

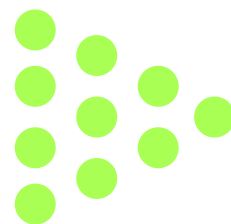
# MES 7 DÉJEUNERS

Dans le but de vous partager mes routines alimentaires de ces 8 derniers mois, voici mon 2ème PDF sur mes déjeuners. Il fait suite au PDF sur mes 7 petits-déjeuners avant de mettre en ligne celui de mes diners.



## Postulat de départ et objectifs visés

- Se constituer un panel varié de recettes simples et efficaces de manière à éviter le phénomène de lassitude.
- Maîtriser les macros en optimisant les protéines et en modérant la consommation en "sucres" et lipides.
- Contrôler l'indice glycémique de chaque aliment de manière à éviter les fringales et les coups de mou du matin.
- Faire attention à ne pas diminuer les quantités.
- Maîtriser les prix et même essayer de réduire les coûts.



TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MINUTES



TEMPS DE CUISSON  
10 MINUTES



POUR  
1 PERSONNE

## DÉJEUNER N°1

### PÂTES FAÇON "CARBONARA"

#### INGRÉDIENTS:

- 70G PÂTES COMPLÈTES
- 100G FILET DE POULET
- 1 JAUNE D'OEUF
- 1CS SKYR
- 30G GRUYÈRE

NOTE: REMPLACEZ LES PÂTES PAR DU KONJAC  
POUR ZERO SUCRE

#### RECETTE:

- 1 COUPEZ LE POULET EN LAMELLE POUR IMITER LA FORME DE LARDONS
- 2 PLONGEZ LES PÂTES DANS L'EAU BOUILLANTE ET FAITES CUIRE LES "LARDONS" DE POULET DANS UNE POÊLE AVEC UNE NOISETTE DE BEURRE
- 3 POUR IMITER LA SAUCE "CARBONARA", MÉLANGEZ DANS UN BOL LE JAUNE D'OEUF AVEC LE SKYR ET LE GRUYÈRE
- 4 UNE FOIS LES PÂTES ET LES LARDONS CUITS, METTEZ LE BOL 30 SECONDES AU MICRO-ONDES ET MÉLANGEZ TOUS LES ÉLÉMENTS DANS LA POÊLE FEU ÉTEINT

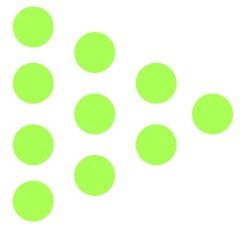
Calories  
520 (16%)

Lipides  
13,46g

Glu  
46,91g

3,9G DE SUCRE

Protéines  
47,47g



TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MINUTES



TEMPS DE CUISSON  
10 MINUTES



POUR  
1 PERSONNE

## DÉJEUNER N°2

### PURÉE PATATE DOUCE AVEC STEAK À CHEVAL 5%

#### INGRÉDIENTS:

- 1 PATATE DOUCE 100G
- 1 STEAK 5% DE MATIÈRE GRASSE
- 1 OEUF
- 1 JAUNE D'OEUF
- 200G PETITS POIS CAROTTES
- AIL

NOTE: SALEZ SI BESOIN LA PURÉE DE PATATE DOUCE POUR PLUS DE GOÛT

#### RECETTE:

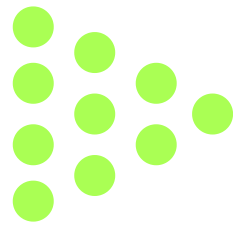
- 1 ENVELOPPEZ LA PATATE DOUCE DANS UN SOPALIN HUMIDE ET METTEZ-LA, EN LA RETOURNANT, 2X4 MINUTES AU MICRO-ONDE
- 2 EN MÊME TEMPS, FAITES CUIRE LE STEAK ET L'OEUF
- 3 ÉCRASEZ LA PATATE DOUCE L'AIDE D'UNE FOURCHETTE ET AJOUTEZ LE JAUNE D'OEUF
- 4 DANS UN BOL, MÉLANGEZ LES PETITS POIS CAROTTES AVEC L'AIL ET METTEZ LE 30 SECONDES AU MICRO-ONDES

Calories  
405 (13%)

Lipides  
14,44g

Glu  
29,37g  
6,4G DE SUCRE

Protéines  
34,81g



TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON  
20 MINUTES



POUR  
1 PERSONNE

## DÉJEUNER N°3

### FRITES PATATE DOUCE HAMBURGER REVISITÉ 5%

#### INGRÉDIENTS :

- 1 PATATE DOUCE 100G
- 1 STEAK 5% DE MATIÈRE GRASSE
- 1 OEUF + 1 BLANC D'OEUF
- 50G SKYR + 50G FLOCONS D'AVOINE
- FEUILLES DE SALADE, OIGNON, TOMATES
- PAPRIKA

#### NOTE : POUR PLUS DE GOÛT :

- FAITES LA SAUCE MAYO REVISITÉ (RECETTE N°7)
- SALEZ VOS FRITES
- AJOUTEZ DES GRAINES DE SÉSAME SUR LE BUNS

#### RECETTE :

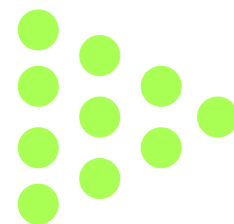
- 1 DANS UN SALADIER, COUPEZ LA PATATE DOUCE EN FORME DE FRITES ET MÉLANGEZ DU PAPRIKA ET UN BLANC D'OEUF POUR DONNER LE CROUSTILLANT AUX FRITES
- 2 FAITES CUIRE LES FRITES 20 MINUTES AU AIR-FRYER OU AU FOUR SUR DU PAPIER CUISSON À 180°C
- 3 FAITES CUIRE À LA POÊLE LE STEAK HACHÉ AVEC LES OIGNONS
- 4 FORMEZ LE BUNS EN MÉLANGEANT DANS UN BOL LE SKYR, LES FLOCONS D'AVOINE ET 1 OEUF, PUIS METTEZ LE BOL 3 MINUTES AU MICRO-ONDE
- 5 UNE FOIS TOUS LES ÉLÉMENTS CUITS, COUPEZ LE BUNS EN DEUX ET GARNISSEZ LE AVEC LA SALADE ET LES RONDELLES DE TOMATE

Calories  
580 (18%)

Lipides  
17,67g

Glu  
54,91g  
10,3G DE SUCRE

Protéines  
45,78g



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON

15 MINUTES



POUR

1 PERSONNE

## DÉJEUNER N°4

### PATATE DOUCE FAÇON CARBONARA

#### INGRÉDIENTS:

- 1 PATATE DOUCE 100G
- 100G FILET DE POULET
- 1 JAUNE D'OEUF
- 1CS SKYR
- 1CS GRUYÈRE

#### RECETTE:

- 1 COUPEZ LA PATATE DOUCE EN CUBE ET FAITES CUIRE 15 MINUTES AU AIR FRYER OU À LA POÊLE
- 2 COUPEZ LE POULET EN LAMELLE POUR IMITER LA FORME DE LARDONS
- 3 FAITES CUIRE LES "LARDONS" DE POULET DANS UNE POÊLE AVEC UNE NOISETTE DE BEURRE
- 4 POUR IMITER LA SAUCE "CARBONARA", MÉLANGEZ DANS UN BOL LE JAUNE D'OEUF AVEC LE SKYR ET LE GRUYÈRE
- 5 UNE FOIS LES CUBES DE PATATE DOUCE ET LES LARDONS CUITS, METTEZ LE BOL 30 SECONDES AU MICRO-ONDES, ET MÉLANGEZ TOUS LES ÉLÉMENTS DANS LA POÊLE FEU ÉTEINT

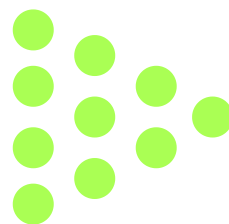
NOTE: VOUS POUVEZ FAIRE CUIRE VOTRE PATATE DOUCE À LA POÊLE AVEC UNE NOISETTE DE BEURRE OU UN FILET D'HUILE D'OLIVE

Calories  
365 (11%)

Lipides  
12,45g

Glu  
21,73g  
5,5G DE SUCRE

Protéines  
39,4g



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON

40 MINUTES



POUR

1/2 PERSONNES

## DÉJEUNER N°5

### PIZZA POIS CHICHES BASE TOMATE

#### INGRÉDIENTS :

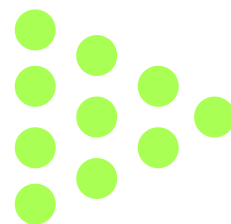
- 200G POIS CHICHES
- 1 STEAK-HACHÉ 5% DE MATIÈRE GRASSE
- 2 OEUFS
- FEUILLES DE SALADE, OIGNON, TOMATES
- 200G CONCENTRÉ DE TOMATE
- TOMATES + CHAMPIGNONS
- 40G GRUYÈRE

#### RECETTE:

- 1 POUR FORMER LA PÂTE À PIZZA, MIXEZ LES POIS CHICHES ET LES 2 OEUFS AVANT DE L'ÉTALER SUR DU PAPIER SULFURISÉ
- 2 ENFOURNEZ LA PÂTE 20 MINUTES AU FOUR À 180°C
- 3 "ÉMINCEZ" LE STEAK-HACHÉ ET PRÉPAREZ LA GARNITURE (TOMATES, CHAMPIGNONS, SALSADÉ...)
- 4 UNE FOIS LA PÂTE À PIZZA CUITE, ÉTALEZ LE CONCENTRÉ DE TOMATE ET METTEZ LA GARNITURE ET LE GRUYÈRE SUR LA PÂTE
- 5 REMETTEZ AU FOUR ENTRE 15 ET 20 MINUTES

NOTE : UTILISEZ LA GARNITURE ET LE FROMAGE DE VOTRE CHOIX

Calories 537 (17%)	Lipides 17,9g
Glu 34g <small>18G DE SUCRE</small>	Protéines 53,99g



**TEMPS DE PRÉPARATION**  
**8 MINUTES**



**TEMPS DE CUISSON**  
**7 MINUTES**



**POUR**  
**1 PERSONNE**

## DÉJEUNER N°6

### HACHIS PARMENTIER REVISITÉ

#### INGRÉDIENTS:

- 1 STEAK-HACHÉ 5% DE MATIÈRE GRASSE
- 1 OEUF
- 50G FLOCONS D'AVOINE
- 50G SKYR
- OIGNON

NOTE : • FAITES UNE SALADE EN ACCOMPAGNEMENT  
• POSSIBILITÉ D'AJOUTER UN PEU DE GRUYÈRE

#### RECETTE:

- 1 "ÉMINCEZ" ET FAITES CUIRE À LA POÊLE LE STEAK HACHÉ AVEC LES OIGNONS
- 2 MÉLANGEZ DANS UN BOL, L'OEUF, LE SKYR, ET LES FLOCONS D'AVOINE
- 3 METTEZ LE BOL 2 MINUTES AU MICRO-ONDE
- 4 UNE FOIS CUIT MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UNE ASSIETTE

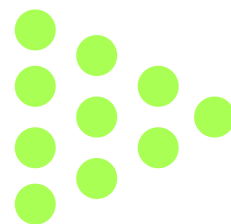
Calories  
486 (15%)

Lipides  
15,7g

Glu  
32,46g

3,4G DE SUCRE

Protéines  
48,29g



**TEMPS DE PRÉPARATION**  
**10 MINUTES**



**TEMPS DE CUISSON**  
**50-60 MINUTES**



**POUR**  
**2 PERSONNES**

## DÉJEUNER N°7

### CAKE AU THON

#### INGRÉDIENTS :

- 100G FLACONS D'AVOINE MIXÉS
- 1/2 SACHET LEVURE CHIMIQUE
- 2 OEUFS
- 85G SKYR
- 8 TOMATES CERISES
- 2 CARRÉS FRAIS 0%
- 100G THON

#### RECETTE:

- 1 DANS UN SALADIER, MÉLANGEZ LES 2 OEUFS ET LE SKYR
- 2 VENEZ AJOUTER LES FLOCONS D'AVOINE MIXÉS ET LA LEVURE
- 3 COUPEZ LES TOMATES CERISES, AJOUTEZ LE THON ET LES 2 CARRÉS FRAIS
- 4 METTEZ LA PRÉPARATION DANS UN MOULE À CAKE ET ENFOURNEZ 50-60 MINUTES A 180°C

NOTE : VOUS POUVEZ REMPLACER LE THON PAR DU POULET ÉMINCÉ

Calories 714 (22%)	Lipides 17,42g
Glu 68,1g 11,8G DE SUCRE	Protéines 64,25g