

PROGRAMME

LE PLEIN DE VITAMINES



DÉJEUNER

LUNDI

Smoothie aux épinards, banane, myrtilles et lait d'amande.
Porridge de sarrasin avec graines de lin et miel.

MARDI

Chia pudding au lait de coco, garniture de fraises et noix.

MERCREDI

Porridge à l'avoine sans gluten avec pommes coupées, cannelle et graines de chia.

JEUDI

Smoothie bowl à la mangue, banane et graines de chia. Garnir de noix de coco râpée et de graines de tournesol.

VENDREDI

Pancakes à la banane et aux noix (sans gluten) avec sirop d'érable. Un verre de lait d'amande.

SAMEDI

Muesli sans gluten avec fruits frais et lait de coco.

DIMANCHE

Omelette aux champignons et épinards avec huile d'olive.

MIDI

Salade de quinoa avec pois chiches, avocat, tomates et concombres. Vinaigrette à l'huile d'olive et citron.

Soupe de lentilles avec carottes et céleri. Salade de roquette avec vinaigrette à l'huile d'olive.

Salade de pâtes sans gluten avec tomates cerises, olives, basilic et huile d'olive. Une poire en dessert.

Wrap sans gluten avec houmous, avocat, laitue et tomate. Une poignée de raisins.

Salade de pois chiches avec concombres, tomates, oignons rouges et vinaigrette à l'huile d'olive.

Pizza sans gluten avec base de chou-fleur, tomates, olives et basilic. Une salade verte.

Salade de quinoa avec noix, pommes et vinaigrette à l'huile d'olive.

SOIR

Saumon grillé avec brocoli vapeur et patate douce au four.

Omelette aux épinards et tomates avec huile d'olive. Une tranche de pain sans gluten avec de la purée d'amande.

Tofu sauté avec poivrons, oignons et sauce soja sans gluten. Servi avec riz brun.

Poulet grillé avec salade d'épinards, noix et vinaigrette balsamique.

Crevettes sautées avec asperges et riz brun.

Soupe de légumes avec haricots blancs et une tranche de pain sans gluten.

Dinde rôtie avec purée de patate douce et haricots verts sautés à l'ail.



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	Smoothie aux épinards, banane, myrtilles et lait d'amande • Ingrédients : 1 banane, une poignée d'épinards, 1/2 tasse de myrtilles, 1 tasse de lait d'amande. • Instructions : Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse. Porridge de sarrasin avec graines de lin et miel • Ingrédients : 1/2 tasse de sarrasin, 1 tasse d'eau, 1 cuillère à soupe de graines de lin, 1 cuillère à café de miel. • Instructions : Faites cuire le sarrasin dans l'eau jusqu'à tendreté. Ajoutez les graines de lin et le miel avant de servir.	Chia pudding au lait de coco • Ingrédients : 2 cuillères à soupe de graines de chia, 1 tasse de lait de coco, fraises et noix pour garnir. • Instructions : Mélangez les graines de chia avec le lait de coco et laissez reposer toute la nuit. Garnissez de fraises et de noix.	Porridge à l'avoine sans gluten avec pommes et cannelle • Ingrédients : 1/2 tasse d'avoine sans gluten, 1 tasse de lait d'amande, 1 pomme, 1 cuillère à café de cannelle. • Instructions : Faites cuire l'avoine dans le lait d'amande. Ajoutez la pomme coupée et la cannelle.	Smoothie bowl à la mangue et banane • Ingrédients : 1 mangue, 1 banane, 1 cuillère à soupe de graines de chia, lait d'amande. • Instructions : Mixez la mangue et la banane avec un peu de lait d'amande. Garnissez de graines de chia.	Pancakes à la banane et aux noix • Ingrédients : 1 banane, 2 œufs, 1/4 tasse de farine sans gluten, quelques noix, sirop d'érable. • Instructions : Écrasez la banane et mélangez avec les œufs et la farine. Faites cuire à la poêle. Servez avec des noix et du sirop d'érable.	Muesli sans gluten avec fruits frais et lait de coco • Ingrédients : 1 tasse de muesli sans gluten, fruits frais, lait de coco. • Instructions : Servez le muesli avec des fruits frais et du lait de coco.	Omelette aux champignons et épinards • Ingrédients : 2 œufs, quelques champignons, une poignée d'épinards, huile d'olive, sel, poivre. • Instructions : Battez les œufs, ajoutez les champignons et les épinards. Faites cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Salade de quinoa avec pois chiches, avocat, tomates et concombres - Ingrédients : 1 tasse de quinoa cuit, 1/2 tasse de pois chiches, 1 avocat, 1 tomate, 1/2 concombre, huile d'olive, jus de citron. - Instructions : Mélangez tous les ingrédients et arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.	Soupe de lentilles avec carottes et céleri - Ingrédients : 1 tasse de lentilles, 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 oignon, 4 tasses de bouillon de légumes. - Instructions : Faites revenir l'oignon, ajoutez les lentilles, les carottes, le céleri et le bouillon. Laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.	Salade de pâtes sans gluten avec tomates cerises, olives et basilic - Ingrédients : 1 tasse de pâtes sans gluten, 1/2 tasse de tomates cerises, 1/4 tasse d'olives, basilic frais, huile d'olive. - Instructions : Mélangez les pâtes cuites avec les tomates, les olives et le basilic. Arrosez d'huile d'olive.	Wrap sans gluten avec houmous, avocat et laitue - Ingrédients : 1 wrap sans gluten, 2 cuillères à soupe de houmous, 1/2 avocat, quelques feuilles de laitue. - Instructions : Étalez le houmous sur le wrap, ajoutez l'avocat et la laitue. Roulez et servez.	Salade de pois chiches avec concombres, tomates et oignons rouges - Ingrédients : 1 tasse de pois chiches, 1/2 concombre, 1 tomate, 1/4 oignon rouge, huile d'olive, jus de citron. - Instructions : Mélangez tous les ingrédients et arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.	Pizza sans gluten avec base de chou-fleur - Ingrédients : 1 base de pizza sans gluten à base de chou-fleur, tomates, olives, basilic, huile d'olive. - Instructions : Garnissez la base de pizza avec les tomates, les olives et le basilic. Faites cuire au four.	Salade de quinoa avec noix et pommes - Ingrédients : 1 tasse de quinoa cuit, quelques noix, 1 pomme, vinaigrette à l'huile d'olive. - Instructions : Mélangez le quinoa avec les noix et la pomme coupée. Arrosez de vinaigrette à l'huile d'olive.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SOIR	Saumon grillé avec brocoli vapeur et patate douce au four • Ingrédients : 1 filet de saumon, 1 tête de brocoli, 1 patate douce, huile d'olive, sel, poivre. • Instructions : Faites griller le saumon, cuire le brocoli à la vapeur et rôtir la patate douce au four avec un filet d'huile d'olive.	Omelette aux épinards et tomates • Ingrédients : 2 œufs, une poignée d'épinards, 1 tomate, huile d'olive, sel, poivre. • Instructions : Battez les œufs, ajoutez les épinards et les tomates. Faites cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive.	Tofu sauté avec poivrons, oignons et sauce soja sans gluten • Ingrédients : 200g de tofu, 1 poivron, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de sauce soja sans gluten, huile d'olive. • Instructions : Faites sauter le tofu, les poivrons et les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez la sauce soja.	Poulet grillé avec salade d'épinards et noix • Ingrédients : 1 filet de poulet, 2 tasses d'épinards, quelques noix, vinaigrette balsamique. • Instructions : Faites griller le poulet. Servez avec une salade d'épinards et de noix, arrosée de vinaigrette balsamique.	Crevettes sautées avec asperges et riz brun • Ingrédients : 200g de crevettes, 1 botte d'asperges, 1 tasse de riz brun, huile d'olive, sel, poivre. • Instructions : Faites sauter les crevettes et les asperges dans l'huile d'olive. Servez avec du riz brun.	Soupe de légumes avec haricots blancs • Ingrédients : 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 oignon, 1 tasse de haricots blancs, 4 tasses de bouillon de légumes. • Instructions : Faites revenir l'oignon, ajoutez les légumes et les haricots. Versez le bouillon et laissez mijoter.	Dinde rôtie avec purée de patate douce et haricots verts • Ingrédients : 1 filet de dinde, 2 patates douces, 1 botte de haricots verts, huile d'olive, sel, poivre. • Instructions : Faites rôtir la dinde au four. Préparez une purée avec les patates douces et faites cuire les haricots verts à la vapeur.

LISTE DE COURSES

pour la semaine

Légumineuses et Céréales

- Quinoa
- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots blancs
- Pâtes sans gluten
- Riz brun
- Sarrasin
- Avoine sans gluten
- Farine sans gluten
- Muesli sans gluten

Produits Laitiers Substituts

- Lait d'amande
- Lait de coco
- Yaourt de coco

Viandes et Substituts

- Filets de saumon
- Crevettes
- Blanc de poulet
- Dinde
- Œufs
- Tofu

Condiments et Huiles

- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sauce soja sans gluten
- Miel
- Sirop d'érable
- Purée d'amande

Noix et Graines

- Amandes
- Noix
- Graines de lin
- Graines de chia
- Graines de tournesol
- Noix de coco râpée

Légumes et Fruits

- Épinards
- Bananes
- Myrtilles
- Fraises
- Mangues
- Pommes
- Poires
- Raisins
- Avocats
- Tomates
- Tomates cerises
- Concombres
- Carottes
- Céleri
- Oignons
- Oignons rouges
- Poivrons
- Brocoli
- Patates douces
- Champignons
- Asperges
- Haricots verts
- Roquette
- Laitue
- Chou-fleur
- Citrons

Divers

- Houmous
- Olives
- Basilic frais
- Cannelle
- Sel
- Poivre