PROTÉINES D'ABORD

Bibliothèque du Défi



LA VOÛTE À RECETTES

50 recettes des membres

Déjeuners · Dîners · Soupers · Collations · Gâteries

Protéines d'abord — un repas à la fois

DÉJEUNER 1

ŒUFS BROUILLÉS BŒUF & FROMAGE

Un déjeuner complet, rassasiant et rempli de protéines pour bien commencer la journée !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 gros œufs
- 60 g (2 oz) de bœuf haché maigre
- 1 c. à soupe d'oignon haché
- 1/4 tasse de poivron vert en dés
- 1/4 tasse de champignons tranchés
- 2 c. à soupe de fromage cheddar râpé
- 1 c. à thé d'huile d'olive ou de beurre
- Sel et poivre au goût
- Optionnel : sauce piquante ou herbes fraîches

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, chauffer l'huile ou le beurre à feu moyen.
2. Ajouter le bœuf haché. Cuire 4 à 5 minutes en l'émiettant jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Ajouter l'oignon, le poivron et les champignons. Cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Dans un bol, battre les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
5. Verser les œufs dans la poêle. Remuer doucement et cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût.
6. Retirer du feu et ajouter le fromage cheddar. Remuer légèrement pour le faire fondre.
7. Garnir d'herbes fraîches ou de sauce piquante si désiré. Servir chaud !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~32 g | Glucides : ~5 g | Lipides : ~24 g
Calories : ~380 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Commencer la journée avec des protéines complètes aide à stabiliser votre glycémie, à contrôler votre faim et à soutenir votre énergie tout au long de la journée.

VARIATIONS

- Remplacez le bœuf par du dinde hachée, du bacon ou du jambon en dés.
- Ajoutez des épinards ou du kale pour plus de fibres et de nutriments.
- Utilisez du fromage feta, suisse ou mozzarella pour varier les saveurs.
- Pour une touche piquante, ajoutez des piments jalapeños ou de la sauce piquante.

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 2

OMELETTE JAMBON & LÉGUMES

Simple, rapide et ultra protéinée pour bien démarrer la journée !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 3 gros œufs
- 2 tranches de jambon (environ 60 g), coupé en dés
- 1/4 tasse de poivron rouge en dés
- 1/4 tasse d'épinards frais hachés
- 2 c. à soupe de fromage râpé (cheddar ou suisse)
- 1 c. à thé d'huile d'olive ou de beurre
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~28 g | Glucides : ~6 g | Lipides : ~22 g
Calories : ~330 kcal

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile ou le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Ajoutez le jambon et le poivron. Faites revenir 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez les épinards et faites cuire 1 minute jusqu'à ce qu'ils tombent.
5. Versez les œufs battus dans la poêle et inclinez légèrement pour bien répartir.
6. Parsemez le fromage râpé sur le dessus. Laissez cuire 2 à 3 minutes à feu doux.
7. Pliez l'omelette en deux et laissez cuire encore 1 minute. Servez chaud !

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Les œufs en premier = protéines complètes qui stabilisent votre énergie et votre appétit pour le reste de la journée. Ajoutez des légumes pour les fibres et les micronutriments !

VARIATIONS

- Remplacez le jambon par du bacon, du dinde ou du saumon fumé.
- Ajoutez des champignons ou des tomates pour encore plus de saveur.
- Utilisez du fromage de chèvre ou de la feta pour changer.

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 3

MUFFINS AUX ŒUFS ÉPINARDS & FETA

Pratiques, savoureux et bourrés de protéines ! Parfaits pour les matins pressés.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (6 muffins)

- 6 gros œufs
- 1/4 tasse de lait ou de crème
- 1 tasse d'épinards frais hachés
- 1/4 tasse d'oignon haché
- 1/4 tasse de fromage feta émietté
- 1/4 tasse de poivron rouge en dés
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 c. à thé d'huile d'olive (pour la poêle)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Graisser un moule à muffins ou utiliser des moules en silicone.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 2 minutes.
3. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Retirer du feu et laisser tiédir.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre.
5. Ajouter les légumes cuits, le poivron et la feta. Bien mélanger.
6. Répartir le mélange dans les moules à muffins (remplir aux 3/4).
7. Cuire au four 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes et légèrement dorés. Laisser refroidir quelques minutes avant de démouler.

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (1 muffin) :

Protéines : ~12 g | Glucides : ~2 g | Lipides : ~9 g
Calories : ~140 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Préparer ces muffins à l'avance vous assure un déjeuner protéiné prêt à emporter. Réchauffez-les 20 à 30 secondes et c'est parti !

VARIATIONS

- Remplacez la feta par du fromage cottage ou du cheddar râpé.
- Ajoutez des champignons, des tomates cerises ou du brocoli.
- Pour plus de goût, ajoutez des herbes fraîches comme du persil, de l'aneth ou de la ciboulette.

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 4

YOGOURT GREC FRUITS & NOIX



Simple, frais et riche en protéines. Parfait pour bien commencer la journée !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 5 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tasse (250 g) de yogourt grec nature (2 % ou 0 %)
- 1/2 tasse de petits fruits mélangés (frais ou surgelés)
- 1 c. à soupe de noix hachées (amandes, noix, pacanes ou noix de Grenoble)
- 1 c. à thé de graines de chia ou de lin moulues (facultatif)
- 1 c. à thé de miel ou d'érable (facultatif)
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~23 g | Glucides : ~18 g | Lipides : ~13 g
Calories : ~290 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le yogourt grec est une excellente source de protéines complètes qui soutient votre satiété et stabilise votre énergie. Ajoutez des bons gras (noix) et des fruits pour les fibres et les antioxydants.

PRÉPARATION

1. Déposer le yogourt grec dans un bol.
2. Ajouter les petits fruits par-dessus.
3. Saupoudrer les noix hachées et les graines de chia (si utilisées).
4. Arroser d'un filet de miel ou d'érable et ajouter la vanille (si désiré).
5. Déguster immédiatement et savourer !

VARIATIONS

- Utilisez des baies de saison ou des fruits coupés (banane, kiwi, mangue, pomme).
- Ajoutez 1 c. à soupe de beurre d'amande ou d'arachide pour plus de bons gras.
- Pour une version plus gourmande, ajoutez 1 c. à soupe de granola protéiné faible en sucre.

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 5

FROMAGE COTTAGE ET FRUITS

Crémeux, frais et riche en protéines. Un déjeuner léger et satisfaisant pour bien démarrer la journée !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 5 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tasse (250 g) de fromage cottage (2 % ou 1 % de matières grasses)
- 1/2 tasse de fruits frais (fraises, bleuets, framboises, etc.)
- 1 c. à soupe d'amandes ou de noix hachées
- 1 c. à thé de graines de chia ou de lin moulues (facultatif)
- 1 c. à thé de miel ou d'érable (facultatif)
- 1/4 c. à thé de cannelle (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~28 g | Glucides : ~15 g | Lipides : ~10 g
Calories : ~280 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le fromage cottage est une excellente source de protéines complètes qui favorise la satiété et aide à stabiliser votre glycémie.
Ajoutez des fruits et des noix pour plus de fibres, de bons gras et d'antioxydants.

PRÉPARATION

1. Déposer le fromage cottage dans un bol.
2. Ajouter les fruits frais par-dessus.
3. Saupoudrer les noix hachées et les graines de chia ou de lin (si utilisées).
4. Arroser d'un filet de miel ou d'érable et saupoudrer de cannelle (si désiré).
5. Déguster immédiatement et savourer !

VARIATIONS

- Remplacez les fruits par de la mangue, de l'ananas ou de la pêche.
- Ajoutez 1 c. à soupe de beurre d'amande ou d'arachide pour plus de bons gras.
- Pour une version plus gourmande, ajoutez des copeaux de chocolat noir (70 % et plus).

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 6

POUDING DE CHIA PROTÉINÉ

Crémeux, nourrissant et plein de protéines pour un départ énergisant et équilibré !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 5 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 c. à soupe de graines de chia
- 3/4 tasse (180 ml) de lait d'amande non sucré ou de lait au choix
- 1 mesure de protéine en poudre (vanille ou nature)
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- 1/4 c. à thé de cannelle (facultatif)
- 1/2 c. à thé d'édulcorant naturel (facultatif) (érythritol, stévia ou miel)
- 1/2 tasse de petits fruits frais (framboises, bleuets, fraises, etc.)
- 1 c. à soupe de noix ou d'amandes hachées (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~25 g | Glucides : ~18 g | Lipides : ~10 g

Calories : ~320 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le pudding de chia est une excellente source de fibres, d'oméga-3 et de protéines. Préparez-le la veille pour un déjeuner prêt à manger et qui vous soutient longtemps !

PRÉPARATION

1. Dans un bol ou un pot, mélanger le lait, la protéine en poudre, la vanille, la cannelle et l'édulcorant jusqu'à dissolution complète.
2. Ajouter les graines de chia et bien mélanger.
3. Laisser reposer 5 minutes, puis mélanger de nouveau pour éviter que les graines ne collent entre elles.
4. Réfrigérer au moins 2 heures, idéalement toute la nuit, jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse et crémeuse.
5. Au moment de servir, garnir de petits fruits frais et de noix hachées si désiré. Déguster bien frais !

VARIATIONS

- ☑ Remplacez le lait d'amande par du lait de coco pour une version plus onctueuse.
- ☑ Ajoutez 1 c. à soupe de beurre d'amande ou de beurre d'arachide pour plus de bons gras.
- ☑ Ajoutez 1 c. à soupe de graines de lin moulues pour plus d'oméga-3 et de fibres.
- ☑ Changez les fruits selon la saison : mangue, kiwi, pêches, mûres, etc.
- ☑ Pour une touche gourmande : ajoutez quelques copeaux de chocolat noir (70 % et plus).

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 7

WRAP DÉJEUNER ŒUFS & DINDE

Rapide, pratique et plein de protéines pour bien démarrer la journée avec énergie !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 grande tortilla protéinée ou blé entier
- 2 œufs
- 2 tranches de poitrine de dinde (pauvre en sodium)
- 1/4 d'avocat tranché
- 1/4 tasse d'épinards frais
- 2 c. à soupe de tomates en dés
- 1 c. à soupe de fromage cottage ou de fromage râpé (facultatif)
- 1 c. à thé d'huile d'olive ou de beurre
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~30 g | Glucides : ~18 g | Lipides : ~14 g

Calories : ~380 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce wrap vous apporte des protéines complètes, des bons gras et des légumes pour une énergie stable et une satiété durable.
Parfait à la maison ou à emporter !

PRÉPARATION

1. Battre les œufs dans un bol. Saler et poivrer.
2. Chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Verser les œufs et cuire en brassant doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore crémeux.
4. Réchauffer la tortilla quelques secondes dans une poêle ou au micro-ondes pour la rendre souple.
5. Étaler l'avocat sur la tortilla, puis ajouter les épinards, les tomates, la dinde et les œufs brouillés.
6. Ajouter le fromage cottage ou le fromage râpé si désiré.
   Rouler le wrap bien serré. Couper en deux et savourer !

VARIATIONS

- Remplacez la dinde par du jambon, du saumon fumé ou du tofu grillé.
- Ajoutez des poivrons, des oignons ou des champignons sautés pour plus de saveurs.
- Ajoutez 1 c. à soupe de salsa ou de pesto pour un goût relevé.
- Utilisez une tortilla sans gluten ou une feuille de laitue pour une version faible en glucides.
- Préparez à l'avance et conservez au réfrigérateur jusqu'à 24 h (emballé dans du papier parchemin).

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 8

BOL PROTÉINÉ AUX ŒUFS BROUILLÉS PATATE DOUCE & AVOCAT

Un bol complet, nourrissant et équilibré pour bien commencer la journée avec énergie !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 œufs
- 1/2 patate douce (environ 100 g)
- 1/2 avocat
- 1/2 tasse de roquette ou d'épinards
- 1 c. à thé d'huile d'olive ou de beurre
- Sel et poivre au goût
- Paprika, chili en flocons ou sauce piquante (optionnel)
- Ciboulette ou oignon vert frais (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Couper la patate douce en petits cubes.
2. Déposer les cubes sur une plaque. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire au four 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté et légère coloration.
3. Pendant ce temps, battre les œufs dans un bol. Saler et poivrer.
4. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter l'huile d'olive ou le beurre.
5. Verser les œufs battus et brouiller doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore crémeux.
6. Assembler le bol : déposer la roquette (ou les épinards) au fond, ajouter les cubes de patate douce, les œufs brouillés et l'avocat tranché.
7. Assaisonner avec paprika, chili ou sauce piquante, et garnir de ciboulette ou d'oignon vert si désiré.
8. Savourer immédiatement !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~28 g | Glucides : ~22 g | Lipides : ~20 g
Calories : ~420 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce bol vous apporte des protéines complètes, des glucides de qualité et des bons gras pour stabiliser votre énergie, favoriser la satiété et soutenir vos performances tout au long de la matinée.

VARIATIONS

- Remplacez la patate douce par du courge rôtie ou des champignons sautés.
- Ajoutez du fromage cottage ou de la feta émiettée pour plus de protéines.
- Remplacez l'avocat par du guacamole maison ou des olives.
- Pour plus de protéines : ajoutez du saumon fumé, du jambon de dinde ou du tofu ferme.
- Pour une touche fraîche : ajoutez quelques tomates cerises ou des germes (alfalfa, radis, tournesol).

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 9

PAIN DORÉ PROTÉINÉ

(SANS SUCRE AJOUTÉ)

Un classique réinventé ! Riche en protéines, sans sucre ajouté, pour un déjeuner gourmand et nourrissant.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 tranches de pain protéiné (ou pain à grains entiers riche en protéines)
- 2 œufs
- 1/4 tasse (60 ml) de lait d'amande non sucré ou de lait au choix
- 1 mesure de protéine en poudre (vanille ou nature)
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé d'huile de coco ou de beurre
- 1/4 tasse de petits fruits frais
- 2 c. à soupe de yogourt grec nature ou de fromage cottage (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~28 g | Glucides : ~20 g | Lipides : ~12 g

Calories : ~350 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce pain doré protéiné est une excellente façon de commencer la journée avec des protéines complètes et des glucides de qualité, sans sucre ajouté. Ajoutez des fruits et un peu de yogourt grec pour plus de fibres, de vitamines et de satiété !

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre les œufs avec le lait d'amande, la protéine en poudre, la vanille et la cannelle jusqu'à homogénéité.
2. Tremper les tranches de pain dans le mélange, en les imbibant bien des deux côtés.
3. Chauffer l'huile de coco ou le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
4. Cuire les tranches de pain 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.
5. Retirer du feu et déposer sur une assiette.
6. Garnir de petits fruits frais.
7. Ajouter une cuillerée de yogourt grec ou de fromage cottage, si désiré. Saupoudrer d'un peu de cannelle. Déguster chaud !

VARIATIONS

- Utilisez du pain à grains germés ou à faible indice glycémique.
- Remplacez la protéine vanille par chocolat pour une version plus gourmande.
- Ajoutez 1 c. à soupe de graines de chia ou de lin moulues pour plus d'oméga-3 et de fibres.
- Garnissez de beurre d'amande ou de beurre de cacahuète naturel pour plus de bons gras.
- Ajoutez des noix hachées (amandes, noix de Grenoble) pour un croquant délicieux.

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÉJEUNER 10

PARFAIT PROTÉINÉ AUX PETITS FRUITS

Un déjeuner frais, gourmand et riche en protéines pour bien commencer la journée !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 5 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 3/4 tasse (180 g) de yogourt grec nature (2 % ou 0 %)
- 1/4 tasse (60 g) de fromage cottage (1 % ou 2 %)
- 1/2 tasse de petits fruits frais (framboises, bleuets, fraises, mûres, etc.)
- 1 c. à soupe de granola protéiné sans sucre ajouté ou de céréales protéinées
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe d'amandes ou de noix hachées
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- 1/2 c. à thé de zeste de citron (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~30 g | Glucides : ~20 g | Lipides : ~12 g

Calories : ~350 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce parfait combine protéines complètes, fibres, bon gras et antioxydants pour une énergie stable et une satiété durable. Idéal pour éviter les fringales et soutenir votre concentration toute la matinée !

PRÉPARATION

1. Dans un verre ou un bol, mélanger le yogourt grec, le fromage cottage, la vanille et le zeste de citron.
2. Dans un parfait (verre), déposer la moitié du mélange de yogourt au fond.
3. Ajouter la moitié des petits fruits.
4. Ajouter 1 c. à soupe de granola protéiné et 1/2 c. à soupe de graines de chia.
5. Répéter les couches : le reste du mélange de yogourt, les fruits, le granola et le chia.
6. Garnir d'amandes ou de noix hachées.
7. Déguster immédiatement ou réfrigérer 15 à 30 minutes pour une texture plus fraîche et onctueuse.

ASTUCE : Préparez vos ingrédients à l'avance pour un déjeuner prêt en 2 minutes !

VARIATIONS

- Remplacez les petits fruits par du kiwi, de la mangue ou de la pomme en dés.
- Ajoutez 1 c. à soupe de beurre d'amande ou de beurre de cacahuète pour plus de bons gras.
- Utilisez du yogourt islandais (skyr) pour une version encore plus riche en protéines.
- Ajoutez des flocons de noix de coco non sucrés ou des copeaux de chocolat noir (70 % et plus).
- Préparez à l'avance et conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 24 h.

Protéines d'abord, toujours ! Un petit déjeuner protéiné le matin vous aide à mieux contrôler votre faim et vos envies de sucre.

P Protéines d'abord

DÎNER 1

SALADE AU POULET AVEC AVOCAT

Fraîche, nourrissante et pleine de protéines pour un dîner léger qui soutient vos objectifs !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g de poitrine de poulet grillée (ou cuite au four)
- 2 tasses de laitue romaine ou mélange de jeunes pousses
- 1/2 avocat tranché
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en deux
- 1/4 de concombre coupé en demi-rondelles
- 1/4 de oignon rouge émincé
- 2 c. à soupe de fromage feta émietté (facultatif)

VINAIGRETTE MAISON

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût
- 1/2 c. à thé d'origan séché (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~40 g | Glucides : ~15 g | Lipides : ~22 g

Calories : ~450 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Associer une source de protéines maigres (poulet) avec des bons gras (avocat, huile d'olive) et des légumes colorés vous aide à rester rassasié plus longtemps, tout en fournissant des nutriments essentiels à votre énergie et votre récupération.

PRÉPARATION

1. Assaisonner le poulet avec sel, poivre et vos épices préférées. Cuire à la poêle ou au four jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laisser tiédir et trancher.
2. Dans un grand bol, déposer la laitue.
3. Ajouter les tomates, le concombre et l'oignon rouge.
4. Disposer les tranches de poulet et l'avocat sur le dessus.
5. Parsemer de feta si désiré.
6. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.
7. Verser la vinaigrette sur la salade juste avant de servir et mélanger délicatement.
8. Savourer immédiatement !

ASTUCE : Préparez les ingrédients à l'avance pour assembler votre salade rapidement le soir !

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par du saumon, des crevettes ou du tofu grillé.
- Ajoutez 1/4 de tasse de quinoa ou de pois chiches pour plus de fibres et d'énergie.
- Remplacez la feta par du fromage de chèvre ou du parmesan.
- Ajoutez des poivrons, des carottes râpées ou des olives pour plus de saveurs.
- Pour plus de croquant : ajoutez des amandes, des noix ou des graines de tournesol.
- Pour une version encore plus protéinée, ajoutez 1 œuf dur ou 1/2 tasse d'edamame.

Protéines d'abord, toujours ! Un dîner riche en protéines vous aide à mieux contrôler votre faim et à atteindre vos objectifs plus facilement.

P Protéines d'abord

DÎNER 2

SALADE DE THON PROTÉINÉE

Simple, fraîche et remplie de protéines pour un dîner léger et satisfaisant !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 boîte de thon au naturel (120 à 150 g), égoutté
- 2 tasses de laitue romaine ou mélange de jeunes pousses
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en deux
- 1/4 de concombre en dés
- 1/4 de tasse d'oignon rouge émincé
- 6 à 8 olives kalamata dénoyautées
- 1 œuf dur, coupé en quartiers

VINAIGRETTE MAISON

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût
- 1/2 c. à thé d'origan séché (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~35 g | Glucides : ~12 g | Lipides : ~16 g

Calories : ~380 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le thon est une excellente source de protéines maigres et d'oméga-3. Ajoutez des légumes colorés et des bons gras (huile d'olive, olives) pour un repas complet, nourrissant et rassasiant.

PRÉPARATION

1. Égoutter le thon et l'émietter à la fourchette.
2. Dans un grand bol, déposer la laitue.
3. Ajouter les tomates, le concombre, l'oignon, les olives et le thon.
4. Ajouter les quartiers d'œuf dur.
5. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.
6. Verser la vinaigrette sur la salade juste avant de servir et mélanger délicatement.
7. Assaisonner au goût. Déguster frais !

VARIATIONS

- Remplacez le thon par du saumon en conserve ou des crevettes cuites.
- Ajoutez 1/4 d'avocat tranché pour plus de bons gras.
- Ajoutez des pois chiches (1/4 tasse) pour plus de fibres et de satiété.
- Remplacez les olives par des câpres ou des cornichons.
- Ajoutez des poivrons, des radis ou du maïs pour plus de couleurs et de saveurs.
- Utilisez du yaourt grec nature à la place de la moutarde pour une vinaigrette plus crémeuse.

Protéines d'abord, toujours ! Un dîner riche en protéines vous aide à mieux contrôler votre faim et à atteindre vos objectifs plus facilement.

P Protéines d'abord

DÎNER 3

BOL DE BŒUF MEXICAIN

Savoureux, épicé et rempli de protéines pour un dîner satisfaisant et réconfortant !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 20 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de bœuf haché maigre (93 % lean) ou extra-maigre
- 1/2 tasse de riz de chou-fleur ou de quinoa cuit (optionnel)
- 1/2 tasse de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1/2 tasse de maïs
- 1/2 tasse de tomates en dés
- 1/4 de tasse d'oignon rouge émincé
- 1/4 d'avocat tranché
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à soupe de yaourt grec nature ou de crème sure légère

ASSAISONNEMENT MEXICAIN

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 1/2 c. à thé de paprika fumé
- 1/4 c. à thé d'ail en poudre
- Sel et poivre au goût
- Jus de 1/2 lime

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter le bœuf haché et cuire en émiettant jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
3. Ajouter l'ail en poudre, le chili, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Bien mélanger.
4. Ajouter le jus de lime et cuire encore 1 minute. Retirer du feu.
5. Dans un bol, déposer le riz de chou-fleur (ou quinoa) si désiré.
6. Ajouter le bœuf assaisonné, les haricots noirs, le maïs, les tomates, l'oignon rouge et l'avocat.
7. Garnir de yaourt grec, de coriandre et, si désiré, de fromage râpé.
8. Déguster immédiatement !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~40 g | Glucides : ~28 g | Lipides : ~18 g

Calories : ~450 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce bol complet combine protéines maigres, fibres et bons gras pour stabiliser votre énergie et vous aider à rester rassasié plus longtemps.
Parfait pour soutenir vos objectifs de perte de gras et de maintien musculaire !

VARIATIONS

- Remplacez le bœuf par du poulet haché, de la dinde ou du tofu assaisonné.
- Remplacez le riz de chou-fleur par du riz brun, du quinoa ou du millet.
- Ajoutez des poivrons sautés, des courgettes ou des champignons.
- Rendez-le plus relevé avec des jalapeños, de la sauce piquante ou du chili broyé.
- Utilisez du fromage râpé faible en gras ou omettez-le pour une version encore plus légère.
- Ajoutez une poignée d'épinards ou de laitue romaine pour plus de volume et de nutriments.

Protéines d'abord, toujours ! Un dîner équilibré et riche en protéines pour nourrir votre corps et atteindre vos objectifs plus facilement.

P Protéines d'abord

DÎNER 4

SALADE CÉSAR AU POULET

Classique, savoureuse et riche en protéines pour un dîner simple, équilibré et satisfaisant !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de poitrine de poulet grillée et tranchée
- 4 tasses de laitue romaine hachée
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de croûtons (facultatif)

VINAIGRETTE CÉSAR MAISON

- 2 c. à soupe de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de mayonnaise légère
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à thé d'ail haché
- 1/4 c. à thé d'anchois hachés (facultatif)
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~40 g | Glucides : ~12 g | Lipides : ~20 g

Calories : ~420 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le poulet et le parmesan offrent des protéines complètes qui aident à préserver et à développer votre masse musculaire. La laitue apporte du volume avec très peu de calories, parfait pour la satiété !

PRÉPARATION

1. Assaisonner le poulet avec sel et poivre. Cuire à la poêle, au grill ou au four jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laisser reposer et trancher.
2. Dans un grand bol, déposer la laitue romaine.
3. Préparer la vinaigrette : dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
4. Verser la vinaigrette sur la laitue et bien mélanger pour enrober.
5. Ajouter le parmesan et les croûtons, puis mélanger légèrement.
6. Déposer les tranches de poulet sur le dessus.
7. Servir immédiatement et savourer !

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par du saumon grillé, des crevettes ou du tofu grillé.
- Ajoutez 1/2 avocat pour plus de bons gras et de crémeux.
- Remplacez les croûtons par des noix de pin grillées ou des amandes effilées.
- Ajoutez des tomates cerises, des concombres ou des poivrons pour plus de fraîcheur.
- Utilisez du parmesan en copeaux ou du fromage asiago pour varier les saveurs.
- Pour une version plus légère, utilisez uniquement du yogourt grec dans la vinaigrette.

ASTUCE : Préparez la vinaigrette à l'avance et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 5 jours dans un contenant hermétique.

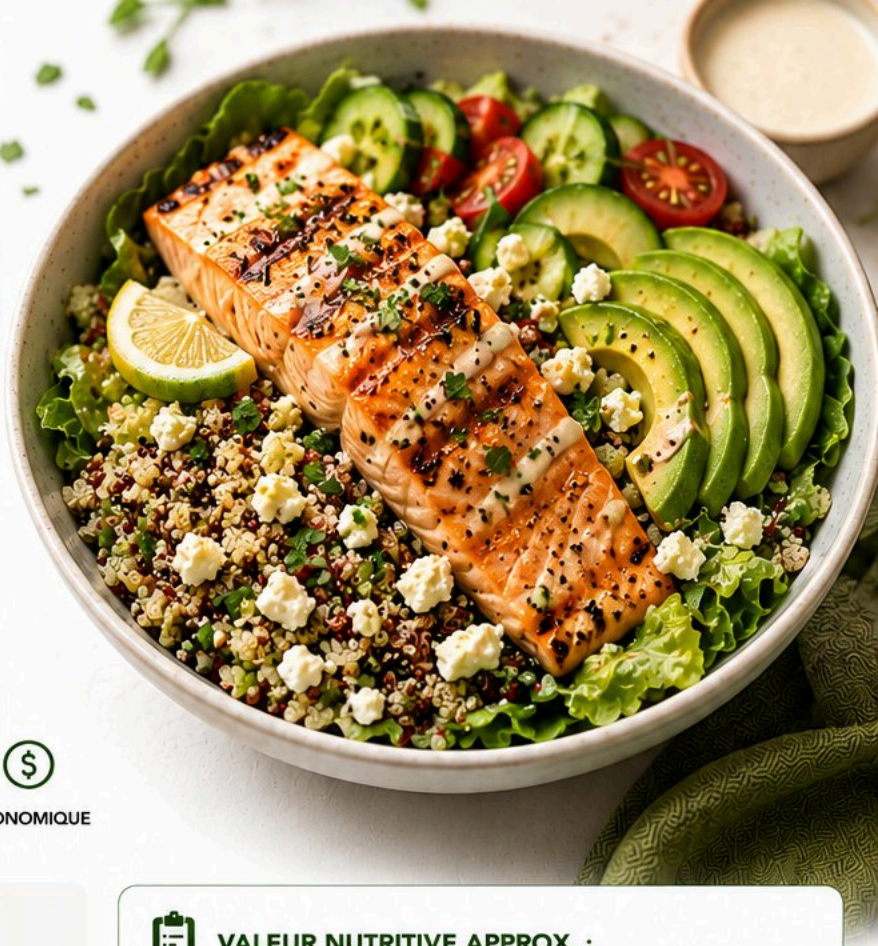
Protéines d'abord, toujours ! Un dîner simple, riche en protéines et plein de saveurs pour vous aider à atteindre vos objectifs plus facilement.

P Protéines d'abord

DÎNER 5

BOL DE SAUMON AVOCAT & QUINOA

Frais, nourrissant et plein de bons gras et de protéines pour un dîner équilibré !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 20 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de saumon frais
- 1/2 tasse de quinoa cuit
- 1/2 avocat tranché
- 1/2 tasse de concombre en dés
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en deux
- 1/4 de tasse d'oignon rouge émincé
- 1 c. à soupe de feta émiettée (facultatif)
- 1 c. à soupe de graines de citrouille ou de tournesol (facultatif)

VINAIGRETTE CITRONNÉE

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à thé de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Aneth frais ou persil haché (facultatif)

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa selon les instructions. Réserver.
2. Assaisonner le saumon avec sel, poivre et un filet de jus de citron.
3. Cuire le saumon à la poêle, au grill ou au four (200°C / 400°F) pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laisser reposer et émietter ou garder en filet.
4. Dans un grand bol, disposer le quinoa.
5. Ajouter le concombre, les tomates, l'oignon rouge, l'avocat et le saumon.
6. Parsemer de feta et de graines (si désiré).
7. Préparer la vinaigrette : fouetter tous les ingrédients dans un petit bol.
8. Verser la vinaigrette sur le bol et mélanger délicatement.
9. Garnir d'aneth ou de persil frais.
10. Déguster frais et savoureux !

ASTUCE : Préparez le quinoa à l'avance et conservez le au réfrigérateur jusqu'à 4 jours dans un contenant hermétique.

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~36 g | Glucides : ~25 g | Lipides : ~22 g

Calories : ~470 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le saumon est une excellente source de protéines et d'oméga-3. Combiné avec du quinoa, des légumes et de bons gras (avocat, huile d'olive), ce bol aide à stabiliser votre énergie, à réduire l'inflammation et à favoriser la satiété.

VARIATIONS

- Remplacez le saumon par des crevettes, du thon en conserve ou du tofu grillé.
- Ajoutez des edamames, des pois chiches ou des haricots noirs pour plus de fibres.
- Remplacez le quinoa par du riz brun, du millet ou du couscous complet.
- Ajoutez des poivrons, des carottes râpées ou des épinards pour plus de couleurs.
- Utilisez du fromage de chèvre ou de la mozzarella à la place de la feta.
- Ajoutez une touche épicée avec des flocons de piment, de la sauce sriracha ou une mayo épicée.

Protéines d'abord, toujours ! Un bol complet et éourrir votre corps, favoriser votre énergie et attiendre vos objectifs plus facilement.

P Protéines d'abord

DÎNER 6

SALADE GRECQUE AU POULET

Fraîche, colorée et riche en protéines pour un dîner léger, satisfaisant et plein de saveurs !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de poitrines de poulet grillées et tranchées
- 2 tasses de laitue romaine ou de mélange de jeunes pousses
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en deux
- 1/2 tasse de concombre en dés
- 1/4 de tasse d'oignon rouge émincé
- 1/4 de tasse d'olives kalamata dénoyautées
- 2 c. à soupe de fromage feta émietté

VINAIGRETTE GRECQUE MAISON

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé d'ail haché (ou en poudre)
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~38 g | Glucides : ~12 g | Lipides : ~16 g

Calories : ~390 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le poulet fournit des protéines maigres essentielles à la construction musculaire. Les légumes frais et les bonnes graisses (huile d'olive, feta, olives) apportent fibres, vitamines et satiété pour un repas équilibré qui vous aide à rester sur la bonne voie !

PRÉPARATION

1. Assaisonner le poulet avec sel, poivre et origan. Cuire à la poêle, au grill ou au four jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Trancher.
2. Dans un grand bol, déposer la laitue.
3. Ajouter les tomates, le concombre, l'oignon rouge et les olives.
4. Parsemer le fromage feta sur les légumes.
5. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.
6. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.
7. Ajouter les tranches de poulet sur le dessus.
8. Déguster frais et savourer !

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par du saumon grillé, des crevettes ou du tofu grillé.
- Ajoutez 1/2 avocat pour plus de bons gras et de crémeux.
- Ajoutez des pois chiches (1/4 tasse) pour plus de fibres et de protéines végétales.
- Remplacez la feta par du fromage de chèvre, de la mozzarella ou une version sans lactose.
- Ajoutez des poivrons, des radis ou des artichauts pour plus de couleur.
- Pour une version plus relevée, ajoutez des câpres ou un peu de piments forts.

Protéines d'abord, toujours ! Un dîner riche en protéines vous aide à mieux contrôler votre faim et à atteindre vos objectifs plus facilement.

P Protéines d'abord

DÎNER 7

BOL DE DINDE ET HOUMOUS

Simple, nourrissant et plein de protéines pour un dîner léger qui soutient vos objectifs !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 120 g (4 oz) de dinde cuite, tranchée ou hachée
- 3 c. à soupe de houmous (nature)
- 2 tasses de mélange de jeunes pousses ou de laitue romaine hachée
- 1/2 tasse de concombres en dés
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en deux
- 1/4 de tasse d'oignon rouge émincé
- 1/4 de tasse de carottes râpées
- 1 c. à soupe de feta émiettée (facultatif)

VINAIGRETTE CITRONNÉE TAHINI

- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à thé d'ail haché (ou en poudre)
- Sel et poivre au goût
- Eau froide au besoin pour ajuster la texture

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~35 g | Glucides : ~20 g | Lipides : ~18 g

Calories : ~430 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

La dinde maigre et le houmous offrent une excellente combinaison de protéines et de fibres pour vous soutenir plus longtemps. Ce bol coloré et riche en nutriments aide à stabiliser votre énergie et à éviter les fringales.

PRÉPARATION

1. Préparer la vinaigrette : dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter un peu d'eau froide si nécessaire pour allonger. Assaisonner au goût.
2. Dans un grand bol, déposer la laitue ou les jeunes pousses.
3. Ajouter le concombre, les tomates, l'oignon rouge et les carottes râpées.
4. Ajouter la dinde tranchée ou hachée sur le dessus.
5. Ajouter une cuillère de houmous.
6. Parsemer de feta (si désiré).
7. Arroser de vinaigrette juste avant de servir. Bien mélanger et savourer !

VARIATIONS

- Remplacez la dinde par du poulet, du saumon grillé, des crevettes ou du tofu grillé.
- Ajoutez des pois chiches rôtis ou des lentilles pour plus de fibres et de protéines végétales.
- Remplacez le houmous par du tzatziki ou du baba ghanoush.
- Ajoutez des poivrons, des radis, des betteraves ou des olives pour plus de saveurs.
- Rendez-le plus relevé avec un filet de sauce piquante ou des flocons de piment.
- Servez avec un pita de grains entiers ou du pain protéiné pour un repas plus consistant.

Protéines d'abord, toujours ! Un dîner simple et complet qui soutient vos muscles, votre énergie et vos objectifs de perte de gras.

P Protéines d'abord

DÎNER 8

SALADE DE CREVETTES À LA MANGUE

Fraîche, tropicale et riche en protéines pour un dîner léger, coloré et plein de saveurs !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 20 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de crevettes crues, décortiquées
- 1 tasse de laitue romaine ou de mélange de jeunes pousses
- 1/2 mangue mûre, en dés
- 1/2 tasse de concombre en dés
- 1/2 tasse de poivron rouge en dés
- 1/4 de tasse d'oignon rouge émincé
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

VINAIGRETTE CITRON-LIME

- 1 c. à soupe de jus de lime
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1/4 c. à thé de paprika
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~32 g | Glucides : ~18 g | Lipides : ~15 g

Calories : ~380 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Les crevettes sont une excellente source de protéines maigres et d'iode. La mangue apporte des antioxydants et une touche de douceur naturelle, tandis que les bons gras (huile d'olive) aident à la satiété et à l'absorption des nutriments.

PRÉPARATION

1. Assaisonner les crevettes avec sel, poivre et paprika.
2. Chauffer une poêle à feu moyen-vif avec un filet d'huile d'olive.
3. Cuire les crevettes 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites. Réserver.
4. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajuster l'assaisonnement au goût.
5. Dans un grand bol, déposer la laitue.
6. Ajouter la mangue, le concombre, le poivron rouge, l'oignon rouge et la coriandre.
7. Arroser de vinaigrette, bien mélanger et déposer les crevettes sur le dessus. Savourer !

VARIATIONS

- Remplacez les crevettes par du saumon grillé, du poulet ou du tofu grillé.
- Ajoutez 1/4 d'avocat pour des bons gras et plus d'onctuosité.
- Ajoutez du chou rouge râpé ou des carottes râpées pour plus de croquant.
- Remplacez la coriandre par du persil ou de la menthe fraîche.
- Ajoutez un peu de piment jalapeño ou de flocons de chili pour une touche épicée.
- Servez avec un quart de lime supplémentaire pour rehausser toutes les saveurs !

ASTUCE : Choisissez une mangue bien mûre mais ferme pour un maximum de saveur sans être trop sucrée. Préparez la vinaigrette à l'avance pour gagner du temps !

Protéines d'abord, toujours ! Un dîner léger, riche en protéines et plein de fraîcheur tropicale qui soutient vos objectifs et vous garde énergique.

P Protéines d'abord

DÎNER 9

BOL STYLE ASIATIQUE AU TOFU OU POULET

Savoureux, équilibré et riche en protéines pour un dîner léger qui vous transporte en Asie !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 20 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de poulet grillé, en lanières ou 150 g (5 oz) de tofu ferme, en cubes
- 1/2 tasse de riz brun cuit ou de quinoa
- 1/2 tasse d'edamames écossés
- 1/2 tasse de chou rouge émincé
- 1/2 tasse de carottes râpées
- 1/2 tasse de poivron rouge en lanières
- 1/4 de tasse de concombre en julienne
- 1 oignon vert émincé
- 1 c. à soupe de graines de sésame (facultatif)
- Coriandre fraîche pour garnir (facultatif)

VINIAIGRETTE ASIATIQUE

- 1 c. à soupe de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 1 c. à thé de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1/2 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 1/4 c. à thé de flocons de chili (facultatif)
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préparer la vinaigrette : dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Réserver.
2. Cuire le riz brun ou le quinoa selon les instructions. Réserver.
3. Si vous utilisez du tofu : presser le tofu pour enlever l'excès d'eau, couper en cubes et le faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réserver.
4. Chauffer le poulet grillé (ou le bœuf, crevettes, etc.) et trancher ou couper en bouchées.
5. Dans un grand bol, déposer le riz (ou quinoa).
6. Ajouter les légumes, les edamames et les oignons verts.
7. Déposer le poulet (ou le tofu) sur le dessus.
8. Arroser de vinaigrette, parsemer de graines de sésame et de coriandre fraîche. Mélanger légèrement et savourer !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~35 g | Glucides : ~25 g | Lipides : ~14 g

Calories : ~430 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce bol fournit des protéines complètes et une belle variété de légumes colorés, de fibres et d'antioxydants. La sauce asiatique maison apporte une saveur incroyable sans excès de sucre ni d'additifs cachés.

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par du saumon grillé, des crevettes ou du bœuf maigre.
- Remplacez le riz brun par du riz de chou-fleur pour une version plus faible en glucides.
- Ajoutez des champignons sautés, des brocolis, des pois mange-tout ou du bok choy.
- Remplacez les edamames par des pois chiches ou des fèves.
- Rendez-le plus relevé avec plus de flocons de chili ou une touche de sriracha.
- Utilisez des nouilles de konjac ou de soba (porc. contrôlée) à la place du riz.

ASTUCE : Préparez la vinaigrette à l'avance et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 5 jours dans un contenant hermétique.

Protéines d'abord, toujours ! Un bol asiatique simple et nutritif qui nourrit vos muscles, vos envies de saveurs et vos objectifs de santé !

P Protéines d'abord

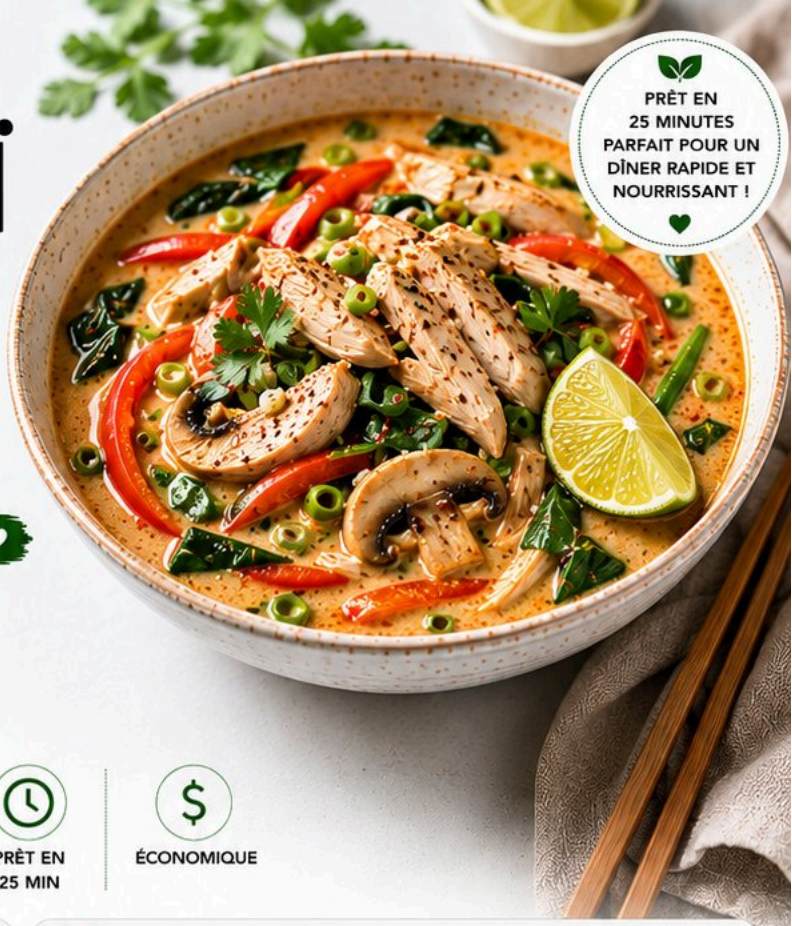
DÎNER #10

SOUPE THAÏ AU POULET ET LAIT DE COCO

LÉGUMES & CITRONNELLE

♥ *Réconfortante, parfumée et pleine de saveurs !* ♥

Une soupe thaï crémeuse, riche en protéines et en bons gras, avec des légumes croquants et des aromates qui éveillent les papilles. Parfaite pour un dîner léger et nourrissant !



PRÊT EN 25 MINUTES PARFAIT POUR UN DÎNER RAPIDE ET NOURRISSANT !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | RICHE EN NUTRIMENTS | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (Pour 1 portion)

- 120 g (4 oz) de poitrine de poulet, en lanières
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de pâte de cari rouge (ajuster au goût)
- 1/2 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 tasse (75 g) de poivron rouge, en lanières
- 1/2 tasse (75 g) de champignons tranchés
- 1/2 tasse (75 g) de bok choy ou d'épinards
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet faible en sodium
- 1/2 tasse (125 ml) de lait de coco léger
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce de poisson (ou tamari)
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
- 1/2 c. à thé de sucre de coco (optionnel)
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche et oignons verts pour garnir

Astuce : Ajoutez un peu de zeste de lime pour une fraîcheur encore plus intense !

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le poulet et faites-le cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez la pâte de cari, le gingembre et l'ail. Mélangez et faites cuire 30 secondes.
4. Ajoutez les poivrons et les champignons. Faites sauter 2 à 3 minutes.
5. Versez le bouillon de poulet et le lait de coco. Portez à légère ébullition.
6. Ajoutez la sauce de poisson, le jus de lime et le sucre de coco. Mélangez bien.
7. Ajoutez le bok choy (ou les épinards) et laissez mijoter 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
8. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre.
9. Servez chaud et garnissez de coriandre et d'oignons verts.

Crémeuse, parfumée et pleine d'arômes exotiques ! ♥

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
36 g	14 g	18 g	390 kcal

* Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par des crevettes ou du tofu ferme.
- Ajoutez des nouilles de konjac ou de riz pour un repas plus soutenant.
- Ajoutez du brocoli, des haricots verts ou des pois mange-tout.
- Plus épicé ? Ajoutez des flocons de chili ou du sriracha.



ASTUCE : Préparez en plus grande quantité et conservez au frigo jusqu'à 3 jours. Les saveurs sont encore meilleures le lendemain !

Protéines d'abord, toujours ! Une soupe équilibrée qui soutient vos muscles, votre énergie et vos objectifs santé.

PROTÉINES D'ABORD

Des repas simples, nourrissants et savoureux

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

SOUPER 1

POULET GRILLÉ LÉGUMES RÔTIS ET QUINOA

Un souper complet, nourrissant et riche en protéines pour une soirée satisfaisante et pleine d'énergie !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 30 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de poitrine de poulet
- 1/2 tasse de quinoa (cru)
- 1 tasse de brocoli en fleurons
- 1/2 poivron rouge, en morceaux
- 1/2 courgette, en demi-lunes
- 1/4 d'oignon rouge, en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- Jus d'un quartier de citron (facultatif)

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~38 g | Glucides : ~32 g | Lipides : ~16 g

Calories : ~480 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce souper combine des protéines maigres, des glucides complexes et beaucoup de légumes colorés pour soutenir vos muscles, stabiliser votre énergie et favoriser la récupération en fin de journée. Préparez en extra pour gagner du temps demain !

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Réserver.
2. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
3. Dans un bol, mélanger les légumes avec 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail, les herbes italiennes, le sel et le poivre.
4. Étaler les légumes sur une plaque recouverte de papier parchemin et rôtir au four 18 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.
5. Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
6. Assaisonner le poulet avec sel, poivre et un filet de jus de citron. Griller 5 à 6 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laisser reposer 2 minutes, puis trancher.
7. Dans un bol, déposer le quinoa, les légumes rôtis et les tranches de poulet. Ajouter un quartier de citron si désiré et savourer !

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par du saumon, des crevettes ou du tofu grillé.
- Utilisez du riz brun, du boulgour ou du millet à la place du quinoa.
- Ajoutez des champignons, des asperges ou des tomates cerises aux légumes rôtis.
- Ajoutez 1/4 d'avocat pour plus de bons gras.
- Pour une touche relevée, ajoutez des flocons de piment ou une sauce piquante légère.
- Préparez les légumes et le quinoa à l'avance pour un souper encore plus rapide.

Protéines d'abord, toujours ! Un souper complet et équilibré aide à mieux récupérer, à bien dormir et à rester sur la bonne voie vers vos objectifs.

P Protéines d'abord

SOUPER 3

CREVETTES À L'AIL LÉGUMES SAUTÉS ET RIZ COMPLET

Un souper rapide, savoureux et riche en protéines pour nourrir votre corps et vos objectifs !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 20 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de crevettes crues, décortiquées
- 1 tasse de brocoli, en fleurons
- 1/2 poivron rouge, en lanières
- 1/2 courgette, en demi-lunes
- 1/4 d'oignon rouge, en tranches
- 1 tasse de riz brun cuit
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sauce soya faible en sodium
- 1/2 c. à thé de paprika
- Sel, poivre et persil frais au goût
- Sus d'un quartier de citron

ASSAISONNEMENT À L'AIL

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/2 c. à thé de flocons de chili (facultatif)
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~36 g | Glucides : ~28 g | Lipides : ~16 g

Calories : ~420 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Les crevettes sont faibles en calories et riches en protéines maigres, en iode et en antioxydants. Avec les légumes colorés et le riz brun, ce souper offre un excellent équilibre de nutriments pour soutenir vos muscles, votre énergie et votre santé globale.

PRÉPARATION

1. Cuire le riz brun selon les instructions. Réserver.
2. Préparer l'assaisonnement à l'ail : dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail émincé et les flocons de chili. Cuire 30 secondes en remuant, jusqu'à ce que l'ail soit parfumé.
3. Ajouter les crevettes, saler et poivrer. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites. Retirer les crevettes et réserver.
4. Dans la même poêle, ajouter un filet d'huile d'olive si nécessaire. Faire sauter l'oignon 2 minutes.
5. Ajouter le brocoli, le poivron et la courgette. Cuire 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres-croquants.
6. Remettre les crevettes dans la poêle. Ajouter la sauce soya et le paprika. Mélanger et cuire 1 minute.
7. Servir immédiatement sur le riz brun. Arroser de jus de citron et garnir de persil frais. Savourer !

VARIATIONS

- Remplacez les crevettes par du poulet, du saumon ou du tofu grillé.
- Utilisez du riz de chou-fleur pour une version plus faible en glucides.
- Ajoutez des champignons, des carrottes ou des pois mange-tout.
- Remplacez la sauce soya par de la sauce tamari sans gluten.
- Ajoutez 1/4 d'avocat en dés pour plus de bons gras.
- Relevez le goût avec un peu de gingembre frais râpé ou de coriandre.

ASTUCE : Préparez une double portion de riz et de légumes pour gagner du temps et avoir un repas prêt à réchauffer demain !

Protéines d'abord, toujours ! Un souper savoureux, riche en protéines et plein de couleurs pour prendre soin de vous et atteindre vos objectifs.

P Protéines d'abord

SOUPER 2

SAUMON AU CITRON LÉGUMES VAPEUR ET RIZ DE CHOU-FLEUR

Un souper léger, savoureux et riche en protéines pour favoriser la satiété et la récupération pendant la nuit !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de filet de saumon
- 2 tasses de brocoli, en fleurettes
- 1/2 tasse de haricots verts
- 1/2 tasse de carottes, en rondelles
- 1 tasse de riz de chou-fleur (frais ou surgelé)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron + zeste
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 c. à thé d'herbes de Provence ou aneth séché
- Sel et poivre au goût

ASSAISONNEMENT SAUMON

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- 1/2 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre et aneth ou persil frais

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Préparer le saumon : mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre et l'aneth. Badigeonner le saumon.
3. Déposer le saumon sur une plaque recouverte de papier parchemin. Cuire au four 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Pendant ce temps, cuire les légumes à la vapeur 8 à 10 minutes jusqu'à tendreté.
5. Dans une grande poêle, chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
6. Ajouter l'ail haché et faire revenir 30 secondes. Ajouter le riz de chou-fleur, le zeste et le jus de citron, saler et poivrer. Cuire 4 à 5 minutes en remuant.
7. Servir le saumon avec les légumes vapeur et le riz de chou-fleur. Arroser d'un filet de jus de citron et savourer !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~40 g | Glucides : ~14 g | Lipides : ~20 g

Calories : ~450 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le saumon est une excellente source de protéines complètes et d'oméga-3 qui réduisent l'inflammation et soutiennent la santé du cerveau et du cœur.
Le riz de chou-fleur est faible en glucides mais riche en fibres, parfait pour maintenir l'énergie stable et favoriser la perte de gras.

VARIATIONS

- Remplacez le saumon par de la truite, du flétan, du thon frais ou des crevettes.
- Utilisez des asperges, des poivrons ou des courgettes à la place des légumes proposés.
- Ajoutez 1/4 d'avocat en tranches pour plus de bons gras et de crémeux.
- Remplacez le riz de chou-fleur par du quinoa pour plus de glucides si vous êtes très actif.
- Ajoutez 1 c. à soupe de câpres ou d'olives pour une touche méditerranéenne.
- Préparez le riz de chou-fleur à l'avance et conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Protéines d'abord, toujours ! Un souper simple et nutritif qui aide à stabiliser votre glycémie, améliore votre récupération et soutient vos objectifs de santé.

P Protéines d'abord

SOUPER 4

BŒUF TERIYAKI LÉGUMES CROQUANTS ET NOUILLES DE KONJAC



Un souper savoureux d'inspiration asiatique, riche en protéines et faible en glucides pour soutenir vos objectifs sans compromis sur le goût !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de bœuf maigre, en lanières
- 1 tasse de brocoli, en fleurons
- 1/2 tasse de poivron rouge, en lanières
- 1/2 tasse de carottes, en julienne
- 1/2 tasse de champignons, tranchés
- 1/2 tasse de pois mange-tout
- 1 paquet (200 g) de nouilles de konjac, rincées et égouttées
- 2 oignons verts, émincés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de sésame
- Graines de sésame (facultatif)

MARINADE DU BŒUF

- 1 c. à soupe de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à soupe de sauce teriyaki sans sucre
- 1 c. à thé d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 c. à thé de gingembre frais râpé
- Poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter le bœuf, bien enrober et laisser mariner 10 à 15 minutes.
2. Pendant ce temps, porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les nouilles de konjac et cuire 2 minutes. Égoutter, rincer à l'eau froide et réserver.
3. Chauffer 1/2 c. à soupe d'huile dans un grand poêlon ou un wok à feu moyen-élevé.
4. Ajouter le bœuf et cuire 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien saisi et cuit. Retirer et réserver.
5. Ajouter le reste de l'huile. Faire sauter l'ail et le gingembre 30 secondes.
6. Ajouter tous les légumes (sauf oignons verts) et cuire 4 à 5 minutes, en remuant, jusqu'à tendreté croquante.
7. Remettre le bœuf dans la poêle. Ajouter les nouilles de konjac et mélanger le tout. Cuire 1 minute pour bien réchauffer. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame. Servir chaud !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~38 g | Glucides : ~12 g | Lipides : ~16 g

Calories : ~430 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Ce souper combine des protéines complètes avec des légumes croquants et des nouilles de konjac, très faibles en glucides et en calories. La marinade maison ajoute une saveur irrésistible sans sucre ajouté, tout en gardant votre repas léger et satisfaisant.

VARIATIONS

- Remplacez le bœuf par du poulet, de la dinde, du tofu ferme ou des crevettes.
- Utilisez des nouilles de konjac de type fettucine ou riz de konjac.
- Ajoutez des mini-épis de maïs, des asperges ou des bok choy.
- Pour plus de piquant, ajoutez des flocons de chili ou un filet de sriracha.
- Terminez avec un filet de jus de lime pour une touche de fraîcheur.
- Préparez les légumes et la marinade à l'avance pour un souper encore plus rapide !

ASTUCE : Les nouilles de konjac sont très faibles en glucides et en calories. Bien les rincer après cuisson pour éliminer leur odeur naturelle et obtenir une meilleure texture.

Protéines d'abord, toujours ! Un souper équilibré, savoureux et nutritif qui aide à stabiliser votre énergie, favoriser la récupération et soutenir vos objectifs à long terme.

P Protéines d'abord

SOUPER 5

POULET CITRONNÉ

LÉGUMES MÉDITERRANÉENS ET PATATE DOUCE RÔTIE

Un souper coloré, savoureux et équilibré, riche en protéines, en fibres et en bons gras pour nourrir votre corps en profondeur !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 35 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de poitrine de poulet
- 1/2 patate douce, en cubes
- 1/2 courgette, en demi-lunes
- 1/2 poivron rouge, en morceaux
- 1/4 d'oignon rouge, en quartiers
- 1/2 tasse de tomates cerises
- 1 c. à soupe d'olives Kalamata dénoyautées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à thé d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût
- Fromage feta émietté (facultatif)

MARINADE DU POULET

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~40 g | Glucides : ~28 g | Lipides : ~16 g

Calories : ~480 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

La patate douce fournit des glucides complexes pour une énergie stable, tandis que le poulet offre des protéines maigres de haute qualité. Les légumes rôtis et les olives ajoutent des antioxydants et des bons gras pour la santé du cœur et la satiété.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter le poulet, bien enrober et laisser mariner 10 à 15 minutes.
3. Sur une plaque recouverte de papier parchemin, déposer les cubes de patate douce. Arroser de 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire au four 20 minutes.
4. Pendant ce temps, chauffer une poêle à feu moyen-vif.
5. Cuire le poulet 5 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirer et laisser reposer 5 minutes, puis trancher.
6. Ajouter le reste des légumes (courgette, poivron, oignon) dans la poêle avec 1/2 c. à soupe d'huile d'olive. Sauter 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.
7. Dans un bol, assembler : patate douce rôtie, légumes sautés, tomates cerises, olives, poulet tranché et feta si désiré.
8. Arroser de jus de citron, ajouter les herbes de Provence, ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par du saumon, de la dinde ou du tofu grillé.
- Utilisez des asperges, des champignons ou du brocoli à la place des légumes proposés.
- Ajoutez 1/4 d'avocat pour plus de bons gras et de crémeux.
- Remplacez la feta par du fromage de chèvre ou omettez-la pour une version sans produits laitiers.
- Ajoutez une pincée de piment fort ou de flocons de chili pour plus de saveur.
- Préparez les légumes et la patate douce à l'avance et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

ASTUCE : Coupez la patate douce en petits cubes pour une cuisson plus rapide et uniforme. Vous pouvez aussi cuire les légumes au air fryer à 200 °C (400 °F) pendant 12 à 15 minutes.

Protéines d'abord, toujours ! Un souper complet, nutritif et savoureux qui soutient vos objectifs de santé, de performance et de bien-être.

P Protéines d'abord

SOUPER 6

SAUMON AUX HERBES LÉGUMES RÔTIS ET RIZ BASMATI



Un souper simple, complet et savoureux, riche en oméga-3, en protéines et en nutriments pour soutenir votre santé et vos objectifs !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de filet de saumon
- 1 tasse de brocoli, en fleurons
- 1/2 poivron rouge, en morceaux
- 1/2 courgette, en demi-lunes
- 1/4 d'oignon rouge, en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de riz basmati cuit
- Jus d'un demi-citron
- Sel et poivre au goût
- Persil frais, haché (pour garnir)

MARINADE DU SAUMON

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à thé d'herbes italiennes
- Zeste d'un demi-citron
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préparer la marinade : dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Déposer le saumon dans un plat, badigeonner de marinade et laisser reposer 10 minutes.
3. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
4. Sur une plaque recouverte de papier parchemin, déposer les légumes. Arroser de 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer. Mélanger et étaler en une seule couche.
5. Enfourner les légumes et cuire 12 minutes.
6. Sortir la plaque du four, pousser les légumes sur les côtés et déposer le saumon au centre. Remettre au four et cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit et que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
7. Pendant ce temps, réchauffer le riz basmati ou le cuire selon les instructions. Arroser le tout de jus de citron et garnir de persil frais. Servir chaud !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~40 g | Glucides : ~30 g | Lipides : ~20 g

Calories : ~500 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le saumon est l'une des meilleures sources d'oméga-3, excellents pour la santé du cerveau et du cœur. Combiner une protéine de qualité avec des légumes variés et du riz basmati vous offre un repas équilibré qui soutient votre énergie, votre récupération et la santé globale.

VARIATIONS

- Remplacez le saumon par de la truite, du flétan ou des crevettes.
- Utilisez du riz de chou-fleur pour une version plus faible en glucides.
- Ajoutez des asperges, des champignons ou des carottes pour encore plus de couleurs.
- Remplacez les herbes italiennes par de l'aneth frais, du thym ou du romarin.
- Ajoutez 1/4 d'avocat en tranches pour plus de bons gras.
- Pour un goût relevé, ajoutez des flocons de chili ou un filet de sauce piquante sur le saumon avant la cuisson.
- Préparez les légumes et le riz à l'avance pour gagner du temps et faciliter vos repas de la semaine.

ASTUCE : Cuisez une grande quantité de riz et de légumes à l'avance pour composer rapidement des repas équilibrés toute la semaine.

Protéines d'abord, toujours ! Un souper nourrissant et complet qui aide à stabiliser votre glycémie, soutenir vos muscles et favoriser votre bien-être à long terme.

P Protéines d'abord

SOUPER 7

DINDE ITALIENNE LÉGUMES DU JARDIN ET QUINOA AU CITRON

Un souper réconfortant, riche en protéines maigres et en fibres. Parfait pour soutenir votre énergie, la récupération et la perte de gras !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 30 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de dinde hachée extra maigre
- 1/2 courgette, en demi-lunes
- 1/2 poivron rouge, en dés
- 1/2 poivron jaune, en dés
- 1/2 tasse de tomates en dés (fraîches ou en conserve)
- 1/4 d'oignon rouge, en dés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de quinoa cuit
- Jus d'un demi-citron + zeste
- 1 c. à thé d'herbes italiennes
- Sel et poivre au goût
- Persil frais, haché (pour garnir)
- Parmesan râpé (facultatif)

ASSAISONNEMENT ITALIEN

- 1 c. à thé d'herbes italiennes
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- 1/4 c. à thé de basilic séché
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~38 g | Glucides : ~32 g | Lipides : ~15 g

Calories : ~480 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

La dinde est une excellente source de protéines maigres pour préserver la masse musculaire. Les légumes colorés apportent des vitamines, des antioxydants et des fibres qui soutiennent la santé digestive et la satiété.

Le quinoa, riche en protéines végétales complètes, ajoute une énergie durable sans lourdeur.

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Égoutter, ajouter le jus de citron, le zeste et réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement italien.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
4. Ajouter la dinde hachée et cuire 5 à 6 minutes, en défaisant la viande, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Assaisonner avec le mélange italien. Retirer de la poêle et réserver.
5. Dans la même poêle, ajouter l'oignon et l'ail. Faire revenir 1 minute.
6. Ajouter les courgettes, les poivrons et les tomates. Sauter 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.
7. Remettre la dinde dans la poêle, bien mélanger et réchauffer 1 à 2 minutes.
8. Servir la dinde et les légumes sur le quinoa. Garnir de persil frais et de parmesan si désiré.

VARIATIONS

- Remplacez la dinde par du poulet haché, du bœuf maigre ou du tofu émietté.
- Utilisez du riz de chou-fleur pour une version plus faible en glucides.
- Ajoutez des épinards, des champignons ou des carottes pour plus de légumes.
- Pour plus de saveur, ajoutez 1/2 c. à thé de flocons de chili ou quelques olives Kalamata.
- Remplacez le quinoa par du riz brun, du boulgour ou du couscous complet.
- Préparez en plus grande quantité et conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

ASTUCE : Préparez le quinoa à l'avance et conservez-le au frigo. Vous gagnerez du temps pour des soupers rapides et nutritifs toute la semaine !

Protéines d'abord, toujours ! Un souper complet qui nourrit votre corps, stabilise votre énergie et vous aide à atteindre vos objectifs de santé.

P Protéines d'abord

SOUPER 8

CREVETTES ÉPICÉES LÉGUMES ASIATIQUES ET NOUILLES DE RIZ



Un souper léger, savoureux et relevé, riche en protéines et en nutriments pour soutenir votre énergie et votre vitalité !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de crevettes crues, décortiquées
- 1 tasse de brocoli, en fleurons
- 1/2 poivron rouge, en lanières
- 1/2 carotte, en julienne
- 1/2 tasse de chou rouge, émincé
- 1/2 tasse de pois mange-tout
- 1 oignon vert, haché
- 1 tasse de nouilles de riz minces (40 g), cuites
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de sésame
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à thé de sauce chili douce ou sriracha (au goût)
- Jus d'un demi-lime
- Graines de sésame (facultatif)
- Coriandre fraîche (facultatif)
- Sel et poivre au goût

ASSAISONNEMENT ÉPICÉ ASIATIQUE

- 1 c. à soupe de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à thé de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 1/2 c. à thé de gingembre frais râpé
- Pincée de flocons de chili (facultatif)

PRÉPARATION

1. Cuire les nouilles de riz selon les instructions. Rincer à l'eau froide et réserver.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement. Réserver.
3. Chauffer l'huile dans un grand wok ou une poêle.
4. Ajouter l'ail et le gingembre. Sauter 30 secondes.
5. Ajouter les crevettes. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient rosées et bien cuites. Retirer et réserver.
6. Dans la même poêle, ajouter le brocoli, le poivron, la carotte, le chou rouge et les pois mange-tout. Sauter 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres-croquants.
7. Remettre les crevettes dans la poêle. Ajouter les nouilles de riz et la sauce préparée. Bien mélanger pour enrober.
8. Arroser de jus de lime. Saler et poivrer au goût.
9. Servir immédiatement. Garnir d'oignon vert, de sésame et de coriandre si désiré.

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~36 g | Glucides : ~32 g | Lipides : ~14 g

Calories : ~430 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Les crevettes sont une protéine maigre et rapide à cuisiner. Combinées à des légumes colorés et à des nouilles de riz, elles offrent un repas complet, digeste et rempli d'antioxydants. Ce type de souper soutient votre masse musculaire, votre récupération et votre énergie sans vous alourdir.

VARIATIONS

- Remplacez les crevettes par du poulet, du tofu ferme ou du saumon.
- Utilisez des nouilles de konjac ou de courgettes pour une version encore plus faible en glucides.
- Ajoutez des champignons, des asperges ou du bok choy.
- Pour plus de piquant, ajoutez du piment thai ou des flocons de chili.
- Ajoutez 1/4 d'avocat ou des noix de cajou grillées pour plus de bons gras et de croquant.
- Préparez vos légumes à l'avance et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

ASTUCE : Préparez la sauce et coupez vos légumes à l'avance. Ce souper se cuisine en un rien de temps pendant vos journées bien remplies !

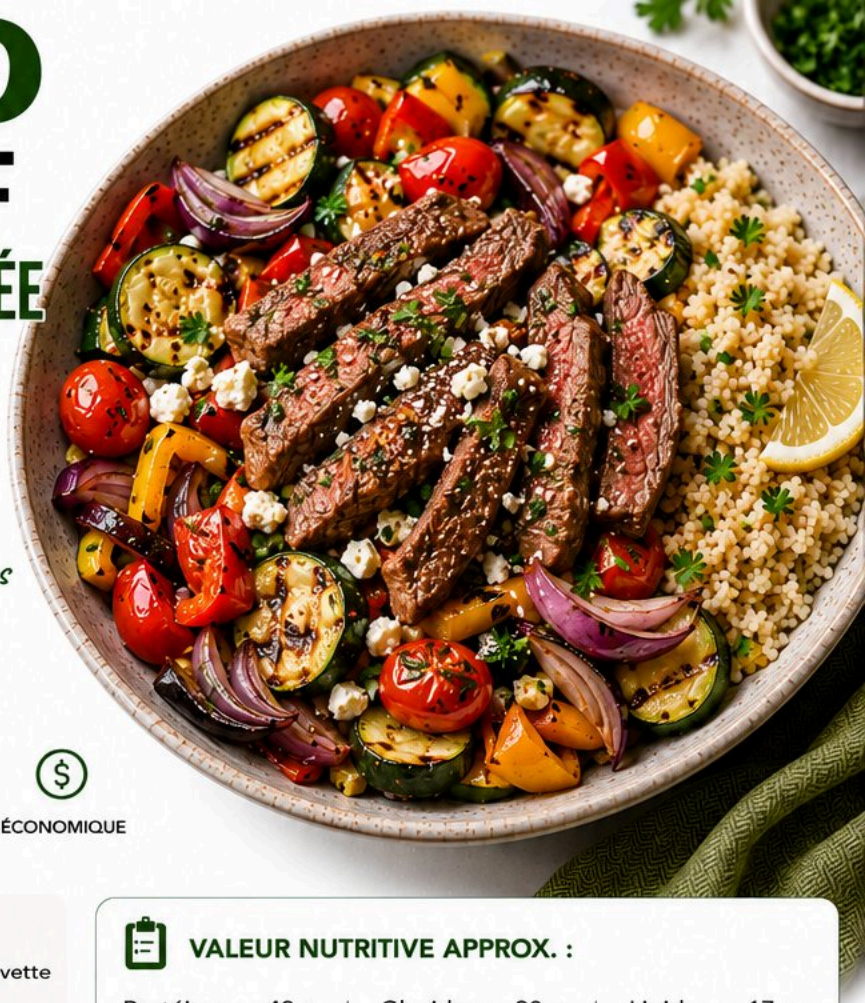
Protéines d'abord, toujours ! Un souper équilibré qui nourrit vos muscles, stabilise votre glycémie et vous aide à atteindre vos objectifs à long terme.

P Protéines d'abord

SOUPER 9

BOL DE BŒUF FAÇON MÉDITERRANÉE LÉGUMES GRILLÉS ET BOULGOUR

Un souper nourrissant, coloré et équilibré, riche en protéines, en fibres et en bons gras pour favoriser la satiété et soutenir vos objectifs !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 30 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g (5 oz) de bifteck de sirloin ou de bavette
- 1/2 courgette, en demi-lunes
- 1/2 poivron rouge, en lanières
- 1/2 poivron jaune, en lanières
- 1/2 oignon rouge, en quartiers
- 6 tomates cerises, coupées en deux
- 1 c. à soupe d'olives Kalamata, dénoyautées
- 1/3 tasse de boulgour cuit
- 1 c. à soupe de fromage feta émietté (facultatif)
- 1 c. à soupe de persil frais, haché

MARINADE DU BŒUF

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Ajouter le bifteck, bien enrober et laisser mariner 15 minutes.
3. Cuire le boulgour selon les instructions. Égoutter et réserver.
4. Préchauffer le gril ou une poêle-gril à feu moyen-élevé.
5. Griller le bœuf 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à médium. Retirer et laisser reposer 5 minutes, puis trancher.
6. Dans la même poêle ou sur le gril, cuire les légumes grillés 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés.
7. Assembler le bol : répartir le boulgour dans un bol. Ajouter les légumes grillés, les tomates, les olives, le fromage feta et le persil.
8. Déposer les tranches de bœuf par-dessus. Servir avec un quartier de citron.

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~42 g | Glucides : ~30 g | Lipides : ~17 g

Calories : ~520 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le bœuf fournit des protéines complètes et du fer hautement biodisponible pour soutenir votre énergie et votre masse musculaire. Les légumes grillés apportent des fibres, des vitamines et des antioxydants, tandis que le boulgour offre des glucides complexes pour une énergie durable sans pics de glycémie.

VARIATIONS

- Remplacez le bœuf par du poulet, de l'agneau ou du tofu grillé.
- Utilisez du quinoa ou du riz brun à la place du boulgour.
- Ajoutez des pois chiches rôtis pour plus de fibres et de protéines.
- Remplacez la feta par du fromage de chèvre ou omettez-la pour une version sans produits laitiers.
- Ajoutez des épinards frais, de la roquette ou du kale pour plus de verts.
- Pour plus de saveur, arrosez d'un filet de tahini ou de yogourt grec citronné.
- Préparez les légumes et le boulgour à l'avance pour un souper prêt en quelques minutes !

ASTUCE : Laissez reposer la viande 5 minutes après la cuisson pour qu'elle reste juteuse et tendre. Préparez les légumes et le boulgour en plus grande quantité pour gagner du temps en semaine.

Protéines d'abord, toujours ! Un souper complet, savoureux et nutritif qui aide à stabiliser votre énergie, soutenir vos muscles et favoriser votre bien-être à long terme.

P Protéines d'abord

SOUPER 10

POISSON BLANC LÉGUMES RÔTIS ET PATATE DOUCE AU CITRON ET AIL

Un souper léger et délicieux, facile à digérer, riche en protéines et en nutriments pour soutenir votre santé, votre énergie et vos objectifs !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150–180 g (5–6 oz) de poisson blanc (morue, aiglefin, tilapia ou sole)
- 1/2 patate douce, en cubes
- 1/2 courgette, en demi-lunes
- 1/2 poivron rouge, en morceaux
- 1/2 oignon rouge, en quartiers
- 1 tasse d'asperges, parées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- Jus d'un demi-citron + zeste
- 1 c. à thé d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût
- Persil frais, haché (pour garnir)

MARINADE DU POISSON

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- Jus d'un demi-citron + zeste
- 1/2 c. à thé d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût

VALEUR NUTRITIVE APPROX. :

Protéines : ~38 g | Glucides : ~28 g | Lipides : ~13 g

Calories : ~430 kcal

CONSEIL PROTÉINES D'ABORD

Le poisson blanc est une protéine maigre facile à digérer et excellente pour la santé du cœur. La patate douce fournit des glucides complexes riches en fibres et en bêta-carotène. Les légumes rôtis ajoutent des antioxydants, des vitamines et des minéraux pour un souper complet, léger et rassasiant. Parfait pour favoriser la récupération et la perte de gras !

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les cubes de patate douce avec 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et 1/2 des herbes de Provence. Étaler sur une plaque recouverte de papier parchemin.
3. Rôtir les patates douces 15 minutes.
4. Ajouter la courgette, le poivron, l'oignon et les asperges sur la même plaque. Arroser du reste d'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les herbes restantes. Bien mélanger.
5. Remettre au four et rôtir 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
6. Pendant ce temps, préparer la marinade du poisson dans un petit bol.
7. Badigeonner le poisson avec la marinade. Cuire dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé ou au four (200 °C / 400 °F) 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement.
8. Servir le poisson sur un lit de légumes rôtis. Garnir de persil frais et arroser d'un filet de jus de citron.

VARIATIONS

- Remplacez le poisson blanc par du saumon, de la truite ou du flétan.
- Utilisez des brocolis, du chou-fleur ou des haricots verts à la place des légumes proposés.
- Ajoutez des tomates cerises ou des olives pour plus de saveur méditerranéenne.
- Pour plus de croquant, ajoutez des graines de sésame ou des amandes effilées.
- Servez avec une petite salade verte ou un tzatziki maison pour encore plus de fraîcheur.
- Préparez les légumes à l'avance et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

ASTUCE : Coupez la patate douce en petits cubes pour une cuisson plus rapide et uniforme. Vous pouvez la cuire à l'air fryer à 200 °C (400 °F) pendant 12 à 14 minutes.

Protéines d'abord, toujours ! Un souper simple, nutritif et savoureux qui soutient vos muscles, votre énergie et vos objectifs de perte de gras à long terme.

Protéines d'abord

COLLATION #1

BOUCHÉES DE SAUMON FUMÉ & FROMAGE À LA CRÈME



Fraîches, légères et riches en protéines. Une collation rapide qui rassasie sans lourdeur !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS
(Pour 2 portions)

- **1 concombre anglais**
- **100 g (3,5 oz) de saumon fumé**
- **60 g (¼ tasse) de fromage à la crème léger ou régulier**
- **1 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée**
- **1 c. à thé d'aneth frais, haché**
- **Jus d'un demi-citron**
- **Poivre noir au goût**

Astuce : Préparez-les à l'avance et conservez au réfrigérateur jusqu'à 24 h.

PRÉPARATION

1. Lavez le concombre et coupez-le en rondelles épaisses (environ 1,5 cm / ½ po).
2. Dans un petit bol, mélangez le fromage à la crème avec la ciboulette, l'aneth, le jus de citron et un peu de poivre.
3. Étalez ou pochez une petite quantité de fromage crémeux sur chaque rondelle de concombre.
4. Déposez délicatement un morceau de saumon fumé sur le dessus et repliez légèrement.
5. Parsemez d'un peu d'aneth ou de ciboulette pour décorer. Servez frais et savourez !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
17 g	6 g	9 g	180 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le saumon fumé par de la truite fumée.
- Ajoutez quelques câpres pour plus de saveur.
- Remplacez le fromage à la crème par du fromage de chèvre frais.
- Pour un peu de piquant, ajoutez une pincée de flocons de chili.

PROTÉINES D'ABORD

Une collation simple, fraîche et nourrissante
QUI SOUTIENT VOS CHOIX SANTÉ AU QUOTIDIEN !

COLLATION #2

CROUSTILLES DE PARMESAN AU FOUR

Des croustilles de fromage croustillantes et savoureuses, parfaites pour une collation riche en protéines et faible en glucides !



RICHE EN PROTÉINES | TRÈS FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 20 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions)

- 1 tasse (100 g) de parmesan râpé
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 1/4 c. à thé d'origan séché (optionnel)
- 1/4 c. à thé de paprika (optionnel)

TREMPETTE AU YOGOURT (OPTIONNELLE)

- 1/2 tasse de yogourt grec nature
- 1 c. à thé de ciboulette, hachée
- 1/2 c. à thé de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Astuce : Conservez les croustilles dans un contenant hermétique à température ambiante jusqu'à 5 jours.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
2. Recouvrez une plaque à cuisson de papier parchemin.
3. Déposez des petits tas de parmesan (environ 1 c. à soupe chacun) sur la plaque, en les espaçant.
4. Parsemez de poivre, d'origan et de paprika si désiré.
5. Faites cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et croustillant.
6. Laissez refroidir 2 à 3 minutes sur la plaque. Les croustilles durciront en refroidissant.
7. Pendant ce temps, mélangez les ingrédients de la trempette au yogourt dans un petit bol.
8. Servez les croustilles de parmesan avec la trempette et savourez !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
16 g	1 g	9 g	170 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Ajoutez du piment forts écrasé pour une version épicée.
- Essayez avec du cheddar ou du grana padano.
- Ajoutez des graines de sésame pour plus de croquant.
- Remplacez la trempette au yogourt par du houmous ou du guacamole.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples, protéinées et savoureuses
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #3

CORNICHONS FARCIS AU FROMAGE FOUETTÉ BACON & CIBOULETTE

Croquants, crémeux et savoureux ! Une collation protéinée, faible en glucides et pleine de saveur. Parfaite à emporter partout !



RICHE EN PROTÉINES | TRÈS FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 6 moitiés)

- 6 gros cornichons à l'aneth
- 100 g (3,5 oz) de fromage à la crème ramolli ou fromage fouetté
- 2 c. à soupe de bacon cuit, émietté
- 1 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail (optionnel)
- Poivre noir au goût

Astuce : Éponger les cornichons avec un essuie-tout pour un maximum de croquant !

PRÉPARATION

1. Coupez les cornichons en deux sur la longueur et, à l'aide d'une petite cuillère, retirez légèrement la chair centrale pour créer un espace (gardez-les croquants).
2. Dans un bol, mélangez le fromage à la crème, la ciboulette, le bacon, la poudre d'ail (si désiré) et du poivre.
3. Garnissez généreusement chaque moitié de cornichon avec le mélange au fromage.
4. Réfrigérez 10 à 15 minutes avant de servir pour encore plus de fraîcheur !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion – 3 moitiés)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
15 g	3 g	10 g	160 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le bacon par des morceaux de saumon fumé.
- Ajoutez un peu de piment fort haché pour plus de piquant.
- Utilisez du fromage de chèvre frais ou du fromage à l'aneth.
- Ajoutez quelques câpres hachées pour une touche acidulée.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples et intelligentes
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #4

ROULÉS DE BACON AVOCAT & DINDE

Une collation riche en protéines, riche en bons gras et ultra satisfaisante ! Parfaite à emporter partout.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 8 roulés)

- 8 tranches de bacon (idéalement sans sucre ajouté)
- 4 tranches de poitrine de dinde rôtie
- 1 avocat mûr mais ferme
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail (optionnel)
- Poivre noir au goût

Astuce : Préparez à l'avance et conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Se déguste froid ou tiède !

PRÉPARATION

1. Cuisez le bacon à la poêle ou au four jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez sur du papier absorbant.
2. Coupez les tranches de dinde en deux dans le sens de la longueur.
3. Coupez l'avocat en fines lanières et arrosez de jus de citron.
4. Déposez quelques lanières d'avocat sur chaque morceau de dinde et roulez serré.
5. Enveloppez chaque roulé de bacon et fixez avec un cure-dent.
6. Servez immédiatement ou conservez au frais.

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion – 4 roulés)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
20 g	3 g	18 g	260 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez la dinde par du jambon ou du rôti de bœuf.
- Ajoutez une feuille de roquette ou d'épinard pour plus de fraîcheur.
- Ajoutez un peu de moutarde de Dijon ou de fromage à la crème.
- Remplacez l'avocat par des bâtonnets de concombre pour plus de croquant.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples, nourrissantes et savoureuses
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #5

TOMATES FARCIES AU THON

Petites bouchées fraîches, crémeuses et protéinées ! Parfaites pour une collation légère et rassasiante.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 10 tomates)

- 10 grosses tomates cerises ou petites tomates
- 1 boîte (120 g) de thon en eau, égoutté
- 2 c. à soupe de yogourt grec nature
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de céleri, haché finement (optionnel)
- 1 c. à soupe d'oignon rouge, haché finement
- 1 c. à soupe de cornichons sucrés, hachés
- 1 c. à thé de jus de citron
- Sel et poivre au goût
- Ciboulette fraîche ou persil, haché (pour garnir)

Astuce : Préparez la salade de thon à l'avance et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.

PRÉPARATION

1. Lavez les tomates et coupez le dessus. À l'aide d'une petite cuillère, évidez délicatement l'intérieur (cœur et graines).
2. Retournez-les sur du papier absorbant pour les égoutter.
3. Dans un bol, émiettez le thon à la fourchette.
4. Ajoutez le yogourt grec, la moutarde, le céleri, l'oignon rouge, les cornichons, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez bien.
5. Remplissez généreusement chaque tomate avec la salade de thon.
6. Parsemez de ciboulette ou de persil frais. Servez frais !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion – 5 tomates)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
18 g	6 g	6 g	150 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le yogourt par de la mayonnaise légère ou de l'avocat écrasé.
- Ajoutez des câpres ou des olives hachées pour plus de saveur.
- Ajoutez un peu d'aneth frais pour une touche différente.
- Utilisez du saumon en conserve à la place du thon.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples, fraîches et nourrissantes
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #6

BROCHETTES CREVETTES & MOZZARELLA

Fraîches, légères et pleines de protéines ! Parfaites pour une collation rapide ou à servir comme bouchées.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 6 brochettes)

- 12 crevettes cuites, décortiquées
- 12 boules de mozzarella bocconcini
- 12 tomates cerises
- 12 feuilles de basilic frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de jus de citron
- Sel et poivre au goût
- Pincée d'origan séché (optionnel)

Astuce : Utilisez des crevettes déjà cuites pour gagner du temps !

PRÉPARATION

1. Si vos crevettes ne sont pas cuites, faites-les sauter 2 à 3 minutes dans un peu d'huile d'olive, avec sel, poivre et jus de citron. Laissez refroidir.
2. Sur chaque brochette, enfiler dans cet ordre : une crevette, une feuille de basilic, une boule de mozzarella et une tomate cerise. Répétez jusqu'à la fin.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, sel, poivre et l'origan (si utilisé).
4. Arrosez les brochettes de la vinaigrette.
5. Ajoutez un peu de poivre fraîchement moulu sur le dessus.
6. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'au moment de servir.

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion – 3 brochettes)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
20 g	4 g	9 g	190 kcal

★ Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Ajoutez un filet de vinaigre balsamique pour une touche acidulée.
- Remplacez le basilic par de la roquette ou de la menthe.
- Ajoutez un morceau de concombre entre la tomate et la mozzarella.
- Utilisez des pétoncles ou du saumon fumé à la place des crevettes.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples, fraîches et nourrissantes

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #7

ROULÉS DE RÔTI DE BŒUF À LA MOUTARDE DE DIJON

Une collation simple, riche en protéines et pleine de saveurs ! Parfaite à emporter partout.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 8 roulés)

- 8 tranches fines de rôti de bœuf froid (rosbif ou rôti de bœuf cuit)
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 4 tranches de fromage suisse (coupées en lanières)
- 4 petits cornichons à l'aneth (coupés en lanières)
- Poivre noir au goût
- Persil frais haché (optionnel)

Astuce : Préparez vos roulés à l'avance et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.

PRÉPARATION

1. Étalez les tranches de rôti de bœuf à plat sur une planche.
2. Tartinez chaque tranche d'une fine couche de moutarde de Dijon.
3. Déposez une lanière de fromage suisse et une ou deux lanières de cornichon à une extrémité.
4. Roulez fermement chaque tranche de bœuf pour bien enfermer la garniture.
5. Fixez chaque roulé avec un cure-dent.
6. Poivrez légèrement et parsemez de persil frais si désiré. Servez frais !

Idéal pour les lunchs ou les collations sur le pouce !

VALEUR NUTRITIVE APPROX.

(Par portion – 4 roulés)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
22 g	2 g	10 g	200 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le cornichon par des poivrons rôtis ou des asperges.
- Utilisez du fromage cheddar, provolone ou gouda.
- Ajoutez une feuille de roquette ou d'épinard pour plus de fraîcheur.
- Pour un goût relevé, ajoutez un peu de moutarde à l'ancienne ou de raifort.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples, nourrissantes et savoureuses
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #8

MINI POIVRONS FARCIS

POULET & FROMAGE COTTAGE SAVEURS MEXICAINES

Petites bouchées colorées, riches en protéines et pleines de goût ! Parfaites à préparer d'avance pour une collation pratique et rassasiante.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 10 moitiés de mini poivrons)

- 10 mini poivrons (rouges, jaunes ou oranges)
- 1 tasse (200 g) de poulet cuit, effiloché
- 1/2 tasse (125 g) de fromage cottage
- 2 c. à soupe de fromage râpé (cheddar ou mozzarella)
- 1 c. à soupe de mayonnaise (facultatif)
- 1/2 c. à thé de poudre de chili
- 1/2 c. à thé de cumin
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche ou oignons verts, hachés (pour garnir)

Astuce : Préparez la garniture à l'avance et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

PRÉPARATION

1. Lavez les mini poivrons et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines et les membranes.
2. Dans un bol, mélangez le poulet effiloché, le fromage cottage, le fromage râpé et la mayonnaise (si utiliséé).
3. Ajoutez la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez bien.
4. Garnissez généreusement chaque moitié de poivron avec la préparation au poulet.
5. Garnissez de coriandre fraîche ou d'oignons verts hachés.
6. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Délicieux froid et facile à emporter partout !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion – 5 moitiés)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
23 g	6 g	9 g	190 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le poulet par de la dinde, du thon ou des crevettes.
- Ajoutez des jalapeños hachés pour plus de piquant.
- Utilisez du yogourt grec nature à la place de la mayonnaisse.
- Ajoutez un peu de jus de lime pour une touche de fraîcheur.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples, nourrissantes et savoureuses
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #9

CHAMPIGNONS FARCIS GRATINÉS



- CHAMPIGNONS
- CHAIR DE SAUCISSE MAIGRE OU DINDE
- PARMESAN
- HERBES

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 25 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 8 champignons farcis)

- 8 gros champignons (portobello ou blancs)
- 150 g de chair de saucisse maigre ou de dinde hachée
- 2 c. à soupe de parmesan râpé (plus un peu pour gratiner)
- 1 c. à soupe d'oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 1/2 c. à thé d'herbes italiennes (ou de thym frais)
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à thé d'huile d'olive

Astuce : Choisissez des champignons de taille similaire pour une cuisson uniforme.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
2. Retirez délicatement les pieds des champignons et hachez-les finement. Placez les têtes de champignons, cavité vers le haut, sur une plaque recouverte de papier parchemin.
3. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites revenir 2 minutes.
4. Ajoutez la chair de saucisse ou de dinde. Faites cuire en émiettant la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
5. Incorporez les pieds de champignons hachés, les herbes, le sel et le poivre. Mélangez et retirez du feu.
6. Remplissez généreusement chaque champignon avec la préparation.
7. Parsemez de parmesan râpé sur le dessus.
8. Enfournez pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.
9. Servez chaud et savourez !

Simple, savoureux et plein de protéines !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion – 4 champignons farcis)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
22 g	4 g	14 g	220 kcal

★ Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez la saucisse par de la dinde hachée assaisonnée.
- Ajoutez un peu de fromage mozzarella pour plus de fondant.
- Variez les herbes : basilic, thym, romarin ou ciboulette.
- Pour une touche relevée, ajoutez une pincée de flocons de piment.

PROTÉINES D'ABORD

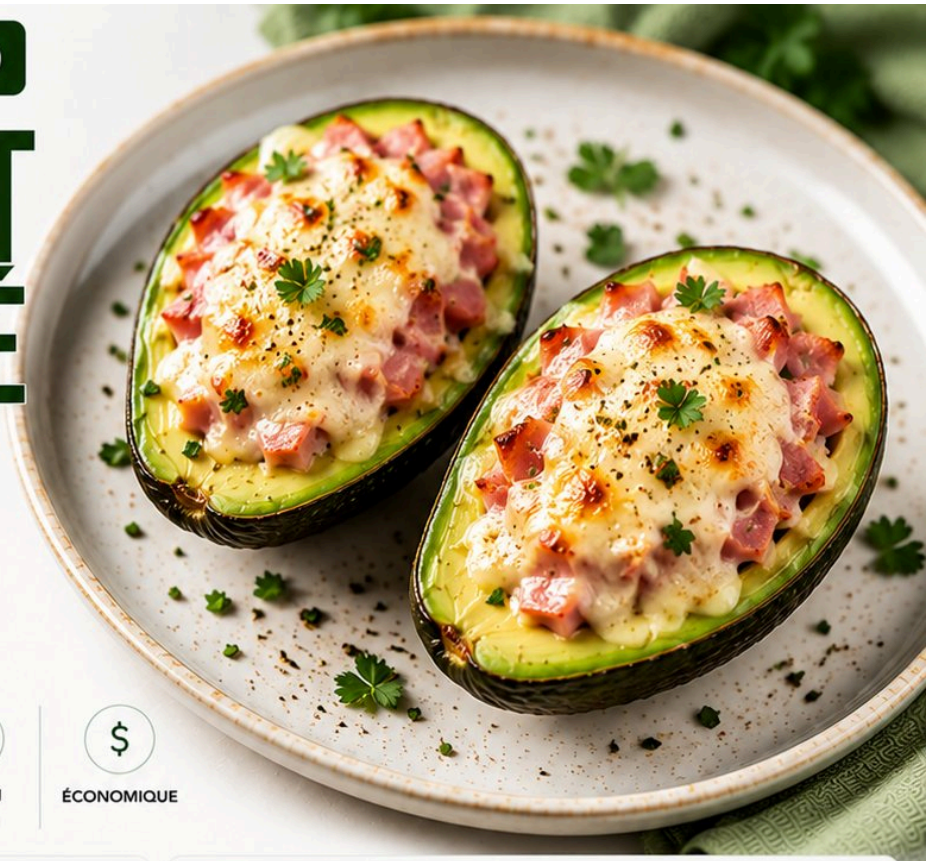
Des collations simples, fraîches et nourrissantes

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

COLLATION #10

AVOCAT GRATINÉ AU JAMBON

Demi-avocat garni de jambon, mozzarella et gratiné quelques minutes.



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions)

- 1 avocat mûr (bien ferme)
- 2 tranches de jambon (coupées en petits dés)
- 1/4 tasse de mozzarella râpée
- Sel et poivre au goût
- (Optionnel) Origan séché ou herbes italiennes

Astuce : Choisissez un avocat mûr mais ferme pour qu'il tienne bien à la cuisson.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
2. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau.
3. Évidez légèrement le centre pour former un petit creux (réservez la chair si désiré pour une autre préparation).
4. Répartissez les dés de jambon dans chaque demi-avocat.
5. Parsemez généreusement de mozzarella râpée.
6. Enfournez sur une plaque recouverte de papier parchemin pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et légèrement doré.
   Servez chaud et savourez !

Simple, rapide et ultra savoureux !

VALEUR NUTRITIVE APPROX.

(Par portion – 1/2 avocat garni)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
14 g	4 g	17 g	220 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Ajoutez une pincée d'origan ou de paprika avant de gratiner.
- Remplacez le jambon par du poulet cuit ou de la dinde.
- Utilisez du fromage cheddar ou suisse pour varier les saveurs.
- Ajoutez quelques feuilles de basilic frais après la cuisson.

PROTÉINES D'ABORD

Des collations simples, nourrissantes et savoureuses
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #1

FRAISES FARCIES au GÂTEAU AU FROMAGE PROTÉINÉ

Une gâterie fraîche, crémeuse et riche en protéines pour satisfaire vos envies sucrées sans compromis !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions – 8 fraises farcies)

- 8 grosses fraises fraîches
- 1/2 tasse (125 g) de fromage à la crème léger
- 1/4 tasse (60 g) de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de miel ou d'édulcorant au choix
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de poudre de protéines à la vanille (optionnel, pour plus de protéines)
- 1 c. à soupe de chapelure de biscuits protéinés
- ou d'amandes moulues (pour garnir)

Astuce : Choisissez des fraises bien fermes et de taille similaire pour une belle présentation.

PRÉPARATION

1. Lavez les fraises et retirez délicatement le cœur à l'aide d'un petit couteau.
2. Dans un bol, mélangez le fromage à la crème, le yogourt grec, le miel (ou l'édulcorant), la vanille et la poudre de protéines jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène.
3. Transférez la préparation dans une poche à douille ou un sac refermable et coupez un coin.
4. Garnissez généreusement chaque fraise avec la préparation.
5. Saupoudrez de chapelure de biscuits protéinés ou d'amandes moulues pour ajouter une texture croquante.
6. Réfrigérez 15 minutes avant de servir pour une fraîcheur optimale. Dégustez et savourez !

Fraîche, crémeuse et irrésistible !

VALEUR NUTRITIVE APPROX.

(Par portion – 4 fraises farcies)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
14 g	10 g	7 g	160 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Ajoutez du zeste de citron pour une touche de fraîcheur.
- Remplacez la vanille par de l'extrait d'amande pour varier les saveurs.
- Utilisez du fromage à la crème fouetté pour une texture plus légère.
- Garnissez de cacao râpé ou de copeaux de chocolat noir.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, satisfaisantes et nourrissantes

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #2

MOUSSE CHOCOLAT PROTÉINÉE

Un dessert ultra crémeux, riche en protéines et en saveur de chocolat... pour combler vos envies sans compromis !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS
(Pour 2 portions)

- 1 tasse (250 g) de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe de cacao non sucré
- 1 c. à soupe de protéine en poudre (chocolat ou vanille, optionnel mais recommandé)
- 1 à 2 c. à soupe d'édulcorant au choix (érythritol, stévia, monk fruit, etc.)
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 à 2 c. à soupe de lait (au besoin, pour ajuster la texture)
- (Optionnel) 1 carré de chocolat noir râpé pour garnir

Astuce : Utilisez un yogourt grec épais (10% M.G. ou plus) pour une mousse encore plus onctueuse.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, ajoutez le yogourt grec.
2. Tamisez le cacao et ajoutez-le au yogourt.
3. Ajoutez la protéine en poudre, l'édulcorant, la vanille et la pincée de sel.
4. Mélangez vigoureusement à l'aide d'un fouet ou d'une spatule jusqu'à obtenir une texture lisse, crémeuse et homogène.
5. Ajoutez un peu de lait, 1 c. à thé à la fois, si la mousse est trop épaisse.
6. Répartissez dans des ramequins ou des coupes. Réfrigérez au moins 30 minutes avant de servir pour une mousse encore plus ferme et savoureuse.

Chocolatée, crémeuse et plein de protéines !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
18 g	6 g	4 g	150 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Ajoutez des pépites de chocolat noir pour plus de croquant.
- Incorporez du beurre d'arachide pour une touche gourmande.
- Remplacez le cacao par du cacao à la menthe pour un twist rafraîchissant.
- Garnissez de framboises ou de fraises pour une version fruitée.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #3

FRAMBOISES GRATINÉES AU MASCARPONE *léger*

Un dessert élégant et fruité, tout en douceur, riche en protéines et parfait pour satisfaire vos envies sucrées !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions)

- 1 1/2 tasses (180 g) de framboises fraîches
- 1/2 tasse (125 g) de mascarpone léger
- 1/4 tasse (60 g) de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de protéine en poudre à la vanille (optionnel, pour plus de protèines)
- 1 à 2 c. à soupe d'édulcorant au choix
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 pincée de cannelle (optionnel)

Astuce : Le mascarpone léger apporte l'onctuosité avec moins de gras, pour un plaisir sans culpabilité.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélangez le mascarpone léger, le yogourt grec, la protéine en poudre (si utilisée), l'édulcorant et la vanille jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène.
3. Répartissez les framboises dans deux petits ramequins ou un plat allant au four.
4. Déposez la préparation au mascarpone sur les framboises et lissez le dessus.
5. Parsemez d'amandes effilées et, si désiré, d'une pincée de cannelle.
6. Enfournez 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et bouillonnant sur les côtés. Laissez tiédir quelques minutes avant de déguster.

Fruitée, crémeuse et irrésistible !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
16 g	14 g	9 g	190 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez les framboises par des bleuets, des mûres ou des fraises.
- Ajoutez un zeste de citron pour plus de fraîcheur.
- Utilisez du fromage à la crème léger à la place du mascarpone.
- Ajoutez des éclats de pistaches ou de noix pour plus de croquant.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #4

POMMES CANNELLE GRATINÉES

douces et réconfortantes



Des pommes fondantes gratinées à la cannelle, garnies de yogourt grec crémeux et de noix croquantes... une gâterie saine et savoureuse à savourer sans culpabilité !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 20 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions)

- 2 pommes (Honeycrisp, Gala ou Fuji)
- 1/2 tasse (125 g) de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de protéines en poudre à la vanille (optionnel, pour plus de protéines)
- 1 c. à soupe d'érythritol ou d'édulcorant au choix
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de muscade (optionnel)
- 1 c. à soupe de noix hachées (noix de Grenoble, pacanes ou amandes)
- 1 c. à thé de beurre ou d'huile de coco (facultatif)

Astuce : Coupez la pomme en tranches fines pour une cuisson plus rapide et uniforme.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
2. Lavez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en tranches épaisses ou en quartiers.
3. Dans un bol, mélangez le yogourt grec, la protéine en poudre (si utilisée), l'édulcorant, la vanille et une pincée de cannelle.
4. Disposez les pommes dans un petit plat allant au four.
5. Si désiré, badigeonnez légèrement les pommes de beurre ou d'huile de coco fondu.
6. Saupoudrez le mélange de yogourt sur les pommes.
7. Parsemez de noix hachées et d'un peu de cannelle en plus.
8. Enfournez 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et légèrement dorées.
9. Servez chaud et savourez !

Chaud, réconfortant et plein de protéines !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
15 g	22 g	7 g	190 kcal

★ Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le yogourt grec par du skyr ou du fromage cottage lissé.
- Ajoutez des raisins secs ou des canneberges séchées.
- Utilisez des pacanes caramélisées pour encore plus de gourmandise.
- Ajoutez un filet de beurre d'amande ou de beurre d'arachide sur le dessus.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses
POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #5

BOULES PROTÉINÉES CHOCOLAT & BEURRE D'ARACHIDE

sans cuisson

De petites bouchées gourmandes, riches en protéines, parfaites pour combler vos envies sucrées tout en nourrissant votre corps !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 12 boules)

- 1 tasse (250 g) de beurre d'arachide naturel (sans sucre ajouté)
- 1/3 tasse (80 ml) de miel ou de sirop d'érable (ou 2 c. à soupe d'érythritol en poudre)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/2 tasse (60 g) de protéines en poudre à la vanille (optionnel, pour plus de protéines)
- 1/2 tasse (50 g) de flocons d'avoine (gruau) à cuisson rapide
- 1/4 tasse (25 g) de noix de coco râpée (non sucrée)
- 2 c. à soupe de cacao non sucré
- 1/3 tasse (60 g) de pépites de chocolat noir (85 % et plus), hachées

Astuce : Conservez les boules au réfrigérateur pour une texture plus ferme et savoureuse.

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélangez le beurre d'arachide, le miel (ou le sirop d'érable) et la vanille jusqu'à consistance lisse.
2. Ajoutez la protéine en poudre, le cacao et mélangez bien.
3. Incorporez les flocons d'avoine et la noix de coco.
4. Ajoutez les pépites de chocolat hachées et mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien répartis.
5. Réfrigérez la préparation 10 minutes pour qu'elle soit plus facile à façonner.
6. Formez 12 boules de la grosseur d'une bouchée avec vos mains.
7. Conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 1 semaine, ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

Gourmandes, nourrissantes et pleines d'énergie !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par boule)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
7 g	8 g	10 g	130 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le beurre d'arachide par du beurre d'amande ou de cajou.
- Ajoutez 1 c. à soupe de graines de chia ou de graines de lin moulues.
- Incorporez des noix hachées pour plus de croquant.
- Ajoutez une pincée de sel de mer pour rehausser les saveurs.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #6

BOUCHÉES DE BANANE AU CHOCOLAT NOIR

petit plaisir, gros bienfaits !



Des bouchées fraîches, sucrées juste comme il faut, enrobées de chocolat noir et riches en protéines et bons gras. La gâterie parfaite pour recharger vos batteries !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 12 bouchées)

- 1 banane mûre mais ferme
- 1/2 tasse (85 g) de chocolat noir 85 % et plus, haché ou en pastilles
- 2 c. à soupe de beurre d'amande ou de beurre d'arachide naturel
- 1 c. à soupe de protéines en poudre à la vanille (optionnel, pour plus de protéines)
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- Une pincée de sel de mer
- Noix hachées ou noix de coco râpée pour garnir (optionnel)

Astuce : Utilisez du chocolat noir de qualité (85 % et +) pour un maximum d'antioxydants et un indice glycémique plus bas.

PRÉPARATION

1. Pelez la banane et coupez-la en 12 rondelles d'environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur.
2. Dans un bol allant au micro-ondes, faites fondre le chocolat à intervalles de 20 à 30 secondes, en remuant entre chaque, jusqu'à ce qu'il soit lisse.
3. Ajoutez le beurre d'amande, la protéine en poudre (si utilisée), la vanille et une pincée de sel. Mélangez bien.
4. Trempez chaque rondelle de banane dans le chocolat, enrobant la moitié ou toute la bouchée.
5. Déposez-les sur une assiette recouverte de papier parchemin.
6. Parsemez de noix hachées ou de noix de coco, si désiré.
7. Placez au congélateur 10 à 15 minutes pour que le chocolat firme bien. Savourez froid !

Fraîches, chocolatées et pleines d'énergie !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par bouchée)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
3 g	7 g	6 g	90 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez le beurre d'amande par du beurre de cajou ou d'arachide.
- Ajoutez une pincée de cannelle ou de cacao en poudre au chocolat fondu.
- Utilisez du beurre d'amande au chocolat pour encore plus de gourmandise.
- Ajoutez des graines de chia ou de chanvre pour un boost nutritionnel.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #7

PÊCHES GRILLÉES AU YOGOURT GREC

chaudes et gourmandes

Des pêches caramélisées à la perfection, servies avec un yogourt grec crémeux, une touche de cannelle et des noix croquantes. Une gâterie simple, protéinée et absolument divine !



RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS

(Pour 2 portions)

- 2 pêches mûres mais fermes
- 1/2 tasse (125 g) de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de protéines en poudre à la vanille (optionnel, pour plus de protéines)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à soupe d'érythritol ou de miel (au goût)
- 1/4 tasse (30 g) de noix hachées (noix de Grenoble, pacanes ou amandes)
- 1 c. à thé de jus de citron
- Une pincée de sel

Astuce : Choisissez des pêches légèrement fermes pour qu'elles gardent leur tenue à la cuisson.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le gril ou une poêle-gril à feu moyen-vif.
2. Coupez les pêches en deux et retirez le noyau.
3. Badigeonnez la surface coupée avec le jus de citron.
4. Placez les pêches côté coupé sur le gril chaud.
5. Faites griller 3 à 4 minutes jusqu'à ce que des belles marques apparaissent et que les pêches soient tendres. Retournez délicatement si désiré et grillez 1 minute de plus.
6. Dans un bol, mélangez le yogourt grec, la protéine en poudre (si utilisée), la vanille, 1/2 c. à thé de cannelle et une pincée de sel.
7. Disposez les pêches grillées dans des bols ou assiettes. Garnissez généreusement de yogourt à la vanille, parsemez de noix hachées, d'un peu de cannelle et d'érythritol ou de miel. Servez chaud et savourez !

Chaud, réconfortant et plein de protéines !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
14 g	16 g	8 g	170 kcal

Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez les pêches par des abricots, des poires ou des nectarines.
- Ajoutez des graines de chia ou de lin moulues pour plus de fibres.
- Utilisez du yogourt grec à la vanille pour une version encore plus gourmande.
- Ajoutez un filet de beurre d'amande ou de noisette pour plus d'onctuosité.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #8

ROULADE COCO-LIME ÉNERGÉTIQUE

fraîche, zestée et protéinée !

Une collation sans cuisson, pleine de bons gras et de protéines, avec une touche de lime qui réveille les papilles ! Parfaite à garder au frigo pour un petit boost d'énergie quand vous en avez besoin.



RICHE EN PROTÉINES | BONNES GRAISSES | SOURCE DE FIBRES | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (Pour 14 bouchées)

- 1 tasse (80 g) de noix de cajou crues trempées 30 min et égouttées
- 1/2 tasse (50 g) de noix de coco râpée non sucrée
- 1/4 tasse (25 g) de protéine en poudre à la vanille (optionnel, pour plus de protèines)
- 3 c. à soupe de beurre d'amande ou de cajou
- 2 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 2 c. à soupe de jus de lime frais
- 1 c. à thé de zeste de lime
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- Noix de coco râpée + zeste de lime (pour l'enrobage)

Astuce : Tremper les noix de cajou les rend plus tendres et facilite la digestion !

PRÉPARATION

1. Égouttez bien les noix de cajou trempées.
2. Dans un robot culinaire, ajoutez les noix de cajou et pulvérisez jusqu'à obtenir une texture sableuse.
3. Ajoutez la noix de coco râpée, la protéine en poudre, le beurre d'amande, le sirop d'érable, le jus et le zeste de lime, la vanille et le sel.
4. Mixez jusqu'à ce que le mélange colle légèrement et forme une pâte.
5. Goûtez et ajustez : plus de lime pour plus de fraîcheur, plus de sirop d'érable pour plus de douceur.
6. Formez des boules de la taille d'une cuillère à soupe en pressant bien le mélange.
7. Roulez chaque boule dans la noix de coco râpée et le zeste de lime.
8. Déposez sur une assiette ou une plaque recouverte de papier parchemin.
9. Réfrigérez au moins 30 minutes avant de déguster.

Fraîches, énergisantes et délicieusement satisfaisantes !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par bouchée)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
4 g	6 g	8 g	110 kcal

★ Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez la lime par du citron ou de l'orange.
- Ajoutez des graines de chia ou de lin moulues pour plus de fibres.
- Incorporez des morceaux de mangue séchée ou d'ananas séché.
- Ajoutez 1 c. à soupe de cacao non sucré pour une version chocolat-lime.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #9

BLEUETS CHAUDS & CRÈME FOUETTÉE GRECQUE

simple, réconfortante et protéinée !

Des bleuets juteux et chauds, légèrement sucrés et parfumés à la vanille, servis avec une crème fouettée grecque onctueuse riche en protéines. La gâterie parfaite pour se faire plaisir sainement !



RAPIDE À PRÉPARER POUR UN MAXIMUM DE PLAISIR !

RICHE EN PROTÉINES | FAIBLE EN GLUCIDES | RICHE EN ANTIOXYDANTS | PRÊT EN 15 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (Pour 2 portions)

BLEUETS CHAUDS

- 2 tasses (250 g) de bleuets frais ou surgelés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau
- 1 c. à soupe (15 g) d'érythritol ou de miel (au goût)
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1/2 c. à soupe (7 g) de fécule de maïs (dissoute dans 1 c. à soupe d'eau froide)
- Une pincée de cannelle (optionnel)
- Une pincée de sel

CRÈME FOUETTÉE GRECQUE

- 1 tasse (250 g) de yogourt grec nature 2 % ou 0 %
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) d'érythritol ou miel (au goût)
- Zeste de citron (optionnel)

Astuce : Les bleuets surgelés libèrent plus de jus. Laissez mijoter un peu plus longtemps pour épaissir.

PRÉPARATION

BLUEETS CHAUDS

1. Dans une petite casserole, combinez les bleuets, l'eau, l'érythritol, la vanille, le jus de citron, la cannelle et le sel.
2. Portez à feu moyen en remuant doucement.
3. Dans un petit bol, mélangez la fécule de maïs avec 1 c. à soupe d'eau froide jusqu'à dissolution.
4. Versez le mélange de fécule dans la casserole tout en remuant.
5. Laissez mijoter 5 à 7 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les bleuets soient tendres et que le mélange ait épaissi.
6. Retirez du feu et laissez reposer 2 minutes.

CRÈME FOUETTÉE GRECQUE

7. Dans un bol, fouettez le yogourt grec avec la vanille et l'érythritol (ou le miel) jusqu'à obtenir une texture légère et crémeuse.
8. Goûtez et ajustez la douceur au besoin. Ajoutez du zeste de citron si désiré.

Protéinée, onctueuse et réconfortante !

ASSEMBLAGE

9. Répartissez les bleuets chauds dans des bols et garnissez généreusement de crème fouettée grecque.

Savourez chaud ou tiède !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par portion)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
15 g	18 g	2 g	150 kcal

★ Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Ajoutez 1 c. à soupe de graines de chia ou de lin moulues pour plus de fibres.
- Remplacez une partie des bleuets par des framboises ou des mûres.
- Ajoutez un soupçon de gingembre râpé pour une touche différente.
- Pour encore plus de protéines, ajoutez 1 c. à soupe de protéine en poudre vanille dans la crème fouettée grecque.

PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !

GÂTERIE #10

CARRÉS CHOCOLAT-NOISETTES PROTÉINÉS

(sans cuisson)



PRÊTS EN 10 MINUTES ! À GARDER AU FRIGO

Riches, fudgés et nourrissants !

Ces carrés gourmands combinent chocolat, noisettes et protéines pour une gâterie sans cuisson qui soutient votre énergie et vos objectifs. Parfaits pour combler une fringale saine !

RICHE EN PROTÉINES | BONNES GRAISSES | RICHE EN FIBRES | PRÊT EN 10 MIN | ÉCONOMIQUE

INGRÉDIENTS (Pour 12 carrés)

- 1 tasse (100 g) de flocons d'avoine
- 1/2 tasse (60 g) de noisettes hachées (ou noisettes entières grillées hachées)
- 1/4 tasse (30 g) de protéine en poudre à la vanille ou au chocolat
- 1/4 tasse (25 g) de cacao non sucré
- 1/4 tasse (60 ml) de beurre d'arachide naturel (ou de beurre de noisettes)
- 1/4 tasse (60 ml) de miel ou de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de coco fondue
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- 2 c. à soupe (30 g) de pépites de chocolat noir (facultatif)

Astuce : Utilisez des noisettes grillées pour un goût encore plus intense !

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, les noisettes hachées, la protéine en poudre et le cacao non sucré.
2. Dans une petite casserole à feu doux, combinez le beurre d'arachide, le miel (ou sirop d'érable) et l'huile de coco. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
3. Retirez du feu et ajoutez la vanille et la pincée de sel.
4. Versez le mélange liquide sur les ingrédients secs. Mélangez bien jusqu'à ce que tout soit enrobé.
5. Ajoutez les pépites de chocolat (si désiré) et mélangez à nouveau.
6. Tapissez un petit moule carré (8x8 pouces / 20x20 cm) de papier parchemin. Pressez fermement le mélange dans le moule à l'aide d'une spatule.
7. Réfrigérez au moins 1 heure, jusqu'à ce que les carrés soient fermes.
8. Coupez en 12 carrés et conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 1 semaine.

Fudgés, satisfaisants et bons pour vos objectifs !

VALEUR NUTRITIVE APPROX. (Par carré)

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	CALORIES
7 g	11 g	10 g	165 kcal

★ Les valeurs peuvent varier selon les ingrédients utilisés.

VARIATIONS

- Remplacez les noisettes par des amandes, des noix ou des pacanes.
- Ajoutez 1 c. à soupe de graines de chia ou de lin moulues pour plus de fibres.
- Ajoutez 1/4 tasse de fruits secs hachés (canneberges, abricots, dattes).
- Utilisez de la protéine au chocolat et ajoutez des zeste d'orange pour une saveur encore plus gourmande.



PROTÉINES D'ABORD

Des gâteries simples, nourrissantes et savoureuses

POUR SOUTENIR VOTRE ÉNERGIE ET VOS OBJECTIFS !