MES 7 DÎNERS

Dans le but de vous partager mes routines alimentaires de ces 8 derniers mois, voici mon 3ème et dernier PDF sur mes 7 dîners. Il fait suite aux PDF sur mes 7 petits-déjeurners et 7 déjeuners.



Postulat de départ et objectifs visés

- Se constituer un panel varié de recettes simples et efficaces de manière à éviter le phénomène de lassitude.
- Maitriser 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 atention 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

DÎNER N°1

PÂTES DE KONJAC RATATOUILLE

INGRÉDIENTS :

- 200 G PÂTES DE KONJAC
- 100G FILET DE POULET
- 200 G RATATOUILLE

RECETTE:

1. COUPEZ LE POULET EN CUBE ET FAITES LE CUIRE À LA POÊLE
2. RINCEZ LES PÂTES DE KONJAC À L'EAU
3. UNE FOIS LE POULET CUIT, AJOUTEZ DANS LA POÊLE LE KONJAC ET LA RATATOUILLE. LAISSEZ MIJOTER ENCORE 5 MINUTES À FEU DOUX TOUT EN MÉLANGEANT

NOTE : POUR PLUS DE SUCRE, REMPLACEZ LE KONJAC PAR 70G DE PATES AU BLÉ COMPLET

Calories 219 (7%)	Lipides 3,84g
Glu 16,2g 9,6G DE SUCRE	Protéines 25,69g







TEMPS DE PRÉPARATION

15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

15-20 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

DÎNER N°2

DEUX WRAPS AU THON

INGRÉDIENTS :

- 50 G FLOCONS D'AVOINE MIXÉS
- 3 OEUFS
- 25 CL LAIT VÉGÉTAL (SOJA, AMANDE...)
- 1 BOITE DE THON
- 1/2 AVOCAT + 4 TOMATES CERISES
- 1 CS DE SKYR + 1CC DE MOUTARDE + 1CC DE VINAIGRE

NOTE : VOUS POUVEZ REMPLACER LE THON PAR 100 G DE FILET DE POULET

Calories 606 (19%)	Lipides 25,87g
Glu 39,42g 5,1G DE SUCRE	Protéines 50,95g

RECETTE:

1. POUR LA PRÉPARATION DES WRAPS, MÉLANGEZ DANS UN SALADIER LES FLOCONS MIXÉS, 1 OEUF, ET LE LAIT VÉGÉTAL
2. LAISSEZ REPOSER 10 MINUTES, ET FAITES LES CUIRE DANS UNE POÊLE À CRÊPES THERMOSTAT 6
3. POUR LA GARNITURE, PLONGEZ LES DEUX OEUFS RESTANT DANS DE L'EAU BOUILLANTE PENDANT 10 MINUTES DE MANIÈRE À AVOIR DEUX OEUFS DURS
4. DANS UN SALADIER, DÉCOUPEZ UN OEUF ET DEMI, L'AVOCAT, LES TOMATES, ET ÉMIETTEZ LE THON.
5. LA SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT SERA UNE MAYONNAISE REVISITÉ, EN METTANT DANS UN MIXEUR LE MOITIÉ DE L'OEUF RESTANT, LE SKYR, LA MOUTARDE, ET LE VINAIGRE
6. MELANGEZ LA MAYONNAISE À LA GARNITURE, ET GARNISSEZ VOS WRAPS







TEMPS DE PRÉPARATION

10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

10 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

DÎNER N°3

SALADE DE RIZ KONJAC AU POULET

INGRÉDIENTS :

- 100G RIZ DE KONJAC
- 100G FILET DE POULET
- 2 OEUFS
- 1/2 AVOCAT, 4 TOMATES CERISES
- 1CS DE SKYR, 1CC DE MOUTARDE, 1CC DE VINAIGRE

RECETTE:

1. RINCEZ LE RIZ DE KONJAC À L'EAU, ET PLONGEZ LES DEUX OEUFS 10 MINUTES DANS L'EAU BOUILLANTE POUR OBTENIR DEUX OEUFS DURS
2. DÉCOUPEZ LE FILET DE POULET EN CUBE ET FAITES LE CUIRE À LA POÊLE
3. DANS UN SALADIER, DÉCOUPEZ UN OEUF ET DEMI, L'AVOCAT, ET LES TOMATES
4. LA SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT SERA UNE MAYONNAISE REVISITÉ, EN METTANT DANS UN MIXEUR LE MOITIÉ DE L'OEUF RESTANT, LE SKYR, LA MOUTARDE, ET LE VINAIGRE
5. UNE FOIS LE POULET CUIT, MÉLANGEZ TOUS LES ÉLÉMENTS DANS LE SALADIER AVEC LA MAYONNAISE

NOTE :

- VOUS POUVEZ REMPLACER LE THON PAR 100G DE FILET DE POULET
- POSSIBILITÉ D'AJOUTER DES GRAINES DE SÉSAME

Calories 464 (15%)	Lipides 24,2g
Glu 18,81g 4,7G DE SUCRE	Protéines 43g







TEMPS DE PRÉPARATION

10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

9 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

DÎNER N°4

PIZZA NUAGE BASE TOMATE

INGRÉDIENTS :

- 2 BLANCS D'OEUF
- 5G MAÏZENA
- 80G COULIS DE TOMATE
- 30G FROMAGE RAPÉ
- 100G STEAK HACHÉ 5%
- TOMATES CERISES + CHAMPIGNONS

NOTE :

- ATTENTION DE NE PAS TROP ÉTALER LA "PÂTE"
- POSSIBILITÉ D'AGRÉMENTER AVEC LES TOPING ET LES LÉGUMES DE VOTRE CHOIX

Calories 332 (10%)	Lipides 11,51g
Glu 17,12g 10G DE SUCRE	Protéines 39,44g

RECETTE:

1. À L'AIDE D'UN BATTEUR ÉLECTRIQUE, BATTEZ VOS BLANCS EN NEIGE, ET AJOUTEZ LA MAÏZENA AVANT DE MÉLANGER À NOUVEAU
2. ÉTALEZ LA PRÉPARATION SUR DU PAPIER CUISSON ET ENFOURNEZ 6 MINUTES À 180°C
3. "ÉMIETTEZ" ET FAITES CUIRE VOTRE STEAK HACHÉ. FAITES CUIRE ÉGALEMENT VOS CHAMPIGNONS OU VOS LÉGUMES POUR ÉVITER QU'ILS RENDENT TROP D'EAU PENDANT LA SECONDE CUISSON
4. UNE FOIS TOUS LES ÉLÉMENTS CUITS, GARNISSEZ VOTRE PIZZA ET REMETTEZ-LA AU FOUR 3 MINUTES À 180°C







TEMPS DE PRÉPARATION

10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

15-20 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

DÎNER N°5

TAGLIATELLE CAROTTE FAÇON CARBONARA

INGRÉDIENTS :

- 1 CAROTTE (200G)
- 100G FILET DE POULET
- 1 OEUF
- 1CS SKYR
- 30G GRUYÈRE

NOTE : POSSIBILITÉ DE REMPLACER LE POULET PAR DU SAUMON

Calories 346 (11%)	Lipides 12,01g
Glu 20,3g 10,2G DE SUCRE	Protéines 38,59g

RECETTE:

1. DÉCOUPEZ LE POULET EN FORME DE LARDONS, ET À L'AIDE D'UN ÉCONOME COUPEZ LA CAROTTE EN FINES LAMELLES
2. DANS UN SALADIER, MÉLANGEZ LES LAMELLES DE CAROTTE AVEC LE BLANC D'OEUF, AVANT DE LES DISPOSER SUR DU PAPIER CUISSON. ENFOURNEZ 15-20 MINUTES À 180°C
3. POUR IMITER LA SAUCE "CARBONARA", MÉLANGEZ DANS UN BOL LE JAUNE D'OEUF RESTANT AVEC LE SKYR ET LE GRUYÈRE
4. UNE FOIS LES TAGLIATELLES CAROTTE ET LES LARDONS CUITS, METTEZ LE BOL 30 SECONDES AU MICRO-ONDES ET MÉLANGEZ TOUS LES ÉLÉMENTS DANS LA POÊLE FEU ÉTEINT







TEMPS DE PRÉPARATION

15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

20 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

DÎNER N°6

COTTAGE CHEESE REVISITÉ AUX CARRÉS FRAIS 0%

INGRÉDIENTS :

- 4 CARRÉS FRAIS 0%
- 3 OEUFS
- 100G FILET DE POULET
- 1/2 AVOCAT + 3 TOMATES CERISES
- 1CS SKYR + 1 CC DE MOUTARDE + 1 CC DE VINAIGRE
- 1 OU 2 FEUILLES DE SALADE

NOTE :

- POSSIBILITÉ D'AJOUTER DES GRAINES DE SÉSAME
- POSSIBILITÉ DE REMPLACER LES LAMELLES DE POULET PAR DU THON
- POSSIBILITÉ DE LE MANGER SOUS FORME DE WRAP OU DE PIZZA

Calories 536 (17%)	Lipides 25,14g
Glu 12,32g 7,2G DE SUCRE	Protéines 65,05g

RECETTE:

1. POUR LA PRÉPARATION DU COTTAGE CHEESE, MÉLANGEZ DANS UN BOL 2 OEUFS ET LES 4 CARRÉS FRAIS. ÉTALEZ SUR DU PAPIER CUISSON, ET METTEZ AU FOUR 20 MINUTES À 180°C
2. POUR LA GARNITURE, PLONGEZ L'OEUF RESTANT DANS DE L'EAU BOUILLANTE PENDANT 10 MINUTES DE MANIÈRE À OBTENIR UN OEUF DUR
3. ÉMINCEZ LE FILET DE POULET EN PETITE LAMELLE ET FAITES LE CUIRE À LA POÊLE
4. DANS UN SALADIER, DÉCOUPEZ LA MOITIÉ DE L'OEUF DUR RESTANT, L'AVOCAT, LES TOMATES, ET AJOUTEZ LES LAMELLES DE POULET
5. LA SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT SERA UNE MAYONNAISE REVITÉ, EN METTANT DANS UN MIXEUR L'AUTRE MOITIÉ DE L'OEUF DUR, LE SKYR, LA MOUTARDE, ET LE VINAIGRE
6. MELANGEZ LA MAYONNAISE À LA GARNITURE, ET GARNISSEZ VOTRE COTTAGE CHEESE EN AJOUTANT DES FEUILLES DE SALADE

GARNITURE, ET GARNISSEZ VOS WRAPS







TEMPS DE PRÉPARATION

10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON

50-60 MINUTES

POUR

1 PERSONNE

DÎNER N°7

SUSHI REVISITÉ

INGRÉDIENTS :

- 1 CONCOMBRE
- 100G RIZ DE KONJAC
- 2 OEUFS
- 1/2 AVOCAT
- 1 BOITE DE THON

NOTE :

- VOUS POUVEZ REMPLACER LE THON PAR DES TRANCHES DE SAUMON
- VOUS POUVEZ AGRÉMENTER AVEC DE LA SAUCE SOJA

Calories 404 (13%)	Lipides 24,36g
Glu 9,21g 11,8G DE SUCRE	Protéines 36,45g

RECETTE:

1. À L'AIDE D'UN ÉCONOME, DÉCOUPEZ LE CONCOMBRE EN FINES LAMELLES ET DISPOSEZ-LES SUR DU SOPALIN POUR ABSORBER L'EAU
2. PRENEZ UNE POÊLE ET FAITES DEUX OEUFS BROUILLÉS
3. DISPOSEZ ENSUITE LES LAMELLES DE CONCOMBRE SUR DU "CELLOFRAIS" POUR QUE CE SOIT PLUS FACILE À ROULER POUR CONSTITUER VOS SUSHIS
4. GARNISSEZ VOS SUSHIS EN DISPOSANT TOUS LES INGRÉDIENTS (CF PHOTO)
5. ROULEZ FACILEMENT VOS SUSHIS À L'AIDE DU "CELLOFRAIS" ET DÉCOUPEZ-LES À LA DIMENSION SOUHAITÉ