Pascale Doré Coach

Praticienne de la Santé
coach alimentaire

MIEUX VIVRE LA MÉNOPAUSE

Découvre la collectionderecetteset conseils pour éviter ou réduire les symptômes associés à la période de la périménopauseet de ménopause.

PASCALE DORÉ, PRATICIENNE DE LA SANTÉ

www.pascaledorecoach.com

S'aimeret se choisir

Pour se réaliserpleinement

MA MISSION

!"

"Il faut parfois être un peu rebelle pour êtretotalementsoi

Coach en nutrition, praticienne de la santé et en Médecine Traditionnelle Chinoise, **je t'accompagne à améliorer ta vitalité et ta santé**. Ma mission est de t'aider à comprendre comment ton alimentation peut devenir ton meilleur allié pour vivre pleinement ta vie.

Diplômée du Collège des médecines douces du Québec en nutrithérapie, je suis aussi conseillère holistique etcoachen santé globale. **Je crois profondément que ton corps possède des capacités incroyables et qu'il peut retrouver équilibre et énergie lorsque tu lui donnes les bons outils.**
Je souhaite t'**inspirer à transformer ta relation avec ton alimentation, à découvrir la puissance de la nutrition cellulaire et à adopter des habitudes simples** mais durables qui te permettront de vivre plus longtemps en santé, avec légèreté et confiance.

SE SERVIR DU PROGRAMME

MON MOIS POUR MIEUX VIVRE LA MÉNOPAUSE

Dans ce programme,tutrouveras:

- Plus de **45 recettes** incluant le déjeuner, le diner, les soupers et des collations
- Deux semaines de menus préparés pour toi
- Une page de menu vide où tu pourras choisir parmi les recettes et créer ton propre menu
- hebdomadaire
- Listes d'épicerie
- Une liste de collation santé
  Un suivi par courriel où tu reçois des informations supplémentaires et où tu peux poser tes questions

Toutes les recettes ne sont pas forcément incluses dans les menus proposés. Amuse-toi à feuilleter, à remplacer ou à modifier selon tes goûts. C'est ton choix, et plus tu t'amuses, plus ce sera facile à intégrer!

Quand tu choisis ton menu, prends le temps de vérifier la liste d'épicerie et ajoute ce dont tu as besoin si un ingrédient n'y figure pas déjà. Alors amuse-toi à créer, explorer et adapter à ton image!

LA MÉNOPAUSE, UNE PÉRIODE D'AJUSTEMENT

La ménopause : une nouvelleétape, un nouveau départ

La ménopause n'est passeulementune transition biologique, c'est une véritable étape de transformation. Elle marque la fin d'un cycle, mais aussi l'ouverture vers une nouvelle phase de ta vie. Pour beaucoup de femmes, elle apporte son lot de bouleversements : bouffées de chaleur, variations d'humeur, sommeil perturbé, prise de poids… Pourtant, ces changements ne sont pas une fatalité.

Avec une meilleure compréhension de ton corps et des choix adaptés à ton rythme de vie, tu peux transformer cette période en une occasion de te reconnecter à toi-même et d'optimiser ta santé.

Comprendre les changements de ton corps

La baisse des œstrogènes est l'un des grands bouleversements de la ménopause. Elle entraîne une diminution de la masse musculaire et une augmentation de la masse grasse, ce qui ralentit ton métabolisme. Résultat : tes besoins énergétiques diminuent en moyenne de 100 à 200 calories par jour, ce qui peut se traduire par une prise de poids de 5 à 10 livres (2,5 à 5kg). Mais au-delà du poids, la ménopause peut aussi fragiliser la densité de tes os, rendant ton squelette plus vulnérable aux fractures si ton apport en calcium et en nutriments essentiels n'est pas suffisant. Elle s'accompagne également d'une hausse du risque cardiovasculaire, un aspect trop souvent sous-estimé.

Ton pouvoir d'action

Ce que tu vis est naturel, mais la manière dont tu le traverses dépend largement de tes habitudes. Les recherches démontrent clairement que les femmes qui pratiquent une activité physique régulière, gèrent leur stress avec des outils adaptés et privilégient une alimentation riche en nutriments de qualité réduisent l'intensité de leurs symptômes.

Autrement dit, tu possèdes déjà en toi le pouvoir de transformer cette étape en tremplin vers une meilleure vitalité.

Le secret : des habitudes simples mais puissantes

La ménopause n'est pas une fin, mais une invitation à prendre soin de toi autrement. En adoptant des habitudes de vie saines – bouger chaque jour, respirer, mieux dormir, manger de façon équilibrée et consciente –tu peux retrouver ton énergie, renforcer ton corps et cultiver une sérénité durable.

Ce programme a été conçu pour t'accompagner concrètement dans cette transformation. Pas de régime strict, pas de solution miracle, mais une approche douce, adaptée et réaliste pour que tu puisses mieux vivre ta ménopause, en toute authenticité.

✨ La ménopause peut devenir le moment où tu choisis de mettre ta santé et ton bien-être au premier plan

8 RECOMMANDATIONS POUR MIEUX VIVRE LA MÉNOPAUSE

1.Mange des repas équilibrés et surveille tes portions
Ne saute pas de repas et ajuste tes portions selon ton niveau d'activité. Ton métabolisme ralentit à la ménopause et ton corps risque de manquer d'énergie si tu ne lui donnes pas ce dont il a besoin. Évite les régimes restrictifs et fais attention aux collations trop riches.

2.Consomme suffisamment de fibres
Vise 6 à 7 portions de légumes et 2 à 3 portions de fruits chaque jour. Réduis au maximum les produits raffinés comme les pâtes blanches, le pain blanc et autres aliments « vides ».

3.Augmente ton apport en oméga-3
Les oméga-3 peuvent aider à réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur, soutenir ton humeur et maintenir une tension artérielle normale. La supplémentation peut être un atout précieux, mais choisis une marque de qualité : la pureté etla concentration font toute la différence.

4.Fais place aux protéines végétales
Les protéines animales contiennent souvent des gras saturés qui augmentent les risques cardiovasculaires. Intègre plus de protéines végétales (légumineuses, tofu, tempeh, quinoa…). Si tu consommes de la viande, privilégie des coupes maigres.

5.Favorise les vitamines D, K et B12
Ces nutriments jouent un rôle clé dans la santé osseuse et la prévention de l'ostéoporose. Assure-toi d'en avoir suffisamment dans ton alimentation et informe-toi sur la supplémentation adaptée à tes besoins.

6.Choisis de bons gras, limite les mauvais
Apprends à lire les étiquettes! Élimine les gras trans et mise sur les bons gras : huiles de qualité, noix, graines, poissons, fruits de mer et produits à base de soya.

7.Diminue le sucre raffiné
Le sucre agit comme une drogue, et en péri-ménopause comme en ménopause, il influence encore plus la gestion de ton énergie et de tes nutriments. Limite au maximum les produits sucrés industriels.

8.Attention aux stimulants
La caféine et l'alcool, surtout consommés à jeun, peuvent aggraver les bouffées de chaleur et nuire à ton bien-être. Modère leur consommation et observe comment ton corps réagit.2.

TABLE DES MATIÈRES

1 TARTINADE AVOCAT & CHÈVRE

2 MUFFIN OEUFS JAMBON & BROCOLI

3 CRÊPE PROTÉINÉE AU FROMAGE COTTAGE

4 DÉJEUNER AUTREMENT

5 BOL SMOOTHIE PROTÉINÉ À LA FRAISE

6 GRUAU AU CHOCOLAT NOIR

7 SALADE DE POIRES, JAMBON CRU ET NOIX

8 SALADE DE BROCOLI & KALE

9 TARTINADE D'AVOCAT SUR TAPENADE

10 CROQUETTES DE POULET QUINOA MAISON

11 ROULEAU D'ÉTÉ AU TOFU CÉSAR

12 SALADE DE THON AUX LÉGUMES GRILLÉS

13 TABOULÉ DE QUINOA & POIS CHICHES

14 SALADE DE POLET AVOCATS ET CONCOMBRES

15 SALADE KALE &TOFU

16 SAUMON SUR SALDE DE QUINOA

17 CHILI VÉGÉTARIEN

18 OMELETTE AU FROMAGE COTTAGE

19 SALADE DÉJEUNER

20 OEUFS BROUILLÉS À L'ASIATIQUE

21 YOGOURT BONNE NUIT, VANILLE ET AVOINE

22 CRÊPES BANANES AMANDES

23 MOUSSE PROTÉINÉE AU BEURRE D'ARACHIDES

24 RISOTO AUX ÉPINARDS

TABLES DES MATIÈRES

25 TOFU SAUCE AUX ARACHIDES

26 BROCHETTES TEMPEH SATAY & SALADE ASIATIQUE

27 SALADE DE CONCOMBRES ET SAUMON

28 SOUPE CHOU-FLEUR AU CURRY

29 SALADE DÉTOX

30 DÉLICE DE THON EN CROÛTE

31 SOUPE TOM YUM AUX CREVETTES

32 LÉGUMES AU CURRY

33 POULET PROSCIUTTO SUR LIT DE LENTILLES

34 PÂTES AU PESTO

35 HUMMOUS HARICOTS NOIRS

36 PÂTÉ TOFU & POIS VERTS

37 **GRANOLA SANS GLUTEN**

38 **BISCUITS BEURRE D'ARCAHIDES ET CANNEBERGES**

39 BOULES D'ÉNERGIE AUX AMANDES

40 POUDING CHOCO CHIA

41 FAJITA AU POULET

42 SMOOTHIE ROYAL RAISIN & BETTERAVE

43 SMOOTHIE RAFRAICHISSANT AUX FRUITS ROUGES

44 SMOOTHIE NOIX DE COCO, MANGUE & CAROTTE

45 SMOOTHIE SUPER ALCALINISANT

LES CLÉS

LES CLÉS

Trouvezrapidement grâce auxicones

- SG — Sans gluten
- SPL — Sans produit laitier
- FG — Faible en glucides (- 20g/portion)
- PR — Préparation repas/repas à congeler
- pp — Protéine Plus (+20g/portion)
- V — Végétarien
- R — Rapide (-de 30 mins)
- N — Contient des noix

CONVERSION

1 c. à thé ou café	5ml
1 c. à soupe	15ml
¼ tasse	60ml
½ tasse	125ml
1 tasse	250ml

PLANIFICATION SEMAINES 1 ET 3

LUNDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER TARTINADE AVOCAT & CHÈVRE	DÉJEUNER MUFFIN ŒUFS JAMBON BROCOLI	DÉJEUNER CRÊPE PROTÉINÉE AU FROMAGE COTTAGE	DÉJEUNER MUFFIN OEUFS JAMBON BROCOLI	DÉJEUNER DÉJEUNER AUTREMENT	DÉJEUNER BOL SMOOTHIE PROTÉINÉ À LA FRAISE	DÉJEUNER GRUAU AVOINE ET CHOCOLAT NOIR
DINER SALADE DE POIRES, JAMBON CRU ET NOIX	DINER SALADE DE BROCOLI & KALE	DINER SALADE D'AVOCAT SUR TAPENADE	DINER RESTE CROQUETTES DE POULET QUINOA MAISON +ACCOMPAGNEMENT DE TON CHOIX	DINER ROULEAU D'ÉTÉ AU TOFU CÉSAR	DINER SOUPE CHOU-FLEUR ET CURRY	DINER SALADE DE THON ET LÉGUMES GRILLÉS
COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ
S OUPER TOFU SAUCE ARACHIDES	S OUPER SALADE DE PÂTES AU PESTO	S OUPER CROQUETTES DE POULET QUINOA MAISON + ACCOMPAGNEMENT DE TON CHOIX	S OUPER SOUPE AU BROCOLI	S OUPER SAUMON SUR SALADE DE QUINOA	S OUPER REPAS DE TON CHOIX – Enjoy!	S OUPER FAJITAS AU POULET

PLANIFICATION ÉPICERIE SEMAINES 1 ET 3

FRUITS & LÉGUMES

LÉGUMES ET FRUITS

- 2 avocats
- 1 broccoli
- 1 chou-fleur
- 1 oignon vert + 1 jaune 4
- poivrons rouges + 2 verts
- Ail
- 1 concombre
- 2X sachet roquette 1 chou
- frisé Salade mélangée
- 2 courgettes
- Tomates cerises
- 1 poire biologique
- 250g baies mélangées
- 3 citrons
- 2 limettes (citron vert)

CONGELÉES

- 325ml de fraises congelées

SUCRANTS

- Sucre de coco
- Sirop d'érable
- Miel
- Chocolat noir 72%
- Raisins secs
- _____
- _____

VIANDES & PRODUITS LAITIERS

VIANDES ET SUBSTITUTS

- 11 oeufs
- 2X tofu ferme
- 4 tranches de jambon cru
- 200g de saumon fume
- 4 filets de saumon
- 8 tranches de prosciutto
- 4 cuisses de poulet Filet de
- poulet pour 8 pers.
- Protéines en poudre Active
- Nutrition de Usana

FROMAGE/LAIT ANIMAL/ VÉGÉTAL

- Chèvre Feta Blanc Cottage (1
- litre) Parmesan
- Boule de mozzarella
- Lait de coco
- Sauce Tzatziki

CONSERVES

- Thon dans l'huile
- 3 converses de lentilles
- _____
- _____
- _____
- _____

GRAINS, NOIX, ÉPICES

GRAINS ET CÉRÉALES

- Pain Farine
- Granola
- Avoine
- Quinoa
- Pâte de blé ou quinoa ou
- autres

NOIX

- Noix de Grenoble
- Amandes à griller
- Beurre d'amande
- Pistache 50g
- Beurre d'arachides naturel

EPICES ET CONDIMENTS

- Coriandre fraiche
- Germination fraiche
- Menthe fraiche
- Gingembre frais
- Basilic fraiche
- Ciboulette fraiche
- Aneth séché Herbes séchées
- Épices à saumon
- Chili en flocon
- Piment fort
- Sésame noir
- Gamassio
- Graine de fenouil
- Pâte de curry jaune

AUTRES

HUILES

- Olive
- Coco
- Sésame

AUTRES

- Extrait de vanilla
- Coco déshydraté
- Vinaigre de cidre de
- pommes
- Vinaigre balsamique
- Tamari
- Tapenade
- Feuilles de riz
- Pesto basilic
- Pesto rouge
- Tomates séchées dans
- l'huile Salsa
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PLANIFICATION SEMAINES 2 ET 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER OMELETTE FROMAGE COTTAGE ET BASILIC	**DÉJEUNER** BOL SMOOTHIE PROTÉINÉ À LA FRAISE	**DÉJEUNER** ŒUFS BROUILLÉS À L'ASIATIQUE	**DÉJEUNER** SALADE DÉJEUNER	**DÉJEUNER** YOGOURT BONNE NUIT, VANILLE ET AVOINE	**DÉJEUNER** CRÊPES BANANES AMANDE	**DÉJEUNER** MOUSSE PROTÉINÉE AU BEURRE D'ARACHIDES
DINER SALADE DÉTOX	**DINER** SALADE DE POULET AVOCAT ET CONCOMBRE	**DINER** BROCHETTE TEMPEH SATAY & SALADE ASIATIQUE	**DINER** SALADE DE QUINOA & POIS CHICHES	**DINER** SALADE TOUSKI	**DINER** DÉLICE DE THON EN CROÛTE	**DINER** SALADE DE CONCOMBRE ET SAUMON
COLLATION CHOISSISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	**COLLATION** CHOISISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	**COLLATION** CHOISISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	**COLLATION** CHOISISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	**COLLATION** CHOISISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	**COLLATION** CHOISISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ	**COLLATION** CHOISISSEZ DANS LA LISTE DES COLLATIONS SANTÉ
SOUPER RISOTTO AUX ÉPINARDS	**SOUPER** BROCHETTE TEMPEH SATAY &SALADE ASIATIQUE	**SOUPER** SALADE DE CONCOMBREE T SAUMON	**SOUPER** LÉGUMES AU CURRY	**SOUPER** POULET PROSCUITTO ET LENTILLES	**SOUPER** REPAS DE TON CHOIX – Enjoy!	**SOUPER** TABOULÉ DE POIS CHICHES

PLANIFICATION ÉPICERIE SEMAINES 2 ET 4

FRUITS & LÉGUMES

LÉGUMES ET FRUITS

- 12 tomates cerises
- 2 tomates
- 2 avocats
- Salade Mesclun
- Salade Boston
- Roquette Chou fries
- Épinards (2x)
- 2 mini-concombres
- 2 concombres
- 2 courgettes
- 2 oignons rouges + 1 jaune
- Ail
- Chou rouge
- 1 patate douce
- Échalottes
- 200g pois mange-tout
- 1 aubergine
- 115g champignons
- 2 poivrons rouges
- Bleuets
- Baies mélangées
- 1 citron + 2 limettes
- 1 kiwi 1 mangue
- 2 fruits de la passion
- 1 banane
- ***Fraises congelées***

VIANDES & PRODUITS LAITIERS

VIANDES ET SUBSTITUTS

- 9 oeufs
- 2 filet de poulet
- 140g steak de thon
- 180g filet de saumon
- 4 cuisses e poulet
- 8 tranches de prosciutto
- 400g de tempeh
- Protéines en poudre Active Nutrition de Usana

FROMAGE/LAIT ANIMAL/VÉGÉTAL

- Chèvre
- Feta
- Cottage
- Parmesan
- Yogourt nature
- Yogourt vegetal
- Sauce Tzatziki
- Lait de coco

SUCRANTS

- Sirop d'érable
- Miel
- Stevia
- _____
- _____

GRAINS, NOIX, ÉPICES PRÉPARATION

GRAINS ET CÉRÉALES

- Pain
- Granola
- Avoine
- Farine d'amande
- Quinoa
- Risotto
- Riz
- Fécule de maïs

NOIX ET GRAINS

- Beurre d'arachides
- Beurre d'arachides croquant
- Beurre d'amandes
- Tahini
- Sésame
- Citrouille
- Mélange noix à salade

CONSERVES

- 2 pois chiches
- 2 lentilles
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AUTRES

HUILES

- Olive
- Sésame

FINES HERBES

- Basilic
- Coriandre
- Persil (2 bottes)+
- Gingembre

AUTRES

- Sauce soya
- Tamari
- Vinaigre de vin
- Vinaigre de vin de riz
- Vinaigre de cidre de pommes
- Sauce de poisson
- Miso blanc
- Curry en poudre
- Pâte de pimet
- Pesto rouge
- Tomates séchées
- Bouillon de legumes
- Moutarde de Dijon
- _____
- _____
- _____
- _____

SEMAINE _ À TOI DE JOUER!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION
SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER	SOUPER

TARTINADE D'AVOCAT ET CHÈVRE

TARTINATE D'AVOCAT ET CHÈVRE

Portion : 2
Prép: 5 mins
Cuisson : 0 mins

Nutritionpar portion:
370 kcal
22g lipides
35g glucides
11g protéines

V R

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de votre pain
- favori*
- 1 avocat
- 125ml fromage de chèvre
- 15ml de graines de sésame
- noir Gamasio
  Le jus ½ limette
  Piment fort au goût

PRÉPARATION

- Faire griller le pain jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
  Écraser l'avocat à la fourchette et le répartir sur les tranches chaudes.
- Ajouter le fromage de chèvre émietté.
- Assaisonner de sel et de poivre, puis arroser d'un peu de jus
- de lime.
  Saupoudrer de graines de sésame ou de Gomasio et ajouter une touche de piment selon les préférences.

Astuce pour ajouter des protéines à ton toast d'avocat

Pour transformer ton toast en repas complet et plus soutenant, ajoute une **source de protéines** :
Œuf poché ou miroir–se marie à merveille avec l'avocat et le fromage de chèvre.
Saumon fumé ou truite–apporte des oméga-3 et une belle touche salée.
Pois chiches grillés ou tartinade de tofu–une option végétarienne riche en fibres.
Poulet effiloché ou jambon de qualité–pour un déjeuner protéiné ou un dîner léger.
Fromage cottage ou ricotta–pour une texture onctueuse et un apport protéique doux.
Astuce bonus : saupoudrer un peu de **graines de chanvre**sur le dessus ajoute 10 g de protéines pour 3 c. à soupe —un petit geste qui fait une grande différence !

MUFFINS OEUF, JAMBON ET BROCOLI

MUFFINS OEUF, JAMBON ET BROCOLI

Fait: 6
Prép: 5 mins
Cuisson: 25 mins

Nutrition par portion:
102 kcal
6g lipides
4g glucides
10g protéines

SG SPL FG PR R

INGRÉDIENTS

- ½ brocoli
- 1 oignon vert
- ½ poivron rouge
- 5 œufs
- 1 gousse d'ail, émincée
- Une pincée de flocons de chili, facultatif
- 4 tranches de jambon, hachées
- 80ml (30g) de fromage de chèvre ou feta
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 360°F (180°C). Préparer le brocoli en petits bouquets. Couper finement l'oignon et détailler les poivrons en petits morceaux.
- Déposer les légumes sur une plaque, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner pendant 10 minutes
- Battre les œufs dans un bol de taille moyenne.Ajouterl'ail haché, assaisonner avec du sel, du poivre et, si désiré, des flocons de piment.
- Graisser un moule à muffins de 6 cavités avec un peu d'huile
- d'olive.
- Répartir le brocoli, le jambon et le fromage de chèvre ou la feta
- dans les moules.
  Verser les œufs battus sur le mélange.
  Cuire au four pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien pris.

Option végétarienne
Retirer le jambon. Tu peux également interchanger les légumes et choisir ceux que tu préfères.

CRÊPES PROTÉINÉES FROMAGE ET BLEUETS

CRÊPES PROTÉINÉES FROMAGE ET BLEUETS

Portions: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
162 kcal
4g lipides
18g glucides
12g protéines

FG V R

INGRÉDIENTS

- 250ml de fromage blanc
- 3 œufs
- 5ml d'extrait de vanille
- 15ml de sucre de coco
- 45ml bombées de farine (ordinaire ou sans gluten)

PRÉPARATION

- Déposer le fromage blanc dans un bol. Ajouter les jaunes d'œufs (en gardant les blancs séparés) et écraser le tout avec une fourchette.
- Ajouter la farine et mélanger soigneusement. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer au mélange de fromage.
- Mélanger délicatement.
- Chauffer une poêle antiadhésive, sans matière grasse.Faire cuire les crêpes, environ 2 cuillères à soupe de pâte par crêpe, pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit légèrement doré.
- Retourner les crêpes et cuire encore 2 minutes.
- Suggestion de garniture : Yogourt grec, miel et baies.

Conseil de pro
Penseàutiliserde la farine de sarrasin, pois chiche, ou amandes, pour le goût et pour l'apport en protéine.

P
DEJEUNER AUTREMENT

DÉJEUNER AUTREMENT

Portion: 4
Prép: 15 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
179 kcal
11g lipides
8g glucides
14g protéines

SG FG R

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 200g de saumon fumé
- 1 avocat
- 125ml de fromage blanc
- 5ml d'aneth séché
-
- sel et poivre
  2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme

PRÉPARATION

- Éplucher le concombre dans le sens de la longueur pour en faire des rubans.
- Déposer les rubans dans un bol, ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme, saler et mélanger. Mettre de côté.
- Répartir le saumon, la chair d'avocat et le fromage blanc dans des assiettes.
- Ajouter le concombre mariné sur le côté, puis arroser le tout avec un peu de jus de concombre.
-
- Saupoudrer d'aneth et assaisonner selon le goût avec du sel et
- du poivre.
  Servir immédiatement.

Conseil de pro

Leconcombreestunvéritablealliéminceur : richeeneau, faible en calories et naturellement hydratant, il aide à soutenir la digestion tout en favorisant l'élimination. Bonus : il a aussi un effet désacidifiant, ce qui contribue à un meilleur équilibre acido-basique dans le corps —essentiel pour réduire l'inflammation et la rétention d'eau.

BOL SMOOTHIE PROTÉINÉ À LA FRAISE

BOL SMOOTHIE PROTÉINÉ À LA FRAISE

Portion: 4
Prép: 15 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
315 kcal
10g lipides
37g glucides
19g protéines

SG PR V R N

INGRÉDIENTS

- 1 litre (4 tasses) de
- fromage cottage
- 325ml de fraises
- congelées, décongelées
- 60ml de sirop d'érable
- 125ml de granola
- 250ml de baies mélangées

PRÉPARATION

- Mettre le fromage cottage, les fraises et le sirop d'érable dans un robot culinaire ou un mélangeur à haute vitesse et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse et crémeux.
- Répartir dans 4 bols de service, garnir de granola et de baies fraîches, pour servir.

Envie de varier ou d'optimiser votre apport en protéines?
Remplacez le fromage cottage par 80 g (8 mesures) deprotéinescomplètes de lactosérum à la vanille Active Nutrition de USANA, mélangées avec du lait végétal non sucré (comme le lait d'amande ou de coco).
Pourquoi c'est intéressant :

- **Plus digeste** : la protéine de lactosérum est souvent mieux tolérée que les produits laitiers solides, surtout si vous êtes sensible au lactose.
- **Teneur élevée en protéines complètes** : vous obtenez une excellente source d'acides aminés essentiels, idéale pour soutenir la masse musculaire, surtout si vous êtes active ou en période de perte de poids.
- **Index glycémique bas** : combinée à un lait végétal sans sucre ajouté, cette alternative aide à stabiliser la glycémie tout en procurant une sensation de satiété durable.
- **Saveur douce et gourmande** : la vanille ajoute une touche sucrée naturelle sans avoir besoin de sucre ajouté, ce qui rend la préparation agréable tout en restant alignée avec vos objectifs santé.

Pour en savoir plus sur ce produit contacte moi : info@pascaledorecoach.com

GRUAU D'AVOINE ET CHOCOLAT NOIR

GRUAU D'AVOINE ET CHOCOLAT NOIR

Portion: 3
Prép: 5 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
341 kcal
18g lipides
36g glucides
15g protéines

PR V R

INGRÉDIENTS

- 250ml d'avoine
- 30ml de noix de coco
- déshydratée
- 200ml de lait de coco
- 30ml ou moins de sucre de coco ou de miel (facultatif)
  4 mesures de protéines Active Nutrition à la vanille de UsanaHealthSciences
- 50g de chocolat noir haché à 72% ou plus
- Une poignée de framboises

PRÉPARATION

- Placer l'avoine dans une casserole et ajoutez 1 ½ verre d'eau et la noix de coco desséchée.
- Porterà ébullition puis réduirele feu. Cuire à couvert pendant environ 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer le couvercle, ajouter le lait de coco et le sucre. Mélanger et retirer du feu.
- Ajouter la protéine et répartir dans des bols, saupoudrer de chocolat noir haché et garnir de framboises pour servir.

Conseil de pro

Tupeux aussichanger la protéine Active Nutrition à la vanille pour la protéine au chocolat. Pas besoin de se passer de chocolat. Pour le chocolat je te suggèreun chocolat noir à plus de 72% et fais-toi plaisir, sans toutefois manger la barre au complet …

SALADE DE POIRES, JAMBON CRU ET NOIX

SALADE DE POIRES, JAMBON & NOIX

Portions: 2
Prép: 15 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
466 kcal
35g lipides
16g glucides
22g protéines

SG FG PP R N

INGRÉDIENTS

Pour la salade:

- Sachet de roquette
- 1 poire mûre, coupée en tranches
- 100gdefromagedechèvre ou feta, coupé en cubes
- Jambon cru
- 60ml (30g) de noix de Grenoble, hachées

Vinaigrette :

- 15ml d'huile d'olive
- 10ml de jus de citron
- 15ml de sirop d'érable

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375 degrés
- Répartir la roquette dans deux bols. Éplucher la poire, la couper en quatre, enlever les nids de graines et trancher la pomme. Disposer les tranches uniformément sur la roquette.
- Ajouter le fromage en cubes et le jambon cru. Enfin, garnir de noix.
- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette, assaisonner de sel et de poivre fraîchement moulu, verser sur la salade et servir.

Conseil de pro

Tu as un reste desaumon? Remplace le jambon par du saumon dans ta salade. C'est plus riche en oméga-3, plus rassasiant, et bien meilleur pour ton équilibre hormonal et ton énergie. En plus, zéro gaspillage!

SALADE BROCOLI & KALE

SALADE BROCOLI & KALE

Portion: 2
Prép: 5 mins
Cuisson: 20 mins

Nutrition par portion:
370 kcal
20g lipides
42g glucides
17g protéines

SG SPL R V N

INGRÉDIENTS

Pour la salade :
- ½ tête de brocoli
- 15ml d'huile d'olive
- 310ml (125g) de chou frisé
- 310ml (125g) de feuilles de salade mélangées
- 60ml (30g) de raisins secs
- 60ml (30g) d'amandes grillées, hachées.

Pour la vinaigrette :
- 15ml de miel
- 15ml de vinaigre balsamique
- 30ml de jus de citron
- 15ml de beurre d'amande

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Déposer les fleurons de brocoli sur une plaque de cuisson.
- Arroser d'huile d'olive et assaisonner au goût.
- Cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter le chou frisé dans les 10 dernières minutes de cuisson.
- Retirer le tout du four.
- Placer le brocoli, le chou frisé et les feuilles de salade dans un grand saladier.
- Ajouter les amandes et les raisins secs. Mélanger délicatement.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant tous ses ingrédients.
  Arroser la salade et bien mélanger avant de servir.

Le savais-tu?
Le brocoliest l'undesmeilleursalimentssanté.Il estricheenfibres,en antioxydants et en composés protecteurs comme le sulforaphane. Pour en tirer un maximum de bienfaits, mange-le cru ou juste croquant —tu préserves ainsi tous ses bons nutriments.

TARTINADE D'AVOCAT SUR TAPENADE

TARTINADE D'AVOCAT SUR TAPENADE

Portion: 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
386 kcal
26g lipides
25g glucides
12g protéines

SPL V R

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs cuits durs 1
- avocat 2 tranches de
- votre pain favori*
- 30ml de tapenade
- Coriandre au goût
- Germinations diverses

PRÉPARATION

- Faire bouillir les œufs pendant 7 minutes.
- Faire griller le pain.
- Préparer l'avocat et le couper en tranches.
- Couper les œufs en quartiers.
- Tartiner chaque tranche de pain avec la tapenade.
- Ajouter les tranches d'avocat et les morceaux d'œuf.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Garnir de coriandre fraîche et de germinations, si désiré.

Astuce santé

Privilégieunpainà grainsentiers,idéalementbiologique.Ilest plus riche en fibres, en nutriments, et bien plus nourrissant que le pain de blé conventionnel, souvent raffiné et exposé aux pesticides.

Savais-tu que ?

L'avocat est une excellente source de vitamine E, un antioxydant qui aide à protéger et nourrir ta peau de l'intérieur. C'est particulièrement précieux à la ménopause, quand la peau a tendance à devenir plus sèche, moins élastique et plus sensible. Intégrer de bons gras comme ceux de l'avocat, c'est aussi soutenir ton équilibre hormonal… et ça se voit sur ton visage!

CROQUETTES DE POULET AU QUINOA MAISON

CROQUETTES DE POULET AU QUINOA MAISON

Portions: 4
Prép: 25 mins
Cuisson: 20 mins

Nutrition par portion:
224 kcal
6g lipides
10g glucides
33g protéines

SG FG PP

INGRÉDIENTS

- 450g de poitrines de poulet, coupées en morceaux
- 250ml de quinoa cuit
- 1 œuf battu
- 60ml (30g) de parmesan, râpé
- 15ml d'herbes séchées, au choix

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé et répartir
- uniformément le quinoa cuit.
- Faire cuire pendant 20 à 25 minutes, en remuant régulièrement
- pour éviter qu'il ne brûle.
- Une fois croustillant, retirer du four et laisser refroidir.
- Augmenter la température du four à 390°F (200°C).
- Fouetter l'œuf dans un bol avec le parmesan et les herbes.
- Préparer une assiette séparée avec le quinoa refroidi.
- Tremper les morceaux de poulet dans l'œuf, puis les enrober de quinoa.
  Déposer les croquettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
  Cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et doré.

Pourquoi choisir ces croquettes maison au quinoa ?

Contrairement aux croquettes industrielles panées à la chapelure blanche et souvent frites dans des huiles de mauvaise qualité, cette version est :

Plus nourrissante : le quinoa apporte des protéines végétales, des fibres et des minéraux, contrairement à la panure raffinée sans valeur nutritive.

Plus digeste : sans farine blanche ni friture, ces croquettes sont plus légères pour le système digestif.

Riche en bons gras : grâce au parmesan et à la cuisson au four, on évite les gras trans tout en gardant une texture croustillante.

Meilleure pour la glycémie : moins de glucides simples, plus de protéines et de fibres = moins de pics de sucre dans le sang.

Idéale pour les enfants et les adultes : croustillantes, dorées et savoureuses, sans compromis sur la santé.

ROULEAUX D'ÉTÉ AU TOFU CÉSAR

ROULEAUX D'ÉTÉ AU TOFU CÉSAR

Portions: 4
Prép: 15 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
191 kcal
10g lipides
8g glucides
5g protéines

SG FG PR V

INGRÉDIENTS

- 100g de tofu ferme
- 15ml d'huile de noix de coco
- 4 feuilles de laitue romaine, déchiquetées
- ½ avocat, tranché
- 30ml de fromage féta râpé
- Sauce pour salade César naturel ou sauce tzatziki
- 4 feuilles de papier de riz

PRÉPARATION

- Couper le tofu en deux rectangles fins.
- Presser avec une serviette propre pour retirer l'excès d'humidité.
- Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le tofu, assaisonner généreusement de sel et de poivre.
- Cuire 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Retirer du feu, laisser refroidir, puis découper en 8 bandes.
- Plonger une feuille de riz dans un bol d'eau chaude.
- Retirer dès qu'elle est souple, puis déposer délicatement sur une assiette recouverte d'un chiffon ou d'un essuie-tout humide.
- Déposer quelques bandes de tofu au centre.
- Ajouter des tranches d'avocat, un peu de parmesan et de la laitue râpée.
- Plier la feuille de riz en repliant d'abord les côtés, puis rouler fermement.
- Déposer le rouleau terminé sur une assiette recouverte d'un essuie-tout humide.
- Répéter avec les autres feuilles de riz.
- Servir avec une vinaigrette de type tzatzikiou césar maison, en guise de sauce.

Remarque: Si tu n'aimes pas le fetani le fromage de chèvre, opte pour de la mozzarella sans lactose.

Conseil de pro
Trempe tes doigtsdans de l'eau, afin que tes mains soient humides lorsque tu manipules les papiers de rouleaux de printemps, ils colleront moins.

SALADE DE THON
LÉGUMES GRILLÉS

SALADE DE THON LÉGUMES GRILLÉS

Portions: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
320 kcal
24g lipides
13g glucides
12g protéines

SG SPL FG R N

INGRÉDIENTS

- 1 citron
- 160g de morceaux de thon à l'huile d'olive
- 125ml (15g) de menthe fraîche
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 courgettes
- 10 tomates cerises coupées en 2 ou en 4 morceaux
- 350g d'asperges
- 126ml (50g) de pistaches, pelées et hachées
- Épices et poivre au goût

PRÉPARATION

- Nettoyer le citron, râper sa peau et presser le jus.
- Égoutter le thonen réservant l'huile pour la marinade.
- Retirer les feuilles de menthe des tiges.
- Déposer les feuilles dans un récipient haut avec le zeste, le
- jus de citron et l'huile du thon.
- Ajouter l'ail, puis mixer jusqu'à obtention d'un mélange
- homogène.
- Assaisonner de sel et de poivre.
- Couper les courgettes en tranches, saupoudrer d'épices au
- choix et de poivre.
- Chauffer une poêle à griller, puis griller les courgettes pendant 6 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
  Faire cuire ensuite les asperges et les tomates pendant 4 minutes, en les retournant également à mi-cuisson.
  Placer les légumes grillés dans un bol.
  Verser la marinade par-dessus et mélanger délicatement pour bien enrober.
- Servir en répartissant les légumes et le thon dans les
- assiettes.
  Garnir de pistaches hachées.

Conseil de pro

Lesaspergesperdent leur vitamine C très vite une fois au frigo. Alors si tu veux en profiteraumaximum, mange-les rapidement, idéalementdansles 48heures.

Astuce fraîcheur : enroule la base des tiges dans un essuie-tout humide et conserve-les dans un sac ouvert au réfrigérateur. Elles resteront croquantes et pleines de bienfaits plus longtemps !

TABOULÉ QUINOA
POIS CHICHES

TABOULÉ QUINOA POIS CHICHES

Portion: 4
Prép: 15 mins
Cuisson: 12 mins

Nutrition par portion:
334 kcal
14g lipides
43g glucides
11g protéines

SG SPL PR V R

INGRÉDIENTS

- 180ml (130g) de quinoa, non cuit
- 1 boîte de 400g de pois chiches, égouttés
- 2 tomates moyennes, coupées en dés
- 1 petit concombre, coupé en dés
- 1 tasse (60 g) de persil haché
- 45ml d'huile d'olive
- 30ml de vinaigre de vin rouge
- sel et poivre

PRÉPARATION

- Cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage.Unefois cuit, égoutter et mettre de côté.
- Mélanger dans un grand bol le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates, le concombre, le persil, l'huile d'olive et le vinaigre.
- Assaisonner au goût, puis placer au réfrigérateur pour refroidir.
- Servir de préférence bien frais.
- Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 ou 3 jours.

Conseil de pro

Voiciune versionrevisitée du taboulé, à base de quinoa plutôt que de semoule. Le quinoa est plus digeste, naturellement sans gluten et contient des protéines complètes. En bonus, il est moins inflammatoire et bien mieux toléré par les intestins sensibles. Un vrai plus pour ta vitalité!

SALADE DE POULET AVOCAT &CONCOMBRE

SALADE DE POULET, AVOCAT & CONCOMBRE

Portions: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 15 mins

Nutrition par portion:
304 kcal
20g lipides
12g glucides
21g protéines

SG FG PR PP R N

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

- ½ tête de laitue boston ou frisé ou roquette
- une douzaine de feuilles de basilic, déchirées
- 1 avocat
- 10ml de jus de citron
- ½ concombre, épluché
- 60ml (25g) de noix de Grenoble

Pour le poulet :

- 2 filets de poitrine de poulet (environ 150g chacun).
- 15ml d'huile d'olive
- 15ml de moutarde
- 15ml de miel

Pour la sauce :

- 45ml de yogourt végétal
- 15ml de sauce tzatziki
- 1 gousse d'ail, émincée

PRÉPARATION

- Déposer la laitue dans un grand bol.
- Ajouter les feuilles de basilic déchirées à la main et mélanger.
- Répartir dans 2 bols de service. Assaisonner les filets de poulet avec du sel et frotter avec un peu d'huile d'olive.
- Chauffer une poêle antiadhésive à sec et cuire le poulet 5 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, mélanger la moutarde avec le miel.
- Badigeonner le dessus des filets avec la moitié de la sauce, puis retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- Répéter l'opération de l'autre côté.
- Une fois cuits, laisser tiédir et détailler en morceaux.
- Couper la chair de l'avocat en cubes et arroser de jus de citron.
- Éplucher et trancher le concombre.
- Préparer la sauce à l'ail en mélangeant tous les ingrédients.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Garnir les bols avec le poulet, l'avocat, le concombre et quelques noix.
- Verser la sauce à l'ail sur le dessus et servir immédiatement.

SALADE DE KALE & TOFU

VINAIGRETTE AU BEURRE D'ARACHIDES

SALADE DE KALE & TOFU | VINAIGRETTE BEURRE D'ARACHIDES

Portions: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
195 kcal
11g lipides
15g glucides
13g protéines

SG SPL FG V R N

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

- 400g de tofu naturel
- 750ml (90g) de chou frisé, haché
- 250ml (100g) de chou violet, râpé
- 1 poivron rouge, haché
- 140ml (30g) de carotte râpée
- 15ml d'huile de noix de coco

Pour la vinaigrette :

- 45ml de beurre de cacahuète
- 30ml de lait de coco
- 15ml de vinaigre de riz
- 15ml de miel
- 15ml de sauce soja
- ½ citron vert, avec son jus
- ½ cuillère à café de flocons de chili
- 15 à 30ml d'eau

PRÉPARATION

- Envelopper le tofu dans un torchon propre et placer un objet
- lourd dessus pour faire sortir l'excès d'humidité.
- Pendant ce temps, préparer les légumes.
- Mélanger dans un saladier le chou frisé haché, la carotte râpée
- et le chou rouge ou blanc râpé.
- Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtention d'une texture homogène.
  Chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle.
  Couper le tofu en lanières, assaisonner de sel et de poivre, puis faire revenir à feu moyen-élevé pendant environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croustillant.
- Répartir la salade dans des bols, garnir de lanières de tofu croustillantes, arroser de vinaigrette et ajouter un peu de poivre noir au goût.

Conseil de pro

Tupréfères une version carnée?Remplace le tofu par un blanc de poulet grillé, bien assaisonné et doré à la poêle ou au barbecue. C'est une option riche en protéines, idéale pour la satiété, et qui s'intègre parfaitement à la fraîcheur croquante de cette salade.

SAUMON SUR SALADE DE QUINOA

SAUMON SUR SALADE DE QUINOA

Portions: 4
Prép: 5 mins
Cuisson: 20 mins

Nutrition par portion:
325 kcal
26g lipides
17g glucides
28g protéines

SG SPL LC PR PP R

INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 15ml d'huile d'olive
- 4 filets de saumon sauvage
- 5ml d'épices pour le
- saumon
- 330ml (200g) de pois
- mange-tout
- 1 litre d'eau bouillante
- 330ml (250g) de quinoa cuit

  2 poignées de persil frais

  30ml de ciboulette fraîche

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Pendant ce temps, couper les poivrons en lanières.
- Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faire sauter les poivrons pendant 5 minutes.
- Déposer le saumon sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Assaisonner avec les épices de ton choix, puis cuire au four pendant 10 minutes.
- Placer les pois mange-tout dans une passoire et verser de l'eau bouillante par-dessus pour les blanchir.
- Ajouter les pois mange-tout au mélange de quinoa et de poivrons, puis réchauffer le tout à feu moyen pendant 4 minutes.
- Hacher le persil et la ciboulette, puis les incorporer au quinoa.
- Servir le quinoa en accompagnement du saumon.

Conseil de pro

Le saumon estun poisson gras idéal à mettre à ton menu plusieurs fois par semaine : il t'apporte des oméga-3 essentiels, qui soutiennent ton énergie, ton cœur et même ton équilibre hormonal. Pense simplement à choisir du saumon sauvage, beaucoup plus riche en nutriments et naturellement moins contaminé que le saumon d'élevage.

FAJITA DE POULET

FAJITA AU POULET

Portion: 6
Prép: 5 mins
Cuisson: 4-6 hrs

Nutrition par portion:
177 kcal
3g lipides
10g glucides
27g protéines

SG SPL FG PR P

INGRÉDIENTS

- 680 g de poitrine de
- poulet 1 gros oignon,
- tranché 2 poivrons,
- coupés en tranches 1
- pot de salsa de 450g le
- jus d'un citron vert sel et poivre

PRÉPARATION

- Déposer le poulet, les oignons, les poivrons, la salsa et une pincée de sel dans ta mijoteuse. Mélanger bien pour enrober tous les ingrédients
- Faire cuire à feu élevé pendant 4 heures ou à feu doux pendant 6 heures, jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre et les légumes fondants. Retirer ensuite le poulet, le placer sur une planche et
- effilocher à l'aide de deux fourchettes.
  Remettre dans la mijoteuse, ajoute le jus d'un citron vert et mélanger une dernière fois.

  Rectifier l'assaisonnement avec un peu de sel et de poivre si nécessaire.

Idées pour servir:
Avec des chips de tortilla pour une version croustillante
En accompagnement d'un demi-avocat tranché
Avec un peu de salsa fraîche maison.
Et quelques quartiers de citron vert à presser juste avant de déguster
Parfait pour un repas sans stress, riche en saveurs et en couleurs !

CHILI VÉGÉTARIEN

CHILI VÉGÉTARIEN

Portion: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
144 kcal
2g lipides
28g glucides
8g protéines

SG SPL PR V R

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 400g de haricots noirs, rincés et égouttés 1
- boîte de 200) de maïs sucré, rincé et égoutté 1 poivron
- rouge, coupé en tranches 1 botte de coriandre, hachée
- 150g de salsa piquante
-

PRÉPARATION

- Rincer bien les haricots noirs et le maïs sous l'eau froide, puis les égoutter.. Couper le poivron en fines lamelles et
- hache grossièrement la coriandre. Dans un bol moyen, mélanger les haricots, le maïs, le poivron, la coriandre et la
- salsa.
- C'est prêt en quelques minutes !

Astuce conservation : Tu peux la garder jusqu'à 3 jours au frigo dans un contenant hermétique.
À servir avec :
•Du guacamole maison bien citronné.

- Des chips de tortilla pour une touche croustillante

Une option colorée, riche en fibres, parfaite pour un repas rapide ou une collation nourrissante !

Conseil de pro

Ajoute des légumineuses à tes repas aussi souvent que possible! Riches en protéines végétales, fibres et minéraux, elles soutiennent ta satiété, ton énergie… et sont bien moins inflammatoires que certaines viandes rouges transformées. Une belle façon de prendre soin de ton microbiote et de ta santé hormonale, sans te compliquer la vie!

OMELETTE COTTAGE
& BASILIC

OMELETTE COTTAGE & BASILIC

Portions: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
200 kcal
14g lipides
3g glucides
15g protéines

SG FG V R

INGRÉDIENTS

- 6 gros œufs 60ml d'eau
- 15ml d'huile d'olive 1
- bouquet de basilic frais
- 200g de fromage feta ou
- de fromage de chèvre
-

12 tomates cerises

PRÉPARATION

Préparer ta garniture :

- Battre les œufs avec l'eau et assaisonne légèrement selon ton goût.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, puis cuire une omelette très fine à la fois. Répèterl'opération pour en obtenir 4.
- Garder au chaud sous une feuille de papier aluminium.
- Hacher finement le basilic et mélanger avec le fromage blanc. Poivrer selon ton envie.
- Couper les tomates en quartiers.
- Répartir le mélange de fromage blanc, les tomates et un peu de féta ou fromage de chèvre sur chaque omelette, puis les rouler.
- Couper en biseau et servir sans tarder.

Petit plus santé

Penser à limiter le sel : opter pour un mélange d'épices maison ou des herbes aromatiques, c'est tout aussi savoureux et bien meilleur pour ton équilibre !

SALADE DÉJEUNER

SALADE DÉJEUNER

Portion: 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
317 kcal
17g lipides
32g glucides
10g protéines

V R

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain aux grains entiers
- 2 poignées de feuilles de salade mesclun par bol
- 2 mini-concombres, coupés en tranches
- 75g de fromage feta, en cubes
- 75g de bleuets
- 30ml de graines de citrouille crues et non-salées
- 15ml d'huile d'olive
- 10ml de miel
- ½ citron, avec son jus

PRÉPARATION

- Faire griller le pain et le déchirer en petits morceaux.
- Assembler la salade dans de grands bols.
- Déposer deux poignées de feuilles de salade dans chaque plat, recouvrir de tranches de concombre, de feta et de bleuets, puis saupoudrer de graines de citrouille.
- Enfin, arroser d'huile d'olive, de miel et de jus de citron.

Conseil de pro

Tu veux alléger ton assiette en glucides? Saute le pain grillé ou choisis plutôt une tranche de pain aux grains entiers, idéalement bio et riche en fibres. Et pour un coup de pouce protéiné, ajoute un œuf dur à ton bol : c'est simple, rassasiant et excellent pour ton énergie.

DÉLICE DE THON
ENCROÛTE

DÉLICE DE THON EN CROÛTE

Portion: 2
Prép: 5 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
371 kcal
17g lipides
15g glucides
41g protéines

SG SPL FG PP R

INGRÉDIENTS

- 15ml de miso blanc
- 2 steaks de thon (140 g
- chacun)
- 60ml de graines de sésame
  botte d'oignons de printemps, parés et coupés en tranches
- 200 g de haricots verts coupés en deux
- 15ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Fairechauffer 15ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-élevé.
- Frotter les steaks de thon avec la pâte de miso et enduire de graines de sésame de chaque côté.
- Faire cuire les steaks dans la poêle pendant 1 ½ minute de chaque côté, puis les mettre de côté pour qu'ils reposent.
- Dans la même poêle, faire cuire les oignons nouveaux et les haricots verts pendant 3-4 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres.
- Assaisonner au goût avec du sel et du poivre, puis répartir dans
- deux assiettes de service.
  Trancher les steaks et les placer sur les légumes. Servir immédiatement.

Le savais-tu ?
Lemiso,c'est bien plus qu'un simple condiment ! Il est issu de la fermentation du soya avec du sel et des ferments naturels. Résultat ? Une bombe de bienfaits pour ta flore intestinale, grâce à ses probiotiques naturels. À intégrer régulièrement pour soutenir ta digestion… et ton immunité !

OEUFS BROUILLÉS A L'ASIATIQUE

OEUFS BROUILLÉS À L'ASIATIQUE

Portions: 1
Prép: 5 mins
Cuisson: 5 mins

Nutrition par portion:
270 kcal
14g lipides
5g glucides
19g protéines

SG SPL FG V R

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- Sauce soja, quelques
- gouttes
- Poignée de coriandre,
- hachée
  ¼ d'avocat
  2,5mldegrainesdesésame noir, pour servir

PRÉPARATION

- Commencer par séparer les blancs des jaunes.
- Dans un petit bol, mélanger les jaunes avec la sauce soya et la
- coriandre fraîchement hachée.
  Faire chauffer une poêle antiadhésive (sans ajout de matière grasse) et cuire les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient presque pris.
- Retirer du feu, ajouter les jaunes assaisonnés et mélanger
- rapidement pendant 30 secondes.
  Servir aussitôt, garnir de graines de sésame noir, d'un peu plus de coriandre si tu aimes ça, et accompagner de quelques tranches d'avocat.

Conseil de pro

Remplace le sel de table par du gomasio (mélange de graines de sésame grillées et de sel marin). En plus de rehausser naturellement la saveur de tes plats, il t'apporte de bonnes matières grasses, des fibres et des protéines de qualité. Un petit geste simple pour alléger ton assiette en sodium tout en

nourrissant ton corps en profondeur .

YOGOURT BONNE NUIT VANILLE AVOINE

YOGOURT BONNE NUIT VANILLE AVOINE

Portion: 2
Prép: 5 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
249 kcal
5g lipides
44g glucides
22g protéines

SPL V R

INGRÉDIENTS

- 350ml de yogourt nature au coco ou soya
- 4 mesures de protéines Active Nutrition à la vanille de UsanaHealthScience
- 75ml de flocons d'avoine
- 15ml de miel
- 2-4 fraises, coupées en
- tranches
  1 kiwi, coupé en tranches

PRÉPARATION

- Le soir, mélanger le yogourt et les flocons d'avoine, puis les mettre au réfrigérateur toute la nuit dans un bocal.
- Le matin, ajouter le miel, la protéine et bien mélanger. Transférer dans deux bols et servir garni de fraises fraîches et de kiwi.

Conseil de pro

Cedéjeuner est à la fois rapide et nutritif. Choisis un yogourt nature et prends le temps de vérifier les apports en lipides, glucides et protéines : les valeurs peuvent varier selon la marque et le type de yogourt. Si tu choisis de ne pas ajouter la protéine Active Nutrition, pense à retirer 10g de protéines du total nutritionnel.

CRÊPES BANANE AMANDE

CRÊPES BANANE AMANDE

Portion: 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 15 mins

Nutrition par portion:
346 kcal
21g lipides
34g glucides
26g protéines

SG SPL V R N

INGRÉDIENTS

- 125g de mangue en
- cubes
- 2 fruits de la passion
- 60ml d'eau
- 60g de farine d'amande
  3 mesures de protéines Active Nutrition à la vanille de UsanaHealth Sciences
- 1 banane mûre
- 1 œuf moyen
- 1 cuillère à café d'huile

PRÉPARATION

- Mettre les morceaux de mangue et la chair du fruit de la passion dans une casserole et ajouter l'eau. Chauffer 10 minutes à feu doux jusqu'à ramollissement des fruits, en remuant fréquemment. Mettre de côté et laisser refroidir.
- Mélanger la farine d'amande, la banane mûre, l'œuf et la protéine Active Nutrition dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajuster la consistance avec un peu d'eau au besoin.
- Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et déposer 6 portions de pâte à l'aide d'une cuillère.
- Faire frire les crêpes environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites des deux côtés, en les retournant délicatement puisque la pâte est fragile.
- Servir avec la préparation de fruits refroidie.

Conseil de pro

Amuse-toiàvarierlesfruitspourcréervotrepâtedefruitsmaison ! Mangue, framboise, bleuets, ananas… chaque combinaison apporte une saveur unique et une touche de nouveauté. C'est une belle façon de surprendre ta famille et de redécouvrir le plaisir de cuisiner simplement, avec des ingrédients frais et colorés.

MOUSSE PROTÉINÉE AU BEURRE D'ARACHIDES

MOUSSE PROTÉINÉE AU BEURRE D'ARACHIDES

Portions: 2
Prép: 5 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
244 kcal
20g lipides
9g glucides
9g protéines

SG FG V R N

INGRÉDIENTS

- 250ml (250g) de yogourt végétal
- 30ml de beurre de cacahuète ou de beurre d'amande
- 20ml de stévia
- garniture préférée (banane, granola, bleuets ou petits fruits)

PRÉPARATION

- Ajouter le yogourt, le beurre de noix et la stévia dans un petit bol et mélanger à l'aide d'un batteur à main jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.
- Transférer le mélange dans un bol et garnir avec les garnitures de votre choix avant de servir.

Conseil de pro

Ajouterlastéviaentrèspetitequantité : c'estunsucrantpuissantetilenfautpeupoursucrer un plat. Gardez en tête que, même si la stévia est considérée comme un édulcorant naturel, l'usage fréquent de faux sucres peut entretenir les envies de sucré et stimuler l'inflammation chez certaines personnes sensibles. L'objectif est toujours de trouver l'équilibre et de réduire progressivement la dépendance aux saveurs très sucrées pour soutenir votre énergie et votre bien-être.

RISOTTO AUX ÉPINARDS

RISOTTO AUX ÉPINARDS

Portion: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 30 mins

Nutrition par portion:
449 kcal
13g lipides
68g glucides
14g protéines

SG PR

INGRÉDIENTS

- 1 oignon jaune, coupé en
- dés
- 375ml de riz à risotto, sec
- 1,2 l de bouillon de
- légumes
- 225g d'épinards, congelés
- 85g de parmesan
  30ml d'huile d'olive
  sel et poivre

PRÉPARATION

- Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ramollissement. Ajouter le riz et cuire 3 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps. Assaisonner de sel et de poivre au goût.
- Réduire le feu et ajouter le bouillon de légumes une tasse à la fois, en remuant fréquemment. Laisser le bouillon être presque entièrement absorbé avant d'ajouter la tasse suivante.
- Répéter le processus environ 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- Incorporer les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Retirer du feu, incorporer le parmesan, ajuster l'assaisonnement si nécessaire et servir immédiatement.

Le mythe de Popeye

Onconnaît tous l'image de Popeye gonflant ses muscles grâce à une boîte d'épinards… mais la réalité est un peu différente ! Oui, les épinards contiennent du fer, mais plusieurs légumes en renferment autant —voire davantage. Cela dit, ils restent un aliment précieux : riches en antioxydants, en vitamines, en fibres et en minéraux, ils soutiennent l'énergie, la santé des yeux, la digestion et l'immunité. Bref, même si Popeye exagérait un peu, intégrer des épinards régulièrement dans l'assiette demeure un excellent réflexesanté.

TOFU
SAUCE ARACHIDES

TOFU SAUCE ARACHIDES

Portion: 4
Prép: 30 mins
Cuisson: 15 mins

Nutrition par portion:
310 kcal
18g lipides
17g glucides
18g protéines

SG SPL FG V N

INGRÉDIENTS

- 15ml d'huile de noix de coco
- 310ml (400g) de brocoli à tige tendre.
- 750ml (350g) de tofu ferme

Pour la sauce :

- 60ml (65g) de beurre de cacahuète naturel
- 30ml de tamari
- 30ml d'eau
- 60ml de miel
- 5ml d'huile de sésame
- 2,5ml de flocons de chili
- 15ml de gingembre râpé

PRÉPARATION

- Égoutter complètement le tofu et le presser entre deux serviettes en papier et deux assiettes, avec un poids sur le dessus, pendant au moins 30 minutes.
- Couper le tofu en cubes de ½ pouce (1,25 cm).
- Mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver.
- Cuire le brocoli à la vapeur ou dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis mettre de côté.
- Chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen et cuire le tofu pendant 10 à 15 minutes, en le retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Ajouter la sauce et bien mélanger pour enrober le tofu.
- Retirer du feu et servir avec les brocolis cuits.

Conseil de pro

Letofuestune excellente source de protéines végétales : léger, rassasiant et très polyvalent. C'est un substitut nutritif à la viande qui vous permet d'augmenter vos protéines tout en réduisant l'inflammation et en diversifiant vos repas. Bien préparé, il prend la saveur de vos sauces préférées et devient un allié précieux pour soutenir votre énergie au quotidien.

BROCHETTES TEMPEH SATAY & SALADE ASIATIQUE

BROCHETTES TEMPEH SATAY & SALADE ASIATIQUE

Portion: 4
Prép: la nuit
Cuisson: 20 mins

Nutrition par portion:
500 kcal
30g lipides
19g glucides
32g protéines

SG SPL V N

INGRÉDIENTS

•400g de tempehnaturel
Pour la marinade :
•60ml de beurre de

cacahuète croquant
•45ml de lait de coco (plus si nécessaire)
•15ml d'huile de sésame
•15ml de jus de citron vert
•15ml de tamari
•15ml de miel
•5ml de pâte de piment
•5ml de gingembre râpé

Pour la salade de chou :
- 300g de chou rouge, râpé
- 15ml d'huile de sésame
- 5ml de miel
- 15ml de jus de citron vert
- 10ml de gingembre râpé
- graines de sésame, pour servir

PRÉPARATION

- Couper le tempehen 32 cubes réguliers. Mélanger tous les
- ingrédients de la marinade dans un bol.
- Ajouter le tempeh et remuer jusqu'à ce que tous les cubes
- soient bien enrobés. Couvrir le plat ou transférer dans un
- contenant hermétique, puis réfrigérer toute la nuit (ou au
- minimum 1 à 2 heures).
  Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Enfiler le tempehmariné sur des brochettes (4 cubes par brochette), déposer sur une plaque de cuisson et cuire 20 à 25 minutes en surveillant pour éviter que ça brûle.
- Conserver le reste de la marinade pour le service.
- Mélanger tous les ingrédients de la salade, assaisonner de sel et
- de poivre, puis bien mélanger et mettre de côté. Servir deux brochettes par personne, arroser d'un filet de marinade restante, accompagner de la salade asiatique et saupoudrer de graines de sésame.

SOUPE DE CHOU-FLEUR AU CURRY

SOUPE DE CHOU-FLEUR AU CURRY

Portion: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 25 mins

Nutrition par portion:
296 kcal
8g lipides
44g glucides
15g protéines

SG SPL PR V

INGRÉDIENTS

- 1 oignon jaune, haché
- 1 tête de chou-fleur
- 10ml de graines de fenouil
- 250ml de lentilles rouges, sèches
- 45ml de pâte de curry jaune
- sel et poivre
- 30ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Chauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Séparer la tête de chou-fleur en petits fleurons.
- Arroser ¼ du chou-fleur avec 15 ml d'huile d'olive et assaisonner avec 5 ml de graines de fenouil, du sel et du poivre.
- Déposer dans un plat à rôtir et mettre de côté.
- Chauffer l'huile restante dans une grande casserole, ajouter l'oignon haché et le reste des graines de fenouil. Cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ramollissement de l'oignon. Ajouter le reste du chou-fleur et les lentilles. Incorporer la pâte de curry, puis ajouter 1 litre d'eau.
- Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter doucement 25 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et les lentilles cuites.
- Pendant ce temps, placer le plat à rôtir au four et rôtir le chou-fleur 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- Une fois la soupe cuite, mixer à l'aide d'un mélangeur manuel jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse. Garnir de chou-fleur rôti pour servir.

SALADE CONCOMBRES & SAUMON

SALADE DE CONCOMBRES & SAUMON

Portions: 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
323 kcal
23g lipides
10g glucides
23g protéines

SG SPL FG PP R

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

- 1 poivron rouge, haché
- 1 concombre écrasé, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- coriandre fraîche, hachée
- 180g de filets de saumon fumé chauds

Pour la vinaigrette :

- 1 citron vert, dont le jus
- 1 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir

PRÉPARATION

- Hacher grossièrement le poivron rouge et le placer dans un bol.
- Écraser le concombre à l'aide d'un maillet à viande ou d'un rouleau à pâtisserie, puis le couper en petits morceaux et le transférer dans le bol.
- Ajouter l'ail tranché et la coriandre hachée.
- Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et la verser sur le concombre.
- Bien mélanger et répartir dans deux assiettes.
- Pour servir, couper le saumon en morceaux et garnir la salade de concombre.
- Assaisonner de poivre noir fraîchement moulu.

Conseil de pro

Ajoute la coriandre selon tes goûts —un peu, beaucoup, ou pas du tout ! Cette petite herbe a plus d'un tour dans son sac : elle aide ta digestion, réduit les inconforts (oui, même les petits gaz !) et offre une belle dose d'antioxydants. À quantité égale, ses feuilles fraîches en contiennent presque deux fois plus que le brocoli, pourtant déjà bien réputé. Une belle façon d'ajouter saveur et bienfaits à ton assiette.

SALADE DETOX

SALADE DÉTOX

Portion: 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
315 kcal
24g lipides
19g glucides
10g protéines

SG SPL FG V R N

INGRÉDIENTS

- 2 bottes de persil (30g),
- grossièrement haché
- 125ml de quinoa cuit 1
- avocat coupé en cubes
  ½ concombre, coupé en cubes
- ½ courgette, coupée en cubes
- 1 petit oignon rouge, coupé
- en petits dés
- 5ml d'huile d'olive
- le jus d'un citron
  30g de graines et de noix mélangées, pour décorer

PRÉPARATION

- Dans un bol moyen, ajouterle persil, l'avocat, le quinoa cuit, le concombre, la courgette et l'oignon et mélangerle tout. Arroser d'huile d'olive et de citron, assaisonner de sel et de
- poivre, puis mélanger le tout et servir en saupoudrant de noix et de graines.

Conseil de pro

Ici,c'est vraiment le persil qui vole la vedette. Et avec raison : c'est l'une des herbes les plus riches en vitamine C ! Il stimule ton énergie, soutient ton système nerveux et offre de puissantes propriétés nettoyantes. Une petite touche verte…

pour un grand coup de pouce à ta vitalité.

SOUPE TOM YUM AUX CREVETTES

SOUPE TOM YUM AUX CREVETTES

Portions: 4
Prép: 5 mins
Cuisson: 10 mins

Nutrition par portion:
106 kcal
5g lipides
4g glucides
13g protéines

SG SPL FG PR R

INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1l) de bouillon de légumes
- 30ml de pâte Tom Yum
- 125ml de lait de coco en conserve
- 250ml (225g) de tomates hachées en conserve
- 250ml (100g) de champignons shitake, grossièrement hachés
- 200g de crevettes
- 30ml de sauce de poisson
- 15ml de jus de citron vert
- coriandre, pour garnir
- piment, pour garnir

PRÉPARATION

- Verser le bouillon dans une casserole, ajouter la pâte de Tom Yumet porter à ébullition.
- Ajouter le lait de coco, les tomates et les champignons, puis cuire environ 5 minutes.
- Ajouter les crevettes et les cuire environ 1 minute à feu doux. Assaisonner avec la sauce de poisson et le jus de citron.
- Garnir de coriandre fraîche et de piment pour servir.

LÉGUMES AU CURRY

LÉGUMES AU CURRY

Portion: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 15 mins

Nutrition par portion:
376 kcal
17g lipides
51g glucides
7g protéines

SG SPL PR V R

INGRÉDIENTS

- 15ml d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 15ml de gingembre pelé et finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 15ml de curry en poudre
- 120ml de bouillon de légumes
- 15ml de fécule de maïs
- 350ml de lait de coco
- 1 aubergine, hachée
- 1 courgette en tranche
- 115g de champignon, coupés en quatre
- 1 poivron rouge coupé en morceaux
- 2,5ml de zeste de citron vert
- 15ml de jus de citron vert
- ¼ tasse de basilic frais, haché
- 3 tasses (480g) de riz blanc cuit

PRÉPARATION

- Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail, puis cuire 4 minutes ou jusqu'à
- ce qu'ils soient tendres.
- Incorporer la poudre de curry et cuire 1 minute supplémentaire.
- Préparer le bouillon de légumes et bien le mélanger avec la fécule de
- maïs.
- Ajouter ce mélange dans la poêle, ainsi que le lait de coco et les
- légumes coupés. Assaisonner de sel et de poivre, puis bien mélanger. Laisser mijoter 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
  Incorporer le zeste et le jus de lime juste avant de servir.
  Répartir le riz dans des assiettes, recouvrir du curry de légumes et garnir de basilic frais.

Conseil de pro

Pour alléger ton apport en glucides tout en gardant une belle énergie, choisis du riz brun ou du riz basmati plutôt que du riz blanc. Ces options sont plus riches en fibres, favorisent une digestion plus lente et t'aident à stabiliser ta glycémie. Un petit changement… pour un grand impact sur ta vitalité !

POULET PROSCIUTTO SUR LIT DE LENTILLES

POULET PROSCIUTTO SUR LIT DE LENTILLES

Portion: 4
Prép: 15 mins
Cuisson: 30 mins

Nutrition par portion:
462 kcal
14g lipides
41g glucides
46g protéines

SG SPL PR PP

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet, sans peau (480g)
- 8 tranches de prosciutto
- 40ml de pesto rouge
- 2 boîtes de 400g de lentilles, égouttées
- 145 g de tomates séchées au soleil, égouttées
- 30ml de vinaigre de cidre de pomme
- 30ml d'huile de tomates séchées au soleil
  sel et poivre

PRÉPARATION

- Chauffer le four à 360 °F (180 °C).
- Couper chaque cuisse de poulet en deux morceaux, assaisonner de sel et de poivre. Répartir 5 ml de pesto sur chaque morceau, puis envelopper d'une tranche de prosciutto.
- Déposer sur une plaque de cuisson et cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit croustillant et bien cuit.
- Pendant ce temps, placer les lentilles et les tomates dans une casserole et réchauffer doucement en ajoutant le vinaigre de cidre et 30 ml d'huile de tomates séchées au soleil.
- Répartir les lentilles dans quatre assiettes et ajouter le poulet. Servir immédiatement.

SALADE TOUSKI

SALADE TOUSKI

Portion: 3
Prép: 10 mins
Cuisson: 30 mins

Nutrition par portion:
343 kcal
15g lipides
40g glucides
13g protéines

SG SPL PR V

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

- 1 patate douce moyenne
- 120g de pois chiches, égouttés
- 15ml d'huile d'olive
- 250g d'asperges
- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de chou frisé
- 1 tasse de roquette

Pour la vinaigrette :

- 5ml de moutarde Dijon
- 15ml de tahini
- 30ml de jus de citron
- 15ml d'huile d'olive
- 5ml de miel

PRÉPARATION

- Préchaufferle four à 190°C (375°F).
- Laver et couper la patate douce en petits morceaux, puis la placer sur une plaque de cuisson avec les pois chiches. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Faites rôtir pendant 30 minutes.
- Ajouterles asperges dans les 10 dernières minutes du rôtissage.
- Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
- Placerles épinards, le chou frisé et la roquette dans un bol et frottez la vinaigrette sur les feuilles.
- Une fois que les légumes rôtis sont prêts, répartirla salade dans des bols et garnirla patate douce, de pois chiches et d'asperges. Servirchaud ou froid.

SALADE DE PÂTE AU PESTO

SALADE DE PÂTE AU PESTO

Portion: 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 20 mins

Nutrition par portion:
501 kcal
17g lipides
67g glucides
19g protéines

PR V

INGRÉDIENTS

- 320g de pâtes de blé entier ou quinoa et riz
- 360 g de poivrons rôtis, égouttés et tranchés
- 30ml de pesto au basilic
- 1 boule de mozzarella, hachée (125 g)
- 120 g de roquette
- sel et poivre

PRÉPARATION

- Cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Une fois cuites, égoutter et rincer sous l'eau froide jusqu'à refroidissement complet.
- Dans un grand bol, mélanger les pâtes avec les autres ingrédients jusqu'à homogénéité.
- Assaisonner de sel et de poivre au goût et servir immédiatement, ou transférer dans un contenant hermétique et réfrigérer jusqu'à 3 jours.

Conseil de pro

Les pâtes, c'est un super dépanneur… mais le piège, c'est souvent **la portion**! Même si l'emballage indique 50 à 85 g par portion, l'assiette qui se retrouve devant toi tourne souvent autour de **150 à 200 g**, ce qui augmente rapidement les calories et peut alourdir ta digestion.**Jouer sur l'équilibre plutôt que sur la restriction.**

Alternatives pour alléger sans te priver

•**Mélanger moitié pâtes, moitié légumes**(courgettes en spirales, brocoli, champignons, poivrons). Tu doubles le volume… sans doubler les calories.

•**Choisir des pâtes à base de légumineuses**(lentilles, pois chiches, edamame) : plus de protéines + plus de fibres = meilleure satiété.

•**Ajouter une source de protéines**(tofu, poulet, tempeh, crevettes) pour stabiliser ton énergie et éviter les fringales.

•**Servir dans une assiette plus petite**—simple, mais très efficace pour contrôler naturellement la portion.

Un petit ajustement comme ça peut vraiment transformer ton énergie… tout en gardant le plaisir de manger des pâtes !

HOUMOUS
HARICOTS NOIRS

HOUMOUS HARICOTS NOIRS

Portions: 8
Prép: 5 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
91 kcal
4g lipides
9g glucides
4g protéines

SG SPL FG PR V R

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de haricots noirs de 400g, garder l'eau de la boîte
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de tahini
- 2 c. à soupe de jus de citron vert, ou plus
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre de cayenne

PRÉPARATION

- Dans un robot culinaire, mélanger ¼ de tasse d'eau de la boîte de haricots noirs avec l'ail, l'huile d'olive, le tahini, le jus de lime et les épices jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajouter
- les haricots noirs et mixer encore 1 à 2 minutes, jusqu'à obtenir
- une texture crémeuse et homogène. Servir en trempette avec
- des légumes frais ou des craquelins. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Conseil de pro

Lehoumous, c'est nourrissant, délicieux et plein de bonnes choses… mais ça reste un aliment calorique. Sers-le toujours avec des légumes pour augmenter le volume sans ajouter trop d'énergie, et fais attention à la quantité —surtout lorsqu'il est acheté déjà préparé, car il contient souvent plus d'huile que la version maison. En te limitant à une portion raisonnable, tu profites du plein de fibres et de protéines… sans dépasser tes besoins.

PÂTÉ TOFU & POIS VERTS

PÂTÉ TOFU ET POIS VERTS

Portions: 1
Prép: 10 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
290 kcal
21g lipides
17g glucides
11g protéines

SG SPL FG R V

INGRÉDIENTS

- 100g de pois verts,
- congelés
- 50g de tofu naturel
- ¼ d'avocat
- 1 poignée de feuilles de
- menthe
  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
  1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

- Placer les petits pois surgelés dans un grand bol, couvrir d'eau bouillante et laisser quelques minutes jusqu'à décongélation. Égoutter puis mixer.
- Émietter le tofu et l'ajouter aux petits pois avec l'avocat, la
- menthe, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Assaisonner au goût.
  Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte.

Conseil de pro

N'hésitepas à ajuster le goûten ajoutant un peu plus de menthe ou de citron selon tes préférences. Pour accompagner ta tartinade, privilégie les légumes croquants : concombres, carottes, poivrons, radis… c'est frais, coloré et beaucoup plus léger que les craquelins.
Et si tu veux varier sans abuser des craquelins, voici quelques options savoureuses :
Alternatives plus légères
•Rondelles de concombre (parfaites pour tartiner)

- Feuilles d'endive pour une bouchée élégante et faible en calories
- Bâtonnets de céleri bien croquants
- Craquelins aux graines mais en portion contrôlée
- Chips de courgettes ou de patates douces maison (au four)
  Quartiers de poivrons rouges naturellement sucrés
- De quoi te faire plaisir… sans alourdir ton assiette ni ton énergie !

GRANOLA TROPICAL
SANS GLUTEN

GRANOLA TROPICAL SANS GLUTEN

Fait : 7 tasses
Prép: 20 mins
Cuisson: 2 hrs

Nutrition par portion:
173 kcal
14g lipides
10g glucides
4g protéines

SG SPL FG PR V N

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (165g) d'ananas, coupé en cubes
- 5 dattes Medjool, dénoyautées et grossièrement hachées
- 2 cuillères à soupe de jus
- 1 cuillère à soupe d'extrait
- de vanille
  1 cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ tasse (60ml) d'huile de noix de coco, fondue
- 3 tasses (400g) d'amandes, grossièrement hachées
- 1 tasse (150g) de noix de cajou, grossièrement hachées
- 3 tasses (90g) de flocons de noix de coco non sucrés
- ½ tasse (70g) de graines de tournesol
- ½ cuillère à café de sel

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 250°F (120°C) et préparer 2 grilles tapissées de plaques à pâtisserie.
- Dans un robot culinaire ou un mélangeur à haute vitesse, ajouter l'ananas, les dattes, le jus d'orange, l'extrait de vanille et la cannelle. Mélangerjusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter ensuite l'huile de noix de coco et mixer à nouveau. Mettrede côté.
- Hacher les amandes et les noix de cajou et les transférer dans un grand bol. Ajouterles flocons de noix de coco, les graines de tournesol, le sel etbien mélanger.
- Incorporerle mélange d'ananas aux noix et bienmélanger jusqu'à ce qu'il soit combiné.
- Répartirle granola humide sur les deux plaques à pâtisserie préparées et étalerune fine couche.
- Mettreau four et fairecuire pendant environ 2 heures. Mélangerle granola toutes les 20 minutes et tournerles plaques après 60 minutes de cuisson.
- Pendant les 30 dernières minutes, surveillerde près le granola pour éviter qu'il ne brûle. Terminerla cuisson lorsque le granola devient brun doré. Laisser refroidir à température ambiante et transférer dans des récipients hermétiques.
- Le granola peut être conservé pendant quelques semaines.

Note:
Les informations nutritionnelles sont pour une portion de ¼ de tasse -28 grammes.

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDES ET CANNEBERGES

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDES ET CANNEBERGES

Portion : 20
Prép: 10 mins
Cuisson: 12 mins

Nutrition par portion:
123 kcal
7g lipides
13g glucides
3g protéines

SPL FG FR V Q N

INGRÉDIENTS

- 250ml de beurre de
- cacahuète croquant
- 250ml de sucre de coco
- 1 œuf
- 5ml de levure chimique
  60ml de canneberges séchées

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 360 °F (180 °C).
- Tapisser deux plaques à pâtisserie de papier sulfurisé.
- Placer le beurre de cacahuète et le sucre dans un bol, puis
- battre jusqu'à homogénéité.
- Ajouter l'œuf et la levure chimique, puis battre de nouveau.
- Ajouter les canneberges et mélanger.
  Rouler des cuillères à soupe de pâte en boules.
  Déposer les boules sur les plaques préparées, en laissant de l'espace entre chacune pour permettre l'étalement à la cuisson.
- Aplatir légèrement les boules.
- Cuire 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient
- légèrement dorés.
- Laisser refroidir.
  Une fois refroidis, conserver dans une boîte hermétique.

Conseil de pro

Privilégie lebeurre d'arachides naturel, sans sucre ni sel ajouté. Pourquoi ?Parce que la version commerciale contient souvent du sucre, des huiles ajoutées et parfois même des agents de texture qui alourdissent ton apport calorique… sans t'apporter plus de nutriments. Le beurre d'arachides naturel, lui, ne contient que des arachides (et parfois un peu desel). Résultat:unemeilleure qualitéde gras,plusdesatiété, moinsd'inflammation etun goût authentiquequis'intègre facilement àunealimentation équilibrée. Un choix simple qui fait vraiment une différence pour ton énergie et ta santé !

BOULES D'ÉNERGIE
AUX AMANDES

BOULES D'ÉNERGIE AUX AMANDES

Fait: 6
Prép: 10 mins
Cuisson: 0 mins

Nutrition par portion:
178 kcal
14g lipides
8g glucides
6g protéines

SG SPL FG PR R N

INGRÉDIENTS

- 250ml (120g) de farine
- d'amandes
- 30ml de miel (ou de sirop
- d'érable)
- 5ml d'huile de noix de coco, fondue
  2,5ml de jus de citron (facultatif)
  30ml de noix de coco déshydratée ou de graines de pavot

PRÉPARATION

- Placerla farine d'amande dans un bol, ajouterle miel et l'huile
- et bienmélangeravec votre main, en appuyant fermement.
- Former6 boules.
- Tu peuxégalement ajouter une demi-cuillère à café de jus de citron pour casser le goût sucré.
  Roulerles boules d'énergie dans les graines de pavot à la noix de coco.

Options pour augmenter les protéines dans des boules d'énergie(avec mention d'ajustement des liquides)

1. **Ajouter de la poudre de protéines.** C'est l'option la plus simple pour augmenter rapidement l'apport protéique. Tu peux utiliser une poudre végétale, une wheyou l'Active Nutrition. Comme la poudre absorbe l'humidité, il faudra souvent ajouter un peu d'eau, de lait végétal ou de beurre de noix pour que la texture reste malléable.
2. **Utiliser un beurre de noix riche en protéines.** Le beurre d'arachide, d'amande ou de soya ajoute naturellement des protéines tout en améliorant la tenue de la boule. Si tu en ajoutes davantage, la texture peut devenir plus ferme ; il peut être nécessaire d'ajuster avec une petite quantité de liquide.
3. **Incorporer des graines riches en protéines** (chanvre, chia, lin moulu)Ces graines augmentent subtilement la teneur en protéines et apportent fibres et bons gras. Les graines de chia et le lin absorbent beaucoup de liquide, donc il faudra ajuster avec une cuillère ou deux de liquide si la préparation devient trop sèche.

SMOOTHIE ROYAL RAISIN & BETTERAVE

SMOOTHIE ROYAL RAISIN & BETTERAVE

Portion : 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 0

Nutrition par portion:
365 kcal
13g lipides
53g glucides
9g protéines

SG SPL FG V

INGRÉDIENTS

- 3 petites betteraves fraîches, pelées et équeutées
- 1 litre de raisins rouges
- 60ml de jus de citron
- fraîchement pressé
- 5ml de zeste de citron
- finement râpé
- 500ml de glace OU 1 tasse
- d'eau filtrée
- Garniture : 3 grappes de raisin

PRÉPARATION

- Placertous les ingrédients, à l'exception de la garniture, dans un mixeur à haute puissance.
- Commencerà basse vitesse, puis augmenterla vitesse à haute vitesse.
- Mixerjusqu'à obtenir un mélange homogène.

Conseil de pro

Version smoothie protéiné. Tu veux augmenter la valeur nutritive de ton smoothie sans en dénaturer le goût ? Voici trois options simples pour ajouter des protéines, selon la texture que tu préfères :

1. Poudre de protéines (neutre ou vanille): Ajoute 1 mesure de protéine pour augmenter rapidement l'apport protéique. Si le smoothie épaissit, ajuste avec un peu plus d'eau.
2. Yogourt grec nature :Ajoute ½ tasse pour une texture plus crémeuse et environ 10 g de protéines supplémentaires. Ajuster la quantité de liquide si nécessaire.
3. Graines de chanvre : Ajoute 2 à 3 c. à soupe pour un boost de 6 à 10 g de protéines tout en gardant une texture plus « jus ».

Ces trois options sont faciles à intégrer, à adapter et permettent d'équilibrer ton smoothie pour le rendre plus rassasiant. Tu peux ajuster la quantité de liquide à ta convenance selon la texture souhaitée.

SMOOTHIE RAFRAÎCHISSANT AUX FRUITS ROUGES

SMOOTHIE RAISIN ROYAL ET BETTERAVE

Portion : 4
Prép: 10 mins
Cuisson: 0

Nutrition par portion:
50 kcal
1g lipides
11g glucides
1g protéines

SG SPL FG V

INGRÉDIENTS

- 125ml de framboises fraîches
- 270ml tasse de fraises fraîches, évidées
- 125ml de canneberges fraîches
- 125ml de bananes
- 60ml de feuilles de persil frais, lâchement emballées
- 60ml de feuilles de menthe fraîche

Garniture : brins de menthe fraîche

PRÉPARATION

- Placertous les ingrédients, à l'exception de la garniture, dans un mixeur à haute puissance.
- Commencerà basse vitesse, puis augmenterla vitesse à haute vitesse.
- Mixerjusqu'à obtenir un mélange homogène.

Conseil de pro

Pourgardertaglycémie stableet transformertonsmoothieenvraidéjeuner nourrissant, ajoute une source de protéines. Sans protéines, ton smoothie reste surtout composé de glucides : il te donnera un petit boost… puis une chute d'énergie rapide.
Pour en faire un repas complet, ajoute :1 portion de poudre de protéines, ou 2 mesures d'Active Nutrition à la vanille de UsanaHealthSciences.
Tu vas prolonger ta satiété, stabiliser ton énergie, mieux nourrir tes muscles et éviter le fameux « creux » de fin d'avant-midi. Un petit ajout, mais un impact énorme sur ton équilibre !
Tu aimerais en discuter ? Contacte-moi à info@pascaledorecoach.com

SMOOTHIE À LA NOIX DE COCO, À LA MANGUE ET À LA CAROTTE

SMOOTHIE NOIX DE COCO, MANGUE ET CAROTTE

Portion : 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 0

Nutrition par portion:
282 kcal
5g lipides
48g glucides
17g protéines

SG SPL FG V

INGRÉDIENTS

- 2 mangues de taille moyenne, pelées et dénoyautées
- 1 petite carotte, épluchée
- 30ml de noix de coco râpée non sucrée
- 30ml de jus de citron vert fraîchement pressé
- 4 mesures de protéines Active Nutrition vanille de Usana
- 250ml d'eau filtrée
- 500ml de glace
- Garniture : quartiers de lime

PRÉPARATION

- Placertous les ingrédients, à l'exception de la garniture, dans un mixeur à haute puissance.
- Commencerà basse vitesse, puis augmenterla vitesse à haute vitesse.
- Mixerjusqu'à obtenir un mélange homogène.

Conseil de pro

Pour garder ta glycémie stable et transformer ton smoothie en vrai déjeuner nourrissant, ajoute une source de protéines. Sans protéines, ton smoothie reste surtout composé de glucides : il te donnera un petit boost… puis une chute d'énergie rapide.
Pour en faire un repas complet, ajoute :1 portion de poudre de protéines, ou 2 mesures d'Active Nutrition à la vanille de Usana Health Sciences.
Tu vas prolonger ta satiété, stabiliser ton énergie, mieux nourrir tes muscles et éviter le fameux « creux » de fin d'avant-midi. Un petit ajout, mais un impact énorme sur ton équilibre !
Tu aimerais en discuter ? Contacte-moi à info@pascaledorecoach.com

SMOOTHIE SUPER ALCALINISANT

SMOOTHIE SUPER ALCALINISANT

Portion : 2
Prép: 10 mins
Cuisson: 0

Nutrition par portion:
161 kcal
5g lipides
30g glucides
11g protéines

SG SPL FG V

INGRÉDIENTS

- 2 pommes vertes moyennes
- 1/2 avocat, pelé et dénoyauté
- 1/2 grand concombre, pelé
- 250ml de morceaux de melon de
- miel
- Le jus de 1/2 lime
- 5ml de chia
- 250ml de lait végétal

Garniture : tranches de pomme verte

PRÉPARATION

- Placertous les ingrédients, à l'exception de la garniture, dans un mixeur à haute puissance.
- Commencerà basse vitesse, puis augmenterla vitesse à haute vitesse.
- Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Conseil de pro

Pour garder ta glycémie stable et transformer ton smoothie en vrai déjeuner nourrissant, ajoute une source de protéines. Sans protéines, ton smoothie reste surtout composé de glucides : il te donnera un petit boost… puis une chute d'énergie rapide.
Pour en faire un repas complet, ajoute :1 portion de poudre de protéines, ou 2 mesures d'Active Nutrition à la vanille de Usana Health Sciences.
Tu vas prolonger ta satiété, stabiliser ton énergie, mieux nourrir tes muscles et éviter le fameux « creux » de fin d'avant-midi. Un petit ajout, mais un impact énorme sur ton équilibre !
Tu aimerais en discuter ? Contacte-moi à info@pascaledorecoach.com

COLLATIONS SANTÉ

Collations de 50 à 60 calories

- ½ œuf dur
- ½ pomme avec cannelle
- Crudités + 1 c. à thé de houmous
- ½ tasse de petits fruits
- 2 c. à soupe de yogourt grec nature 0 %
- 1 c. à soupe de copeaux de noix de coco non sucrée
- 1 c. à thé de beurre d'amandes ou 5 amandes nature

Collations de 100 à 125 calories

- 1 œuf dur + ½ tranche de pain de seigle
- 1 petite banane
- 1 pomme + 1 c. à thé de beurre d'amandes
- ¾ tasse de yogourt grec nature 0 %
- 1 tranche de fromage léger (20 g) + quelques raisins
- 15 amandes
- 1 barre de céréales maison ou naturelle (sans sucre ajouté, ~25 g)

Collations de 125 à 175 calories

- 2 œufs durs
- 1 pomme + 1 c. à soupe de beurre d'amandes
- 1 toast de pain complet + ¼ d'avocat
- ¾ tasse de yogourt grec nature 2 % + ½ tasse de petits fruits
- 1 petit smoothie maison (lait végétal + fruits + graines de chia)
- 1 petite poignée de noix mélangées (20-25 g)
- 2 galettes de riz + 2 c. à soupe de houmous

Collations d'environ 200 calories

- 1 tranche de pain complet + 1 œuf + 1 c. à thé de beurre
- 1 smoothie (½ banane, ½ tasse de boisson végétale, 1 c. à soupe de graines de chia)
- ¾ tasse de yogourt grec 2 % + 1 c. à soupe de granola nature
- 1 pomme + 1 c. à soupe de beurre d'amandes + quelques graines de citrouille
- 1 portion de fromage cottage (½ tasse) + ½ tasse de petits fruits
- 1 petit bol de potage maison + 2 craquelins de grains entiers
- 1 tortilla de blé entier + 2 c. à soupe de houmous + crudités

LA SANTÉ, CHAQUE JOUR

🎉 FÉLICITATIONS !

Ta santé te tient à cœur, et tu viens de poser un geste puissant pour toi-même.
Ton voyage vers une meilleure vitalité ne fait que commencer.
Viens découvrir encore plus de ressources sur pascaledorecoach.com :

- Des formations inspirantes
- Des forfaits de coaching personnalisés
- Des articles de blogue pour t'informer et te motiver
- Des outils éducatifs pratiques
- Mes recommandations en supplémentation
- Des programmes alimentaires adaptés à ton mode de vie

Parce que tu choisis **La Santé,Chaque Jour**, et que tu mérites de te sentir bien, dans ton corps comme dans ta tête. Suis-moi aussi sur les réseaux sociaux, pour encore plus de conseils, d'inspiration et de soutien au quotidien.

C'est simple et accessible, comme la santé devrait l'être.
À ta vitalité,

PascaleDoré,Coach en santé
Bonne santé à toi !

Pascale