

DE sérénité

Offrez vous un quotidien serein

- 3 mois de recettes healthy - déjeuner et diner pour deux personnes
- 12 semaines de listes de courses

Ce livret vous est offert par Sabrina Collinet (alias La pacificatrice céleste)
Mentore multidimensionnelle spécialisée pacification personnelle
+ pacification du poids émotionnel
Styliste beauté certifiée partenaire Jolimoï
et esthéticienne digitale

Boutique : <https://lapacificatriceceleste.jolimoï.com>



Jour 1	6
Déjeuner : Salade de quinoa et poulet grillé.....	6
Dîner : Saumon grillé, asperges vapeur et purée de chou-fleur.....	6
Jour 2	6
Déjeuner : Buddha bowl.....	6
Dîner : Crevettes sautées aux légumes et nouilles de courgette.....	7
Jour 3	7
Déjeuner : Wrap de dinde et houmous.....	7
Dîner : Poulet au curry et riz de chou-fleur.....	7
Jour 4	8
Déjeuner : Salade de lentilles et feta.....	8
Dîner : Légumes farcis à la viande maigre.....	8
Jour 5	8
Déjeuner : Soupe de légumes verts et pois chiches.....	8
Dîner : Poisson blanc au four avec purée de patate douce.....	9
Jour 6	9
Déjeuner : Tarte salée aux légumes.....	9
Dîner : Filet de poulet aux herbes et légumes rôtis.....	9
Jour 7	10
Déjeuner : Salade grecque et poulet grillé.....	10
Dîner : Ratatouille maison et semoule de blé complet.....	10
Liste de courses - semaine 1	11
Jour 1	13
Déjeuner : Salade de boulgour, pois chiches et légumes grillés.....	13
Dîner : Filet de dorade au citron avec légumes vapeur.....	13
Jour 2	13
Déjeuner : Taboulé de quinoa aux herbes et avocat.....	13
Dîner : Poulet à l'estragon avec purée de chou-fleur.....	14
Jour 3	14
Déjeuner : Buddha bowl au riz noir et tofu grillé.....	14
Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec riz basmati et brocoli.....	14
Jour 4	15
Déjeuner : Wraps au houmous, légumes grillés et feta.....	15
Dîner : Saumon en papillote avec asperges et quinoa.....	15
Jour 5	15
Déjeuner : Soupe de carottes et lentilles corail.....	15
Dîner : Filets de poulet au citron et courgettes sautées.....	16
Jour 6	16
Déjeuner : Bol de riz complet, avocat et thon.....	16
Dîner : Légumes rôtis au four et quinoa.....	16
Jour 7	17
Déjeuner : Salade de quinoa, roquette et mozzarella.....	17
Dîner : Boulettes de viande aux herbes et purée de brocoli.....	17

Liste de courses pour la semaine 2.....	18
Fruits et légumes :.....	18
Viandes, poissons et protéines :.....	18
Céréales, légumineuses et féculents :.....	18
Produits laitiers et œufs :.....	18
Condiments, huiles et sauces :.....	18
Jour 1.....	20
Déjeuner : Salade de quinoa, lentilles, et légumes rôtis.....	20
Dîner : Filet de poulet aux herbes et purée de patate douce.....	20
Jour 2.....	20
Déjeuner : Tacos de poisson et salade de chou.....	20
Dîner : Saumon grillé et légumes vapeur.....	21
Jour 3.....	21
Déjeuner : Salade de lentilles, roquette et feta.....	21
Dîner : Sauté de dinde aux légumes.....	21
Jour 4.....	22
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, avocat et pois chiches.....	22
Dîner : Poisson en papillote aux épices avec légumes rôtis.....	22
Jour 5.....	22
Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes et thon.....	22
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et riz basmati.....	23
Jour 6.....	23
Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	23
Dîner : Tarte aux légumes et fromage frais.....	23
Jour 7.....	24
Déjeuner : Riz sauté aux légumes et tofu.....	24
Dîner : Ratatouille maison et semoule complète.....	24
Liste de courses - Semaine 3.....	25
Jour 1.....	26
Déjeuner : Salade de pois chiches, concombre et feta.....	26
Dîner : Filet de saumon grillé et purée de brocoli.....	26
Jour 2.....	26
Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés.....	26
Dîner : Poulet au curry léger avec riz basmati.....	27
Jour 3.....	27
Déjeuner : Salade de quinoa, avocat et tomate.....	27
Dîner : Dinde rôtie aux herbes avec patates douces.....	27
Jour 4.....	28
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis.....	28
Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec nouilles de courgettes.....	28
Jour 5.....	28
Déjeuner : Salade de pâtes complètes, légumes et feta.....	28
Dîner : Poisson blanc en papillote avec légumes rôtis.....	29
Jour 6.....	29

Déjeuner : Salade de lentilles, concombre et œuf poché.....	29
Dîner : Poulet grillé aux légumes rôtis et riz complet.....	29
Jour 7.....	30
Déjeuner : Riz sauté aux légumes et tofu.....	30
Dîner : Ratatouille maison et quinoa.....	30
Liste de courses - Semaine 4.....	31
Jour 1.....	32
Déjeuner : Salade de boulgour, pois chiches et légumes grillés.....	32
Dîner : Poulet au romarin et purée de carottes.....	32
Jour 2.....	32
Déjeuner : Buddha bowl au quinoa, avocat et légumes rôtis.....	32
Dîner : Crevettes au curry et riz basmati.....	33
Jour 3.....	33
Déjeuner : Wraps de dinde et houmous.....	33
Dîner : Poisson en papillote aux épices et légumes vapeur.....	33
Jour 4.....	34
Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et feta.....	34
Dîner : Poulet aux herbes et quinoa.....	34
Jour 5.....	34
Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes grillés.....	34
Dîner : Sauté de tofu et légumes avec riz complet.....	35
Jour 6.....	35
Déjeuner : Salade de quinoa, pois chiches et légumes grillés.....	35
Dîner : Poulet au citron et légumes vapeur.....	35
Jour 7.....	36
Déjeuner : Riz sauté aux légumes et crevettes.....	36
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces.....	36
Liste de courses - Semaine 5.....	37
Jour 1.....	38
Déjeuner : Salade de pois chiches, roquette et avocat.....	38
Dîner : Filet de poulet aux épices et purée de brocoli.....	38
Jour 2.....	38
Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés.....	38
Dîner : Saumon grillé et légumes vapeur.....	39
Jour 3.....	39
Déjeuner : Salade de lentilles, concombre et feta.....	39
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes avec quinoa.....	39
Jour 4.....	40
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis.....	40
Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec riz basmati.....	40
Jour 5.....	40
Déjeuner : Salade de pâtes complètes, tomates et mozzarella.....	40
Dîner : Poisson en papillote aux légumes rôtis.....	40
Jour 6.....	41

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	41
Dîner : Poulet au curry et riz complet.....	41
Jour 7.....	42
Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat.....	42
Dîner : Boulettes de dinde aux herbes avec purée de carottes.....	42
Liste de courses - Semaine 6.....	43
Jour 1.....	44
Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta.....	44
Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati.....	44
Jour 2.....	44
Déjeuner : Salade de pois chiches, roquette et avocat.....	44
Dîner : Saumon grillé avec légumes rôtis et quinoa.....	45
Jour 3.....	45
Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés.....	45
Dîner : Poisson en papillote avec légumes vapeur.....	45
Jour 4.....	46
Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre.....	46
Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet.....	46
Jour 5.....	46
Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis.....	46
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces.....	47
Jour 6.....	47
Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	47
Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet.....	47
Jour 7.....	48
Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat.....	48
Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes.....	48
Liste de courses - Semaine 7.....	49
Jour 1.....	50
Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta.....	50
Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati.....	50
Jour 2.....	50
Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés.....	50
Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet.....	51
Jour 3.....	51
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis.....	51
Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis.....	51
Jour 4.....	52
Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre.....	52
Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet.....	52
Jour 5.....	52
Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis.....	52
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces.....	53
Jour 6.....	53

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	53
Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet.....	53
Jour 7.....	54
Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat.....	54
Dîner : Boulettes de dinde aux herbes avec purée de carottes.....	54
Liste de courses - Semaine 8.....	55
Jour 1.....	56
Déjeuner : Salade de quinoa, avocat et concombre.....	56
Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati.....	56
Jour 2.....	56
Déjeuner : Wraps de thon et légumes grillés.....	56
Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet.....	57
Jour 3.....	57
Déjeuner : Salade de pois chiches et roquette.....	57
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes avec quinoa.....	57
Jour 4.....	58
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis.....	58
Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec légumes vapeur.....	58
Jour 5.....	58
Déjeuner : Salade de pâtes complètes, tomates et feta.....	58
Dîner : Poisson en papillote aux légumes rôtis.....	59
Jour 6.....	59
Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	59
Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet.....	59
Jour 7.....	60
Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat.....	60
Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes.....	60
Liste de courses - Semaine 9.....	61
Jour 1.....	62
Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta.....	62
Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati.....	62
Jour 2.....	62
Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés.....	62
Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet.....	63
Jour 3.....	63
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis.....	63
Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis.....	63
Jour 4.....	64
Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre.....	64
Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet.....	64
Jour 5.....	64
Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis.....	64
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces.....	64
Jour 6.....	65

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	65
Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet.....	65
Jour 7.....	65
Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat.....	65
Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes.....	66
Liste de courses - Semaine 10.....	67
Jour 1.....	68
Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et mozzarella.....	68
Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati.....	68
Jour 2.....	68
Déjeuner : Wraps de thon et légumes grillés.....	68
Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet.....	69
Jour 3.....	69
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis.....	69
Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis.....	69
Jour 4.....	70
Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre.....	70
Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet.....	70
Jour 5.....	70
Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis.....	70
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces.....	70
Jour 6.....	71
Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	71
Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet.....	71
Jour 7.....	71
Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat.....	71
Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes.....	72
Liste de courses - Semaine 11.....	73
Jour 1.....	74
Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta.....	74
Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati.....	74
Jour 2.....	74
Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés.....	74
Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet.....	75
Jour 3.....	75
Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis.....	75
Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis.....	75
Jour 4.....	76
Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre.....	76
Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet.....	76
Jour 5.....	76
Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis.....	76
Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces.....	76
Jour 6.....	77

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous.....	77
Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet.....	77
Jour 7.....	77
Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat.....	77
Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes.....	78
Liste de courses - Semaine 12.....	79

Semaine 1

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa et poulet grillé

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron
- 2 carottes
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
2. Griller le poulet avec un peu d'huile d'olive.
3. Rôtir les légumes (courgette, poivron, carottes) au four à 200°C pendant 20-25 minutes.
4. Mélanger le yaourt avec le jus de citron pour la sauce.
5. Assembler la salade en mélangeant tous les ingrédients et en ajoutant la sauce.

Dîner : Saumon grillé, asperges vapeur et purée de chou-fleur

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g d'asperges
- 1 tête de chou-fleur
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Cuire les asperges à la vapeur.
2. Cuire le saumon à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 3-4 minutes de chaque côté.
3. Faire cuire le chou-fleur à la vapeur, puis mixer avec le beurre pour obtenir une purée.

Jour 2

Déjeuner : Buddha bowl

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet cuit
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 avocat
- 1 betterave cuite
- 2 carottes râpées
- 2 cuillères à soupe de tahini

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Assembler tous les ingrédients dans un bol.
3. Mélanger le tahini avec un peu d'eau pour la sauce.

Dîner : Crevettes sautées aux légumes et nouilles de courgette

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 courgette (spiralée en nouilles)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec le poivron et l'oignon dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les nouilles de courgette en fin de cuisson.
3. Servir chaud.

Jour 3

Déjeuner : Wrap de dinde et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 100 g de dinde tranchée
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 concombre
- Quelques tomates cerises
- 1 poignée de roquette

- Instructions :

1. Tartiner les wraps de houmous.
2. Ajouter la dinde, les légumes, et la roquette, puis rouler.

Dîner : Poulet au curry et riz de chou-fleur

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 boîte de lait de coco allégé
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 tête de chou-fleur (pour faire du riz)

- Instructions :

1. Cuire le poulet dans une poêle.
2. Ajouter le lait de coco et le curry.
3. Faire passer le chou-fleur au mixeur pour en faire du riz et le cuire à la vapeur.
4. Servir le poulet avec le riz de chou-fleur.

Jour 4

Déjeuner : Salade de lentilles et feta

- Ingrédients :

- 150 g de lentilles cuites
- 100 g de feta
- 1 betterave cuite
- 1 poignée d'épinards
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Mélanger les lentilles avec la betterave coupée en dés et les épinards.
2. Émietter la feta par-dessus.
3. Assaisonner avec le jus de citron et un filet d'huile d'olive.

Dîner : Légumes farcis à la viande maigre

- Ingrédients :

- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 200 g de viande hachée maigre
- 1 boîte de sauce tomate

- Instructions :

1. Couper les légumes et les vider.
2. Faire revenir la viande hachée avec des oignons et un peu d'ail.
3. Farcir les légumes avec la viande, couvrir de sauce tomate, puis cuire au four à 180°C pendant 25-30 minutes.

Jour 5

Déjeuner : Soupe de légumes verts et pois chiches

- Ingrédients :

- 1 brocoli
- 1 courgette
- 200 g de pois chiches
- 1 cube de bouillon de légumes

- Instructions :

1. Cuire le brocoli et la courgette dans de l'eau avec le bouillon.
2. Mixer pour obtenir une soupe lisse.
3. Ajouter les pois chiches avant de servir.

Dîner : Poisson blanc au four avec purée de patate douce

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (colin, cabillaud)
- 200 g de patate douce
- 1 tête de brocoli

- Instructions :

1. Cuire le poisson au four avec un filet d'huile d'olive pendant 15-20 minutes à 180°C.
2. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les réduire en purée.
3. Cuire le brocoli à la vapeur et servir avec le poisson et la purée.

Jour 6

Déjeuner : Tarte salée aux légumes

- Ingrédients :

- 1 pâte complète
- 200 g d'épinards frais
- 100 g de feta
- 1 oignon

- Instructions :

1. Faire revenir les épinards avec l'oignon.
2. Disposer sur la pâte avec la feta émiettée.
3. Cuire au four à 180°C pendant 25-30 minutes.

Dîner : Filet de poulet aux herbes et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- Herbes de Provence
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 oignon

- Instructions :

1. Mariner les filets de poulet avec les herbes de Provence.
2. Rôtir les légumes coupés au four avec un filet d'huile d'olive à 200°C pendant 20-25 minutes.
3. Cuire le poulet à la poêle ou au four et servir avec les légumes.

Jour 7

Déjeuner : Salade grecque et poulet grillé

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 2 tomates
- 1 concombre
- 50 g d'olives noires
- 100 g de feta

- Instructions :

1. Couper les tomates, le concombre et mélanger avec les olives et la feta.
2. Griller les filets de poulet et les servir avec la salade.

Dîner : Ratatouille maison et semoule de blé complet

- Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 aubergine
- 1 boîte de tomates pelées
- 100 g de semoule de blé complet

- Instructions :

1. Couper les légumes et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Ajouter les tomates pelées et cuire à feu doux.
3. Cuire la semoule et servir avec la ratatouille.

Liste de courses - semaine 1

Fruits et légumes :

- 1 banane
- 200 g de fruits rouges
- 1 pomme
- 1 citron
- 2 avocats
- 1 concombre
- 200 g de betterave
- 500 g de carottes
- 3 courgettes
- 1 brocoli
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 1 aubergine
- 200 g de champignons
- 1 tête de chou-fleur
- 300 g de patate douce
- 200 g d'épinards frais
- 200 g de roquette
- 100 g de myrtilles
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 2 oignons blancs

Viandes, poissons et protéines :

- 2 filets de saumon
- 6 filets de poulet
- 200 g de dinde
- 200 g de viande hachée maigre
- 200 g de crevettes
- 2 filets de poisson blanc (colin ou cabillaud)
- 200 g de pois chiches en conserve
- 150 g de lentilles vertes

Produits laitiers et œufs :

- 1 paquet de feta
- 1 pot de yaourt nature
- 6 œufs

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 200 g de riz complet
- 1 sachet de flocons d'avoine
- 1 paquet de graines de chia
- 1 paquet de pois chiches en conserve
- 1 paquet de riz de chou-fleur (ou faire maison avec 1 chou-fleur)

- 100 g de nouilles de courgette (ou courgettes spiralées maison)

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 pot de tahini
- 1 bouteille de lait de coco allégé
- 1 pot de beurre de cacahuète naturel
- 1 pot de sauce tomate

Autres :

- 100 g d'amandes
- 100 g de noix
- 1 paquet de wraps complets
- 1 paquet de pain complet

Semaine 2

Jour 1

Déjeuner : Salade de boulgour, pois chiches et légumes grillés

- Ingrédients :

- 120 g de boulgour
- 200 g de pois chiches
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un citron

- Instructions :

1. Cuire le boulgour.
2. Griller les légumes au four à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger le boulgour avec les pois chiches et les légumes grillés, ajouter l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Filet de dorade au citron avec légumes vapeur

- Ingrédients :

- 2 filets de dorade
- 200 g de haricots verts
- 1 courgette
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les haricots verts et la courgette à la vapeur.
2. Cuire la dorade à la poêle avec un filet d'huile d'olive et du jus de citron.
3. Servir avec les légumes vapeur.

Jour 2

Déjeuner : Taboulé de quinoa aux herbes et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 tomate
- 1 poignée de persil
- Jus d'un citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat coupé, le concombre et la tomate en dés, et ajouter le persil et le jus de citron.

Dîner : Poulet à l'estragon avec purée de chou-fleur

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 tête de chou-fleur
- 1 cuillère à soupe d'estragon
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Cuire les filets de poulet avec l'estragon à la poêle.
2. Cuire le chou-fleur à la vapeur, puis le mixer avec le beurre pour obtenir une purée.
3. Servir le poulet avec la purée de chou-fleur.

Jour 3

Déjeuner : Buddha bowl au riz noir et tofu grillé

- Ingrédients :

- 120 g de riz noir
- 200 g de tofu
- 1 carotte
- 1 betterave cuite
- 1 avocat

- Instructions :

1. Cuire le riz noir.
2. Griller le tofu à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Assembler tous les ingrédients dans un bol et servir avec du jus de citron.

Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec riz basmati et brocoli

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz basmati
- 1 tête de brocoli
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz basmati.
2. Faire sauter les crevettes avec l'ail dans l'huile d'olive.
3. Cuire le brocoli à la vapeur et servir avec le riz et les crevettes.

Jour 4

Déjeuner : Wraps au houmous, légumes grillés et feta

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 poivron
- 1 courgette
- 100 g de feta

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Tartiner les wraps de houmous, ajouter les légumes et la feta émiettée.
3. Rouler et servir.

Dîner : Saumon en papillote avec asperges et quinoa

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g d'asperges
- 120 g de quinoa
- 1 citron

- Instructions :

1. Cuire le saumon en papillote avec des tranches de citron au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Cuire les asperges à la vapeur et le quinoa.
3. Servir le tout ensemble.

Jour 5

Déjeuner : Soupe de carottes et lentilles corail

- Ingrédients :

- 4 carottes
- 100 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes

- Instructions :

1. Faire revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile.
2. Ajouter les carottes coupées en rondelles, les lentilles corail et le bouillon de légumes.
3. Couvrir d'eau et laisser cuire pendant 20 minutes.
4. Mixer pour obtenir une soupe onctueuse.

Dîner : Filets de poulet au citron et courgettes sautées

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 citron
- 2 courgettes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire mariner les filets de poulet avec du jus de citron, un peu d'huile d'olive et des herbes.
2. Cuire à la poêle pendant 5-6 minutes de chaque côté.
3. Sauter les courgettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
4. Servir le poulet avec les courgettes.

Jour 6

Déjeuner : Bol de riz complet, avocat et thon

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 avocat
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 tomate
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger le riz avec l'avocat coupé en dés, le thon émietté et la tomate.
3. Arroser de jus de citron avant de servir.

Dîner : Légumes rôtis au four et quinoa

- Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 poivron
- 1 courgette
- 120 g de quinoa
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Couper les légumes en morceaux et les rôtir au four avec un filet d'huile d'olive à 200°C pendant 20-25 minutes.
2. Cuire le quinoa et servir avec les légumes rôtis.

Jour 7

Déjeuner : Salade de quinoa, roquette et mozzarella

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 1 boule de mozzarella
- 1 poignée de roquette
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec la roquette, la mozzarella coupée en morceaux, la tomate en dés et l'huile d'olive.

Dîner : Boulettes de viande aux herbes et purée de brocoli

- Ingrédients :

- 200 g de viande hachée maigre
- 1 œuf
- 1 poignée d'herbes fraîches (persil, coriandre)
- 1 tête de brocoli
- 1 cuillère à soupe de crème légère

- Instructions :

1. Mélanger la viande hachée avec l'œuf et les herbes, former des boulettes.
2. Cuire les boulettes à la poêle pendant 10-12 minutes.
3. Cuire le brocoli à la vapeur puis le mixer avec la crème pour obtenir une purée.

Liste de courses pour la semaine 2

Fruits et légumes :

- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 5 carottes
- 2 citrons
- 200 g de haricots verts
- 1 concombre
- 1 tomate
- 1 poignée de persil frais
- 1 tête de chou-fleur
- 1 avocat
- 1 betterave cuite
- 1 tête de brocoli
- 200 g d'asperges
- 1 oignon
- 1 aubergine
- 1 poignée de roquette
- 1 gousse d'ail (ou 2 gousses si vous aimez un goût plus prononcé)

Viandes, poissons et protéines :

- 2 filets de dorade
- 4 filets de poulet
- 200 g de tofu
- 200 g de crevettes décortiquées
- 200 g de viande hachée maigre
- 1 boîte de thon au naturel

Céréales, légumineuses et féculents :

- 120 g de boulgour
- 200 g de pois chiches en conserve
- 120 g de quinoa (pour plusieurs recettes)
- 120 g de riz basmati
- 120 g de riz noir
- 120 g de riz complet
- 100 g de lentilles corail
- 2 wraps complets

Produits laitiers et œufs :

- 1 boule de mozzarella
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de crème légère
- 1 œuf

Condiments, huiles et sauces :

- 1 bouteille d'huile d'olive

- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'estragon
- 1 cuillère à soupe de houmous
- 1 cuillère à soupe de tahini

Semaine 3

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa, lentilles, et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 100 g de lentilles vertes
- 1 poivron
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et les lentilles séparément.
2. Couper les légumes en morceaux et les rôtir au four avec un filet d'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger le tout et arroser de jus de citron.

Dîner : Filet de poulet aux herbes et purée de patate douce

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Faire cuire les filets de poulet à la poêle avec les herbes de Provence.
2. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
3. Servir ensemble.

Jour 2

Déjeuner : Tacos de poisson et salade de chou

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud ou colin)
- 2 tortillas de blé complet
- 1/4 de chou rouge
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Cuire le poisson à la poêle.
2. Mélanger le chou émincé et la carotte râpée avec le vinaigre et le yaourt.
3. Garnir les tortillas de poisson et de salade de chou.

Dîner : Saumon grillé et légumes vapeur

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g de haricots verts
- 200 g de brocoli
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur.
3. Servir ensemble.

Jour 3

Déjeuner : Salade de lentilles, roquette et feta

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 poignée de roquette
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles.
2. Mélanger les lentilles avec la roquette, la feta émiettée, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Sauté de dinde aux légumes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire revenir la dinde coupée en morceaux avec l'oignon dans une poêle.
2. Ajouter le poivron et la courgette coupés et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Servir chaud.

Jour 4

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, avocat et pois chiches

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 avocat
- 1 carotte râpée
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger le riz avec les pois chiches, l'avocat tranché et la carotte râpée.
3. Arroser de jus de citron avant de servir.

Dîner : Poisson en papillote aux épices avec légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Paprika et cumin

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec les épices et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Couper les légumes et les rôtir au four avec un filet d'huile d'olive à 200°C.
3. Servir ensemble.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes et thon

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 boîte de thon
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger les pâtes avec le thon émietté, les légumes coupés en dés et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et riz basmati

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 120 g de riz basmati

- Instructions :

1. Former des boulettes de bœuf avec l'oignon haché et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire le riz basmati et servir avec les boulettes.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous et ajouter le poulet coupé en morceaux et les tomates tranchées.
3. Rouler et servir.

Dîner : Tarte aux légumes et fromage frais

- Ingrédients :

- 1 pâte brisée complète
- 1 courgette
- 1 poivron
- 100 g de fromage frais

- Instructions :

1. Précuire la pâte au four pendant 10 minutes à 180°C.
2. Couper les légumes en rondelles et les disposer sur la pâte.
3. Ajouter le fromage frais en morceaux et cuire au four pendant 20-25 minutes.

Jour 7

Déjeuner : Riz sauté aux légumes et tofu

- Ingrédients :

- 120 g de riz basmati
- 200 g de tofu
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

- Instructions :

1. Cuire le riz basmati.
2. Faire revenir le tofu en dés avec les légumes dans l'huile de sésame.
3. Ajouter le riz et faire sauter le tout pendant quelques minutes.

Dîner : Ratatouille maison et semoule complète

- Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 boîte de tomates pelées
- 120 g de semoule complète

- Instructions :

1. Couper les légumes et les faire revenir dans une poêle.
2. Ajouter les tomates pelées et laisser mijoter à feu doux.
3. Cuire la semoule et servir avec la ratatouille.

Liste de courses - Semaine 3

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 3 carottes
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 oignon
- 200 g de roquette
- 200 g de haricots verts
- 200 g de brocoli
- 1 citron
- 1 boîte de tomates pelées

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de dinde
- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de tofu
- 1 boîte de pois chiches en conserve
- 100 g de feta
- 100 g de fromage frais

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz basmati
- 500 g de riz complet
- 120 g de lentilles vertes
- 120 g de semoule complète
- 120 g de pâtes complètes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille d'huile de sésame
- 1 pot de houmous
- Paprika, cumin, herbes de Provence, persil

Semaine 4

Jour 1

Déjeuner : Salade de pois chiches, concombre et feta

- Ingrédients :

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 concombre
- 100 g de feta
- 1 poignée de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Couper le concombre en dés et émietter la feta.
3. Mélanger tous les ingrédients avec l'huile d'olive et le jus de citron.
4. Servir frais.

Dîner : Filet de saumon grillé et purée de brocoli

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 1 tête de brocoli
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire griller les filets de saumon à la poêle avec l'huile d'olive.
2. Cuire le brocoli à la vapeur, puis le mixer avec le beurre pour obtenir une purée.
3. Servir ensemble.

Jour 2

Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Poulet au curry léger avec riz basmati

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 200 ml de lait de coco allégé

- Instructions :

1. Faire revenir les filets de poulet coupés en morceaux avec le curry en poudre.
2. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter 10 minutes.
3. Cuire le riz basmati et servir avec le poulet au curry.

Jour 3

Déjeuner : Salade de quinoa, avocat et tomate

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 1 avocat
- 2 tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat en tranches, les tomates en dés, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Dinde rôtie aux herbes avec patates douces

- Ingrédients :

- 200 g de dinde
- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Couper la dinde en morceaux et les mariner avec les herbes et l'huile d'olive.
2. Cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.
3. Cuire les patates douces à la vapeur et les servir avec la dinde.

Jour 4

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir les légumes coupés en morceaux au four avec l'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir avec le riz.

Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec nouilles de courgettes

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 courgette (spiralée en nouilles)
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les nouilles de courgette à la fin de la cuisson.
3. Servir chaud.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes, légumes et feta

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 poivron
- 1 tomate
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les légumes coupés en dés et la feta émietlée.
3. Arroser d'huile d'olive et servir frais.

Dîner : Poisson blanc en papillote avec légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Rôtir les légumes au four à 200°C pendant 20 minutes.
3. Servir ensemble.

Jour 6

Déjeuner : Salade de lentilles, concombre et œuf poché

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 concombre
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les lentilles et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec le concombre en dés et l'huile d'olive.
3. Pocher les œufs et les servir sur la salade.

Dîner : Poulet grillé aux légumes rôtis et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron
- 120 g de riz complet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire griller le poulet à la poêle.
2. Cuire le riz complet et rôtir les légumes au four.
3. Servir ensemble.

Jour 7

Déjeuner : Riz sauté aux légumes et tofu

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de tofu
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Faire revenir le tofu en dés avec les légumes dans l'huile de sésame.
3. Ajouter le riz et faire sauter quelques minutes avant de servir.

Dîner : Ratatouille maison et quinoa

- Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 boîte de tomates pelées
- 120 g de quinoa

- Instructions :

1. Couper les légumes et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
2. Ajouter les tomates pelées et laisser mijoter à feu doux.
3. Cuire le quinoa et servir avec la ratatouille.

Liste de courses - Semaine 4

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 2 carottes
- 1 concombre
- 1 aubergine
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 boîte de tomates pelées

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de dinde
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de feta
- 200 ml de lait de coco allégé
- 2 œufs

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de lentilles vertes
- 120 g de pâtes complètes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille d'huile de sésame
- 1 pot de curry en poudre
- Paprika, herbes de Provence

Semaine 5

Jour 1

Déjeuner : Salade de boulgour, pois chiches et légumes grillés

- Ingrédients :

- 120 g de boulgour
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le boulgour.
2. Griller les légumes au four à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger le boulgour avec les pois chiches, les légumes et arroser de jus de citron.

Dîner : Poulet au romarin et purée de carottes

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Romarin

- Instructions :

1. Faire revenir les filets de poulet avec du romarin dans une poêle.
2. Cuire les carottes à la vapeur puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
3. Servir le poulet avec la purée de carottes.

Jour 2

Déjeuner : Buddha bowl au quinoa, avocat et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 1 avocat
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le quinoa.
2. Rôtir les légumes coupés en morceaux au four avec l'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger le tout et ajouter l'avocat tranché.

Dîner : Crevettes au curry et riz basmati

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz basmati
- 200 ml de lait de coco allégé
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre

- Instructions :

1. Faire revenir les crevettes avec le curry en poudre.
2. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter 10 minutes.
3. Cuire le riz basmati et servir avec les crevettes.

Jour 3

Déjeuner : Wraps de dinde et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 200 g de dinde
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 carotte râpée

- Instructions :

1. Faire revenir la dinde à la poêle.
2. Garnir les wraps avec la dinde, le houmous et la carotte râpée.
3. Rouler et servir.

Dîner : Poisson en papillote aux épices et légumes vapeur

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 courgette
- 1 carotte
- Paprika et cumin

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec des épices et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Cuire les légumes à la vapeur et servir avec le poisson.

Jour 4

Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et feta

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 avocat
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat en tranches, la feta émiettée, l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Poulet aux herbes et quinoa

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de quinoa
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Faire revenir le poulet avec les herbes de Provence à la poêle.
2. Cuire le quinoa et servir avec le poulet.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes grillés

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les légumes grillés et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Sauté de tofu et légumes avec riz complet

- Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 120 g de riz complet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

- Instructions :

1. Faire revenir le tofu en dés avec les légumes dans l'huile de sésame.
2. Cuire le riz complet et servir ensemble.

Jour 6

Déjeuner : Salade de quinoa, pois chiches et légumes grillés

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 poivron
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le quinoa.
2. Griller les légumes au four à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir ensemble.

Dîner : Poulet au citron et légumes vapeur

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Faire revenir les filets de poulet avec du jus de citron.
2. Cuire les légumes à la vapeur et servir avec le poulet.

Jour 7

Déjeuner : Riz sauté aux légumes et crevettes

- Ingrédients :

- 120 g de riz basmati
- 200 g de crevettes
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz basmati.
2. Faire sauter les crevettes avec les légumes dans l'huile d'olive.
3. Mélanger le riz avec les crevettes et légumes.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec le bœuf haché et l'oignon haché.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 5

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 3 poivrons
- 1 citron
- 1 concombre
- 1 aubergine
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates pelées

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de poulet
- 200 g de bœuf haché maigre
- 200 g de dinde
- 200 g de tofu
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de pois chiches en conserve
- 100 g de feta
- 1 boîte de thon au naturel

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de lentilles vertes
- 120 g de boulgour
- 120 g de pâtes complètes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille d'huile de sésame
- 1 pot de curry en poudre
- Paprika, cumin, herbes de Provence, romarin

Semaine 6

Jour 1

Déjeuner : Salade de pois chiches, roquette et avocat

- Ingrédients :

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 avocat
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Mélanger avec la roquette, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Filet de poulet aux épices et purée de brocoli

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 tête de brocoli
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Paprika et cumin

- Instructions :

1. Faire cuire les filets de poulet avec du paprika et du cumin.
2. Cuire le brocoli à la vapeur, puis le mixer avec le beurre pour obtenir une purée.
3. Servir ensemble.

Jour 2

Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Saumon grillé et légumes vapeur

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g de haricots verts
- 200 g de brocoli
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur et servir avec le saumon.

Jour 3

Déjeuner : Salade de lentilles, concombre et feta

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 concombre
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles.
2. Mélanger avec le concombre coupé en dés, la feta émiettée, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes avec quinoa

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 120 g de quinoa

- Instructions :

1. Former des boulettes de bœuf avec l'oignon haché et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire le quinoa et servir avec les boulettes.

Jour 4

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir les légumes au four avec un filet d'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir avec le riz.

Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec riz basmati

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz basmati
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec l'ail dans l'huile d'olive.
2. Cuire le riz basmati et servir ensemble.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes, tomates et mozzarella

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 2 tomates
- 100 g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les tomates coupées en dés, la mozzarella en morceaux et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Poisson en papillote aux légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Rôtir les légumes au four à 200°C pendant 20 minutes.
3. Servir ensemble.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous et ajouter le poulet coupé en morceaux et les tomates tranchées.
3. Rouler et servir.

Dîner : Poulet au curry et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de riz complet
- 200 ml de lait de coco allégé
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre

- Instructions :

1. Faire revenir le poulet avec le curry en poudre.
2. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter 10 minutes.
3. Cuire le riz complet et servir avec le poulet.

Jour 7

Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger avec le thon émietté, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Boulettes de dinde aux herbes avec purée de carottes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde hachée
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes de dinde avec l'oignon haché et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle pendant 10-12 minutes.
3. Cuire les carottes à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 6

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 1 citron
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de tomates pelées
- 200 g de roquette

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de bœuf haché maigre
- 200 g de dinde hachée
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de mozzarella
- 100 g de feta
- 200 ml de lait de coco allégé

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de lentilles vertes
- 120 g de pâtes complètes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille d'huile de sésame
- 1 pot de curry en poudre
- Paprika, cumin, herbes de Provence

Semaine 7

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 2 tomates
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec les tomates en dés, la feta émiettée, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 carotte
- 120 g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire rôtir les filets de poulet au four avec un filet d'huile d'olive.
2. Rôtir les légumes au four avec le poulet.
3. Cuire le riz basmati et servir avec le poulet et les légumes.

Jour 2

Déjeuner : Salade de pois chiches, roquette et avocat

- Ingrédients :

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 avocat
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Mélanger avec la roquette, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Saumon grillé avec légumes rôtis et quinoa

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 1 courgette
- 1 poivron
- 120 g de quinoa
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Rôtir les légumes au four.
3. Cuire le quinoa et servir avec le saumon et les légumes.

Jour 3

Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Poisson en papillote avec légumes vapeur

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Cuire les légumes à la vapeur et servir avec le poisson.

Jour 4

Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat et le concombre en dés, l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de riz complet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Faire griller le poulet avec les herbes de Provence à la poêle.
2. Cuire le riz complet et servir avec le poulet.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les légumes rôtis et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec le bœuf haché et l'oignon haché.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous et ajouter le poulet coupé en morceaux et les tomates tranchées.
3. Rouler et servir.

Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz complet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec les légumes dans l'huile d'olive.
2. Cuire le riz complet et servir ensemble.

Jour 7

Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger avec le thon émietté, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde hachée
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec la dinde hachée, l'oignon et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les carottes à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 7

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de tomates pelées
- 200 g de roquette
- 1 citron

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de bœuf haché maigre
- 200 g de dinde hachée
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de feta
- 100 g de mozzarella

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de pâtes complètes
- 120 g de lentilles vertes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- Paprika, herbes de Provence, cumin

Semaine 8

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 2 tomates
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec les tomates en dés, la feta émiettée, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 carotte
- 120 g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire rôtir les filets de poulet au four avec un filet d'huile d'olive.
2. Rôtir les légumes au four avec le poulet.
3. Cuire le riz basmati et servir avec le poulet et les légumes.

Jour 2

Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g de haricots verts
- 1 courgette
- 120 g de riz complet

- Instructions :

1. Faire cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur et le riz complet.
3. Servir ensemble.

Jour 3

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir les légumes coupés en morceaux au four avec l'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir avec le riz.

Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Rôtir les légumes au four et servir ensemble.

Jour 4

Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat et le concombre en dés, l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de riz complet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Faire griller le poulet avec les herbes de Provence à la poêle.
2. Cuire le riz complet et servir avec le poulet.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les légumes rôtis et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec le bœuf haché et l'oignon haché.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous et ajouter le poulet coupé en morceaux et les tomates tranchées.
3. Rouler et servir.

Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz complet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec les légumes dans l'huile d'olive.
2. Cuire le riz complet et servir ensemble.

Jour 7

Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger avec le thon émietté, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de dinde aux herbes avec purée de carottes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde hachée
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec la dinde hachée, l'oignon et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les carottes à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 8

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 citron

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de dinde hachée
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de feta
- 100 g de mozzarella

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de lentilles vertes
- 120 g de pâtes complètes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- Paprika, herbes de Provence, cumin

Semaine 9

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa, avocat et concombre

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat et le concombre en dés, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 carotte
- 120 g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire rôtir les filets de poulet au four avec un filet d'huile d'olive.
2. Rôtir les légumes au four avec le poulet.
3. Cuire le riz basmati et servir avec le poulet et les légumes.

Jour 2

Déjeuner : Wraps de thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g de haricots verts
- 1 courgette
- 120 g de riz complet

- Instructions :

1. Faire cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur et le riz complet.
3. Servir ensemble.

Jour 3

Déjeuner : Salade de pois chiches et roquette

- Ingrédients :

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Mélanger avec la roquette, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes avec quinoa

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 120 g de quinoa

- Instructions :

1. Former des boulettes de bœuf avec l'oignon haché et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire le quinoa et servir avec les boulettes.

Jour 4

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir les légumes au four avec un filet d'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir avec le riz.

Dîner : Crevettes sautées à l'ail avec légumes vapeur

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 courgette
- 1 poivron
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec l'ail dans l'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur et servir avec les crevettes.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes, tomates et feta

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 2 tomates
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les tomates en dés et la feta émiettée.
3. Arroser d'huile d'olive et servir frais.

Dîner : Poisson en papillote aux légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Rôtir les légumes au four à 200°C pendant 20 minutes.
3. Servir ensemble.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous, ajouter le poulet coupé en morceaux et la tomate tranchée.
3. Rouler et servir.

Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz complet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec les légumes dans l'huile d'olive.
2. Cuire le riz complet et servir ensemble.

Jour 7

Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger avec le thon émietté, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde hachée
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec la dinde hachée, l'oignon et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les carottes à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 9

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 citron

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de bœuf haché maigre
- 200 g de dinde hachée
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de feta

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de pâtes complètes
- 120 g de lentilles vertes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- Paprika, herbes de Provence, cumin

Semaine 10

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 2 tomates
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec les tomates en dés, la feta émiettée, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 carotte
- 120 g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire rôtir les filets de poulet au four avec un filet d'huile d'olive.
2. Rôtir les légumes au four avec le poulet.
3. Cuire le riz basmati et servir avec le poulet et les légumes.

Jour 2

Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g de haricots verts
- 1 courgette
- 120 g de riz complet

- Instructions :

1. Faire cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur et le riz complet.
3. Servir ensemble.

Jour 3

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir les légumes coupés en morceaux au four avec l'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir avec le riz.

Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Rôtir les légumes au four et servir ensemble.

Jour 4

Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat et le concombre en dés, l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de riz complet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Faire griller le poulet avec les herbes de Provence à la poêle.
2. Cuire le riz complet et servir avec le poulet.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les légumes rôtis et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec le bœuf haché et l'oignon haché.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous et ajouter le poulet coupé en morceaux et les tomates tranchées.
3. Rouler et servir.

Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz complet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec les légumes dans l'huile d'olive.
2. Cuire le riz complet et servir ensemble.

Jour 7

Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger avec le thon émietté, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde hachée
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec la dinde hachée, l'oignon et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les carottes à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 10

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 citron

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de bœuf haché maigre
- 200 g de dinde hachée
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de feta

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de pâtes complètes
- 120 g de lentilles vertes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- Paprika, herbes de Provence, cumin

Si vous suivez le **programme Sérénité** ou le **programme Légèreté**, pensez à vous réapprovisionner dès maintenant si votre programme dure plus de trois mois. Si vous le désirez, contactez-moi pour votre panier personnalisé.

Ma boutique : <https://lapacificatriceceleste.jolimoi.com>

Semaine 11

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et mozzarella

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 2 tomates
- 100 g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec les tomates en dés, la mozzarella en morceaux, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 carotte
- 120 g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire rôtir les filets de poulet au four avec un filet d'huile d'olive.
2. Rôtir les légumes au four avec le poulet.
3. Cuire le riz basmati et servir avec le poulet et les légumes.

Jour 2

Déjeuner : Wraps de thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g de haricots verts
- 1 courgette
- 120 g de riz complet

- Instructions :

1. Faire cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur et le riz complet.
3. Servir ensemble.

Jour 3

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir les légumes coupés en morceaux au four avec l'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir avec le riz.

Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Rôtir les légumes au four et servir ensemble.

Jour 4

Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat et le concombre en dés, l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de riz complet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Faire griller le poulet avec les herbes de Provence à la poêle.
2. Cuire le riz complet et servir avec le poulet.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les légumes rôtis et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec le bœuf haché et l'oignon haché.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous et ajouter le poulet coupé en morceaux et les tomates tranchées.
3. Rouler et servir.

Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz complet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec les légumes dans l'huile d'olive.
2. Cuire le riz complet et servir ensemble.

Jour 7

Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger avec le thon émietté, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde hachée
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec la dinde hachée, l'oignon et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les carottes à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 11

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 citron

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de bœuf haché maigre
- 200 g de dinde hachée
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de mozzarella
- 100 g de feta

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de pâtes complètes
- 120 g de lentilles vertes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- Paprika, herbes de Provence, cumin

Semaine 12

Jour 1

Déjeuner : Salade de quinoa, tomates et feta

- Ingrédients :

- 120 g de quinoa
- 2 tomates
- 100 g de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Mélanger avec les tomates en dés, la feta émiettée, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Poulet rôti aux légumes et riz basmati

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 carotte
- 120 g de riz basmati
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire rôtir les filets de poulet au four avec un filet d'huile d'olive.
2. Rôtir les légumes au four avec le poulet.
3. Cuire le riz basmati et servir avec le poulet et les légumes.

Jour 2

Déjeuner : Wraps au thon et légumes grillés

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec

- Instructions :

1. Griller le poivron et la courgette au four.
2. Mélanger le thon émietté avec le yaourt grec.
3. Garnir les wraps de thon et de légumes grillés, rouler et servir.

Dîner : Saumon grillé avec légumes vapeur et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g de haricots verts
- 1 courgette
- 120 g de riz complet

- Instructions :

1. Faire cuire le saumon à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Cuire les légumes à la vapeur et le riz complet.
3. Servir ensemble.

Jour 3

Déjeuner : Buddha bowl au riz complet, pois chiches et légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir les légumes coupés en morceaux au four avec l'huile d'olive à 200°C pendant 20 minutes.
3. Mélanger avec les pois chiches et servir avec le riz.

Dîner : Poisson en papillote avec légumes rôtis

- Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Envelopper les filets de poisson dans du papier d'aluminium avec un filet d'huile d'olive et cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.
2. Rôtir les légumes au four et servir ensemble.

Jour 4

Déjeuner : Salade de lentilles, avocat et concombre

- Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 avocat
- 1 concombre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire les lentilles et les laisser refroidir.
2. Mélanger avec l'avocat et le concombre en dés, l'huile d'olive et le jus de citron.

Dîner : Poulet grillé aux herbes et riz complet

- Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 120 g de riz complet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence

- Instructions :

1. Faire griller le poulet avec les herbes de Provence à la poêle.
2. Cuire le riz complet et servir avec le poulet.

Jour 5

Déjeuner : Salade de pâtes complètes aux légumes rôtis

- Ingrédients :

- 120 g de pâtes complètes
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Cuire les pâtes complètes.
2. Mélanger avec les légumes rôtis et l'huile d'olive.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de bœuf aux herbes et purée de patates douces

- Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec le bœuf haché et l'oignon haché.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les patates douces à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.

Jour 6

Déjeuner : Wraps au poulet grillé et houmous

- Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 2 filets de poulet grillé
- 2 cuillères à soupe de houmous
- 1 tomate

- Instructions :

1. Griller les filets de poulet à la poêle.
2. Tartiner les wraps de houmous et ajouter le poulet coupé en morceaux et les tomates tranchées.
3. Rouler et servir.

Dîner : Crevettes sautées aux légumes et riz complet

- Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 120 g de riz complet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Instructions :

1. Faire sauter les crevettes avec les légumes dans l'huile d'olive.
2. Cuire le riz complet et servir ensemble.

Jour 7

Déjeuner : Salade de riz complet, thon et avocat

- Ingrédients :

- 120 g de riz complet
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

- Instructions :

1. Cuire le riz complet.
2. Mélanger avec le thon émietté, l'avocat tranché, l'huile d'olive et le jus de citron.
3. Servir frais.

Dîner : Boulettes de dinde aux herbes et purée de carottes

- Ingrédients :

- 200 g de dinde hachée
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de beurre

- Instructions :

1. Former des boulettes avec la dinde hachée, l'oignon et le persil.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les carottes à la vapeur, puis les écraser avec le beurre pour obtenir une purée.
4. Servir avec les boulettes.

Liste de courses - Semaine 12

Fruits et légumes :

- 2 avocats
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 citron

Viandes, poissons et protéines :

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 2 filets de saumon
- 4 filets de poulet
- 200 g de bœuf haché maigre
- 200 g de dinde hachée
- 200 g de crevettes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de pois chiches en conserve
- 100 g de feta

Céréales, légumineuses et graines :

- 500 g de quinoa
- 500 g de riz complet
- 500 g de riz basmati
- 120 g de pâtes complètes
- 120 g de lentilles vertes
- 2 wraps complets

Huiles, sauces et condiments :

- 1 bouteille d'huile d'olive
- Paprika, herbes de Provence, cumin