



PLAN ALIMENTAIRE

PARTIE "1"



Pain Perdu

Kilocalorie : 463 Kcal

Lipides : 21 qr

Glucides : 53 qr

Protéines : 24 qr

Fibres : 10 qr



ingrédients :

- 2 oeufs
- 50 ml de lait
- 20 gr de miel
- 70 gr de pain complet

Préparation :

- Battre les oeufs , le lait et 10 grammes de miel ensemble.
- Plonger les tranches de pain dans la préparation puis les faire cuire dans une poêle chaude préalablement huilée sur les deux côtés.
- Cuire le reste de la préparation pour que cela donne une petite omelette sucrée.
- Garnir le pain du restant de miel

*Recettes
du
Jour*

Gratin de cabillaud au champignons

Kilocalorie : **415** Kcal

Lipides : **12** gr

Glucides : **40** gr

Protéines : **36** gr

Fibres : **4** gr



ingrédients :

- 135 gr de filet de cabillaud
- 75 gr de champignons
- 50 gr de riz
- 10 gr de gruyère rapé
- 5 cl de crème fraîche
- 1 jaune d'oeuf
- 1/4 d'échalote
- persil, curcuma, sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 220 °C .
- Egoutter et rincer les champignons et les couper en lamelles. Dans une poêle , chauffer de l'huile et faire revenir les lamelles de champignons pendant 5 min environs.
- Peler et émincer l'échalote. L'ajouter aux champignons ainsi que le persil. Saler et poivrer et laisser cuire 1 min en remuant régulièrement. Graisser un plat allant au four.
- Déposer les filets de poissons et napper de la préparation aux champignons. Dans un bol, mélanger la crème avec le jaune d'oeuf et le curcuma.
- Verser sur le gratin et parsemer de gruyère râpé.
- Enfourner pour 15 min environs.
- Pendant ce temps, faire cuire le riz selon les indications du paquet. Lorsque le gratin est doré sortir du four et déguster accompagné du riz.

Recettes
du
Jour

Barres à la banane

Kilocalorie : 626 Kcal

Lipides : 65 qr

Glucides : 92 qr

Protéines : 23 qr

Fibres : 22 qr



ingrédients (pour 8 barres)

- 180 gr de flocons d'avoine
- 60 gr de noisettes concassées
- 60 gr de pépites de chocolat
- 1 banane bien mûre
- 30 gr de sirop d'érable

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Écraser la banane dans une assiette à la fourchette et la cuire sur feu doux avec le sirop d'érable jusqu'à avoir une texture de compote.
- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les noisettes et les pépites de chocolat.
- Ajouter la compote de banane et mélanger bien. Dans un moule recouvert de papier de cuisson verser la préparation et bien tasser.
- Enfourner et laisser cuire pendant 20-25 min. Une fois tiède, couper en 8 barres et laisser refroidir totalement avant de conserver dans une boîte hermétique jusqu'à dégustation

*Recettes
du
Jour*



*Recettes
du
Jour*

Pancake à l'Orange

Kilocalorie : **294** Kcal

Lipides : **9** qr

Glucides : **32** qr

Protéines : **17** qr

Fibres : **8** qr



ingrédients :

- 45 gr de flocons d'avoine
- 1 c à s de compote de pomme
- 100 gr de yaourt nature ou saveur orange
- 1 oeuf
- 15 gr de jus d'orange
- 2gr de levure chimique

Préparation :

- Mixer l'ensemble des ingrédients dans un robot pendant 30 sec environs.
- Utiliser une poêle et cuire les pancakes à feu doux .
- Retourner les pancakes dès que le dessous commence à être cuit.
- Servir avec un filet de jus d'orange et déguster au choix avec du chocolat fondu ou du miel ou du sirop d'agave ou du sirop d'érable

Recettes
du
Jour

Lasagne végétarienne

Kilocalorie : 525 Kcal

Lipides : 19 gr

Glucides : 60 gr

Protéines : 24 gr

Fibres : 7 gr



ingrédients :

- Plaques de lasagnes
- ¼ bûche de chèvre
- ½ courgette
- 5 gr de beurre
- 1 c à s de farine
- 10 cl de lait
- 1 pincée de muscade
- 10 gr de gruyère rapé
- basilic, sel, poivre

Préparation :

- Couper la courgette en fines rondelles et les faire revenir à feu moyen dans une poêle , avec ½ c à s d'huile d'olive , du sel et du poivre pendant 10 min environ en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, préparer la béchamel, faire fondre le beurre dans une casserole et verser la farine d'un coup puis remuez bien .Ensuite verser le lait petit à petit sans cesser de remuer et laisser cuire pour obtenir une sauce onctueuse et épaisse. Hors du feu, assaisonner de muscade, sel et poivre. Préchauffer le four à 210°C.
- Couper le fromage de chèvre en fines tranches. Graisser un plat à gratin et mettre une fine couche de sauce béchamel dans le fond du plat et recouvrir d'une couche de plaque de lasagne . Recouvrir d'une couche de sauce béchamel, puis une couche de rondelles de courgettes parsemer de basilic puis mettre une couche de tranche de fromage de chèvre. Renouveler une nouvelle fois : une couche de plaque de lasagnes , une couche de béchamel, une couche de courgette , une couche de fromage de chèvre .
- Terminer par une couche de béchamel puis parsemer de gruyère rapé , saler , poivrer. Enfourner pendant 30 min jusqu'à ce que les lasagnes soient cuites et gratinées

Recettes
du
Jour

Smoothie à la banane

Kilocalorie : **607** Kcal

Lipides : **21** qr

Glucides : **71** qr

Protéines : **32** qr

Fibres : **8** qr



ingrédients

- 1 banane
- 250 ml de lait
- 1 c à c flocons d'avoine
- 3 oeufs

Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et les mélanger jusqu'à une texture homogène, de votre smoothie.
- Consommez-le à température ambiante ou avec un peu de glace.

Recettes
du
Jour



*Recettes
du
Jour*

Omelette sucrée

Kilocalorie : 306 Kcal

Lipides : 28 qr

Glucides : 20 qr

Protéines : 30 qr

Fibres : 3 qr



ingrédients :

- 1 pêche
- 1 c à c de sucre de canne
- 1 c à s de cerneaux de noix
- 6 c à s de lait
- 4 oeufs

Préparation :

- Dans un bol, casser les œufs et les fouetter.
- Ajouter les cerneaux de noix , le sucre de canne et le lait.
- Dans une poêle chaude légèrement huilée, verser la préparation et ajouter la pêche lavée et coupée en lamelles.
- Faire cuire jusqu'à convenance.
- Déguster aussitôt.

*Recettes
du
Jour*

Salade composée au steak

Kilocalorie : **445** Kcal

Lipides : **25** qr

Glucides : **25** qr

Protéines : **33** qr

Fibres : **8** qr



ingrédients :

- 125 g de steak
- 1/2 c à s d'huile végétale
- 50 g de laitue
- 1/2 oignon émincé
- 75 g de maïs
- 50 g de tomates cerise
- 1/2 poivron (coupé en dés)
- 1/2 avocat
- sel et poivre
- 1/2 c à s d'huile d'olive
- Citron
- Aromates à salade

Préparation :

- Mélanger la laitue, l'oignon, le maïs, le poivron et les tomates cerises.
- Assaisonner avec l'huile d'olive et aromates
- Faire chauffer une poêle légèrement huilée et y faire cuire le steak à convenance. Assaisonner de poivre et sel.
- Garnir la salade avec ce steak coupé en morceau et de l'avocat coupé en lamelle.

Recettes
du
Jour

Boules de brownies

Kilocalorie : 741 Kcal

Lipides : 48 gr

Glucides : 71 gr

Protéines : 16 gr

Fibres : 16 gr



ingrédients (6 boules):

- ½ tasse de dattes dénoyautées et hachées grossièrement
- ½ tasse d'eau
- 100 gr de chocolat noir
- 1 tasse de chapelure

Préparation :

- Mélanger les dattes et l'eau dans une casserole
- Porter à ébullition et cuire 5 min à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la casserole.
- Retirer du feu et réduire les dattes en purée à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter le chocolat en morceau pour le faire fondre.
- Ajouter la chapelure.
- Former des boules (environ 2 c à s) et mettre au frigo dans une boîte hermétique jusqu'à dégustation.

*Recettes
du
Jour*



*Recettes
du
Jour*

Muffins à la confiture

Kilocalorie : **1321** Kcal

Lipides : **38** qr

Glucides : **201** qr

Protéines : **44** qr

Fibres : **9** qr



ingrédients : (pour 7 muffins)

- 250gr de farine
- 40gr de beurre
- 160 ml de lait demi
- 6 gr de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 c à s semoule très fine de blé
- 15 gr de confiture (pour un muffin)

Préparation :

- Faire tiédir le lait. Mélanger le lait tiède, la levure et le sucre puis laisser reposer 10 min.
- Mélanger la farine, le sel et le beurre ramolli. Ajouter le mélange de levure, lait, sucre et pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. Laisser la pâte reposée dans le saladier, recouvert d'un torchon pendant 1h.
- Préchauffer le four à 150°C. Après avoir fariner le plan de travail, étaler la pâte sur une épaisseur de 1cm.
- Former à l'aide d'un emporte-pièce 7 muffins.
- Saupoudrer les deux faces du muffin de semoule et déposer les petits pains sur papier sulfurisé. Enfourner pour environ 30 min déguster recouvert de confiture de votre choix.

Recettes
du
Jour

Sauté de porc avec son riz

Kilocalorie : **470** Kcal

Lipides : **17** qr

Glucides : **70** qr

Protéines : **9** qr

Fibres : **9** qr



ingrédients :

- 120 gr de sauté de porc
- 1/4 oignon
- 1/2 tomate
- 50 ml de lait de coco
- 1 cà c de curry en poudre
- 90 gr de riz complet
- 1 filet d'huile d'olive
- piment, gingembre
- coriandre

Préparation :

- Cuire le riz selon les indications du paquet.
- Découper le porc et la tomate en dés , et émincer l'oignon.
- Faire revenir l'oignon dans une poêle chaude légèrement huilée, puis ajouter le porc. Lorsqu'il est cuit à cœur ajouter la tomate. Laisser cuire 5 min.
- Ajouter les épices, bien mélanger et ajouter le lait de coco.
- Laisser cuire quelques minutes sur feu doux.
- Servir accompagner du riz complet cuit

Recettes
du
Jour

Carrés énergétiques

Kilocalorie : **1225** Kcal

Lipides : **42** gr

Glucides : **242** gr

Protéines : **56** gr

Fibres : **42** gr



ingrédients (pour 16 Carrées)

- 170 gr de dattes dénoyautées et coupées en petits morceau
- 125 gr de lait au chocolat
- 60 gr d'amandes
- 71 gr de noix de coco râpée
- 1 pincée de sel
- 100gr de flocons d'avoine
- 55 gr de canneberges sèches
- 1 c à c de vanille liquide

Préparation :

- Recouvrir un moule carré de 23 cm de côté de papier sulfurisé.
- Dans une casserole, mélanger les dattes et le lait au chocolat. Faire chauffer à feu moyen, pour ramollir les dattes.
- Les écraser avec une fourchette pour faire une purée, Retirer du feu et laisser refroidir.
- Dans un mixer, réduire les amandes avec la noix de coco en poudre.
- Ajouter le sel, la purée de dattes avec le lait et bien mélanger.
- Ajouter les flocons d'avoine, la canneberges et la vanille.
- Mélanger jusqu'à ce que la préparation forme une boule de pâte.
- Sortir la pâte du mixeur et la mettre dans le moule puis aplatir avec la paume de la main.
- Recouvrir de papier sulfurisé et mettre au frigo pendant 4h avant de démouler et de couper en 16 petits carrés.

Recettes
du
Jour