de cacahuète naturel
- 10 g chocolat noir 70% en copeaux
- 1 c.c. graines de chia
- 30 g flocons d'avoine ou granola maison
- 50 ml lait d'amande ou lait écrémé (pour mixer)
- Quelques fruits frais pour topping (myrtilles, fraises)

Préparation : 5 min

Portions : 1

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~380 kcal
- Protéines : ~22 g
- Glucides : ~45 g
- Lipides : ~15 g

Notes :

- Version high-protein → ajouter 1 scoop whey chocolat ou vanille dans le mix.
- Version low-calorie → réduire beurre de cacahuète et granola.
- Très rassasiant et parfait pour énergie durable et récupération après entraînement.



GREEN PROTEIN DETOX

Ingredients:

- 1 poignée d'épinards frais
- 1 pomme verte
- ½ concombre
- 150 ml eau de coco
- 1 scoop whey vanille (optionnel)
- Jus de ½ citron

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Informations nutritionnelles (1 portion, sans whey) :
- Calories : ~120 kcal
- Protéines : ~2 g
- Glucides : ~28 g
- Lipides : ~0.5 g

Notes :

- Idéal pour détox et récupération post-training.
- Version light → sans whey, juste smoothie vitaminé.

Préparation : 5 min

Portions : 1



CHOCOLATE BANANA SHAKE

Ingredients:

- 1 petite banane
- 1 c.c. cacao non sucré
- 150 ml lait d'amande ou lait écrémé
- 1 c.c. beurre de cacahuète naturel
- Option : 1 scoop whey chocolat

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~220 kcal
- Protéines : ~8 g
- Glucides : ~35 g
- Lipides : ~7 g

Notes :

- Parfait pour énergie et récupération post-training.
- Version low-calorie → réduire beurre de cacahuète ou lait.

Préparation : 5 min

Portions : 1



COCKTAILS BULK

Ingredients:

- 300 ml lait entier
- 1 banane
- 50 g flocons d'avoine
- 2 c.s. beurre de cacahuète
- 1 scoop whey vanille
- 1 c.c. miel

Préparation : 5 min

Portions : 1

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~720 kcal
- Protéines : ~42 g
- Glucides : ~75 g
- Lipides : ~24 g

Notes :

- Très calorique → parfait post-training ou en collation bulk.
- Possible remplacer banane par dattes pour plus de glucides rapides.



CHOCO AVOCAT ENERGY SHAKE

Ingredients:

- 1 banane
- ½ avocat mûr
- 1 scoop whey chocolat
- 10 g cacao pur non sucré
- 1 c.s. miel ou sirop d'érable

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~35 g
- Glucides : ~60 g
- Lipides : ~20 g

Notes :

- Texture très crémeuse grâce à l'avocat.
- Idéal comme petit-déjeuner ou post-workout calorique.

Préparation : 5 min

Portions : 1



MASS GAINER OATS

Ingredients:

- 70 g flocons d'avoine
- 250 ml lait entier
- 1 banane en rondelles
- 20 g beurre de cacahuète
- 1 scoop whey vanille
- 10 g miel

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~720 kcal
- Protéines : ~40 g
- Glucides : ~85 g
- Lipides : ~20 g

Notes :

Petit-déj très complet + glucides lents + protéines + bons lipides.

Préparation : 5 min

Portions : 1



BEEF KEBAB WRAPS

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~40 g
- Glucides : ~55 g
- Lipides : ~20 g

Ingredients:

- 300 g bœuf haché (5-10% MG)
- 2 grandes tortillas complètes
- 1 oignon haché fin
- 2 gousses ail écrasées
- 1 c.c. paprika + 1 c.c. cumin + 1 c.c. coriandre moulue
- 50 g yaourt grec nature
- 50 g fromage râpé (light ou normal selon bulk)
- 100 g salade + tomates en dés
- 1 c.s. huile d'olive

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

Portions : 1

Notes :

- Facile à transporter → parfait lunch ou dîner bulk.
- Tu peux swap yaourt grec avec sauce tahini ou houmous pour + calories.



CHICKEN TERIYAKI BOWL

Ingredients:

- 150 g blanc de poulet
- 150 g riz cuit (basmati ou complet)
- 50 g brocolis vapeur
- ½ avocat tranché
- 1 c.s. sauce teriyaki
- 1 c.c. graines de sésame
- 1 c.c. huile d'olive
- 1 oignon vert (pour garnir)

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~45 g
- Glucides : ~65 g
- Lipides : ~20 g

Notes :

- Très bon pour bulk ou repas post-training → protéines + glucides + bons lipides.
- Option : remplacer riz par quinoa pour plus de protéines et fibres.

Préparation : 15 min

Portions : 1

Préparation : 10 min



SAUCE BLANCHE PASTA

Ingredients:

- 150 g blanc de poulet
- 150 g pâtes complètes cuites
- 50 g champignons sautés
- 1 c.s. crème légère ou yaourt grec
- 1 c.c. huile d'olive
- Sel, poivre, herbes italiennes

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~45 g
- Glucides : ~65 g
- Lipides : ~20 g

Notes :

- Super pour bulk ou post-training → protéines + glucides + lipides sains.
- Option : ajouter un peu de parmesan ou herbes fraîches pour plus de goût.

Préparation : 15 min

Portions : 1

Préparation : 10 min



POULET BROCOLIS & SAUCE CRÈME

Ingredients:

- 150 g blanc de poulet
- 150 g pâtes complètes cuites
- 50 g brocolis vapeur
- 1 c.s. crème légère
- 1 c.c. huile d'olive

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~45 g
- Glucides : ~65 g
- Lipides : ~20 g

Notes :

- Légumes verts pour fibres et vitamines.
- Sauce légère → pas trop de lipides mais plein de goût.

Préparation : 15 min

Portions : 1

Préparation : 10 min



POULET PARMESAN CREAMY

Ingredients:

- 150 g blanc de poulet
- 150 g pâtes complètes cuites
- 1 c.s. crème légère
- 1 c.c. parmesan râpé
- 1 c.c. huile d'olive

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~45 g
- Glucides : ~65 g
- Lipides : ~20 g

Notes :

- Option : ajouter un peu de poivre noir fraîchement moulu.
- Idéal pour meal prep → facile à réchauffer.

Préparation : 15 min

Portions : 1

Préparation : 10 min



PAIN CAKE

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~500 kcal
- Protéines : ~25 g
- Glucides : ~50 g
- Lipides : ~15g

Ingredients:

- 100 g farine complète
- 2 œufs
- 50 g yaourt grec ou cottage cheese
- 1 c.s. miel ou sirop d'agave
- 1 c.c. levure chimique
- 1 c.c. huile d'olive ou coco
-

Préparation : 10 min
Cuisson : 25-30 min
Portions : 1 cake

Notes :

- Très pratique pour petit-déjeuner ou snack post-training.
- Option : ajouter fruits secs ou banane écrasée pour goût et fibres.
- Peut se couper en tranches et se congeler pour meal prep.



CRÊPE PROTEINÉE BULK

Ingredients:

- 50 g farine complète
- 1 œuf entier + 2 blancs d'œuf
- 50 g yaourt grec ou cottage cheese
- 1 c.c. miel ou sirop d'agave (option)
- 1 c.c. huile d'olive ou coco pour la cuisson

réparation : 5-7 min

Cuisson : 5 min

Portions : 1-2 crêpes

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~350 kcal
- Protéines : ~35 g
- Glucides : ~25 g
- Lipides : ~10g

Notes :

- Peut se garnir avec fruits frais, beurre de cacahuète ou chocolat noir pour plus de goût.
- Rapide pour petit-déj ou snack post-training.
- Peut se préparer en batch → cuire, refroidir, et réchauffer rapidement.



CRÊPE SALÉE JAMBON & FROMAGE

Ingredients:

- 50 g farine complète
- 1 œuf entier + 1 blanc d'œuf
- 50 ml lait écrémé ou eau
- 50 g jambon blanc coupé
- 30 g fromage râpé (type emmental ou mozzarella)
- 1 c.c. huile d'olive pour cuisson
- Sel, poivre

réparation : 5-7 min

Cuisson : 5 min

Portions : 1-2 crêpes

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~350 kcal
- Protéines : ~25 g
- Glucides : ~30 g
- Lipides : ~12g

Notes :

- Idéal pour petit-déj salé ou repas léger post-training.
- Option : ajouter légumes sautés (poivron, courgette) pour plus de fibres et vitamines.
- Rapide → parfait pour meal prep, peut être réchauffé.



CRÊPE SALÉE AUX HERBES, HUMMUS & ÉPINARDS

Ingredients:

- 50 g farine complète
- 1 œuf entier + 1 blanc d'œuf
- 50 ml lait écrémé ou eau
- 50 g champignons sautés
- 30 g fromage râpé (emmental ou mozzarella)
- 1 c.c. huile d'olive pour cuisson
- Sel, poivre, herbes (persil ou ciboulette)

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~330 kcal
- Protéines : ~22 g
- Glucides : ~35 g
- Lipides : ~12g

Notes :

- Rapide et pratique → parfait pour meal prep, peut se réchauffer.
- Option : ajouter jambon ou poulet pour booster protéines.

réparation : 5-7 min

Cuisson : 5 min

Portions : 1-2 crêpes



CREAMY PAPRIKA CHICKEN

Ingredients:

- 150 g blanc de poulet
- 30 ml (2 c.s.) crème légère ou yaourt grec
- 1 c.c. paprika doux
- 1 c.c. moutarde à l'ancienne
- 1 c.c. miel
- 1 c.c. sauce Worcestershire (optionnel)
- 50 g épinards frais
- 100 g riz cuit (basmati ou complet)
- 1 c.c. huile d'olive

réparation : 5-7 min

Cuisson : 5 min

Portions : 1-2 crêpes

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~45 g
- Glucides : ~65 g
- Lipides : ~15g

Notes :

- Poulet → protéines maigres pour bulk ou post-training.
- Sauce crémeuse légère → juste assez de lipides sans alourdir.
- Épinards → fibres et vitamines, super pour repas complet.
- Option : ajouter champignons ou poivrons pour plus de goût et nutriments



CUISSES DE POULET ET LÉGUMES AU FOUR

Ingredients:

- 1 cuisse de poulet (~200 g)
- 100 g haricots verts
- 100 g carottes coupées
- 50 g pommes de terre coupées
- 1 c.c. huile d'olive
- Sel, poivre, paprika, herbes (thym, romarin...)

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~600 kcal
- Protéines : ~40g
- Glucides : ~50 g
- Lipides : ~20g

Notes :

- Cuisson au four → conserve les nutriments et la saveur naturelle.
- Haricots verts + carottes + pommes de terre → fibres, vitamines et glucides complexes.

⌚ Préparation : 10 min

🔥 Cuisson : 35-40 min

➊ Portions : 1



SALADE DE FRUITS - BULK STYLE

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~250 kcal
- Protéines : ~10g
- Glucides : ~40 g
- Lipides : ~8g

Ingredients:

- 1 pomme coupée en dés
- 1 banane tranchée
- 50 g fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- 1 c.s. yaourt grec nature ou fromage blanc
- 1 c.c. miel ou sirop d'agave (optionnel)
- Quelques amandes ou noix concassées (10 g)

Préparation : 5 min

● Portions : 1

Notes :

- Très rapide et pratique → parfait pour petit-déj ou snack post-training.
- Fruits → fibres, vitamines et antioxydants naturels.
- Option : ajouter graines de chia ou flocons d'avoine pour plus de satiété et glucides complexes.



POÊLÉE DE FRUITS DE MER À L'AIL ET AU PERSIL

Ingredients:

- 200 g fruits de mer mélangés (crevettes, calamars, moules, etc.)
- 1 c.c. huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Jus de ½ citron
- Persil frais haché
- Sel, poivre
- Option : 100 g riz basmati ou pâtes complètes en accompagnement

Préparation : 10 min

🔥 Cuisson : 5-7 min

➊ Portions : 1

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~220kcal
- Protéines : ~35g
- Glucides : ~3g
- Lipides : ~8g

Notes :

- Fruits de mer → riches en protéines maigres et en oméga-3.
- Cuisson rapide → garde la texture tendre et le goût frais.
- Idéal en repas léger ou avec riz/pâtes pour un repas post-training complet.
- Option bulk : ajouter légumes sautés (poivrons, courgettes, brocolis).



FILET DE POISSON BLANC AU CITRON ET HERBES

Ingredients:

- 150 g filet de poisson blanc
- 1 c.c. huile d'olive
- Jus de ½ citron
- Sel, poivre
- Herbes (persil, aneth ou thym)
- Option : 150 g riz basmati ou pommes de terre vapeur + légumes verts

Préparation : 10 min

🔥 Cuisson : 5-7 min

● Portions : 1

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~170kcal
- Protéines : ~32g
- Glucides : ~0g
- Lipides : ~5g

Notes :

- Poisson blanc → très riche en protéines maigres, digeste, idéal après training.
- Cuisson rapide (poêle ou four) → conserve la tendresse et les nutriments.
- Avec riz ou pommes de terre → repas complet, parfait pour prise de masse.
- Option : remplacer huile d'olive par yaourt grec + herbes pour une sauce légère protéinée.



VIANDE HACHÉE SAUTÉE AUX LÉGUMES

Informations nutritionnelles (pour 1 portion)

- Calories : ~300kcal
- Protéines : ~28g
- Glucides : ~8g
- Lipides : ~16g

Ingredients:

- 150 g viande de bœuf hachée (5-10% MG de préférence)
- 1 c.c. huile d'olive
- 100 g courgettes ou poivrons en dés
- 50 g oignon émincé
- 100 g tomates concassées (ou sauce tomate nature)
- Sel, poivre, paprika, herbes (persil, thym)
- Option : 100 g pâtes complètes ou riz basmati

⌚ Préparation : 8 min
🔥 Cuisson : 12-15 min
➊ Portions : 1

Notes :

- Viande hachée → très protéinée et plus rapide à cuire que steak entier.
- Sauce tomate + légumes → fibres et micronutriments, équilibre parfait.
- Avec pâtes ou riz + repas complet post-training, parfait pour prise de masse.
- Option : ajouter pois chiches ou haricots rouges pour booster protéines + fibres