

Le livret recettes

DIETISTIC.FR

Nouveau site diététique, nutrition et santé pleins de conseils. Un programme alimentaire "classique" pour perte de poids est en ligne, pour des conseils plus spécialisés il suffit de me contacter via le formulaire. Trouvez également les fiches recettes de ce livret en visuel sur le site.

Décryptage des régimes mode

Plans alimentaires

Livret recettes

RESEAUX SOCIAUX ET CONTACT

Mail: nessbnd@gmail.com
Instagram: [@dietistic](https://www.instagram.com/dietistic)



PETITS DEJEUNERS

- 3 - PORRIDGE FRUITE
- 4 - SMOOTHIE VERT

DEJEUNERS

- 5 - QUINOA GOURMAND
- 6 - SALADE D'ENDIVE SUCREE
- 7 - TARTINES D'AVOCAT THON
- 8 - SALADE CAESAR
- 9 RIZ NOIR FRUITE AU THON

DINERS

- 10 - KONJAC TOFU COCO
- 11 - MILLE FEUILLES D'AUBERGINES
- 12 - PORRIDGE SALE
- 13 - PIZZA WRAP HEALTHY

COLLATION - APERO

- 14 - POIS CHICHES ROTIS & HOUMOUS EXPRESS

Porridge fruité

Bien calée
JUSQU'AU DEJEUNER

LES QUANTITES

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 fruit (pêche)
- 130 mL de lait végétal
- 10 g de noix de coco râpée
- 6 amandes

LA RECETTE

- Mélanger les flocons d'avoine et 100 mL de lait végétal (conseil : le lait avoine- châtaigne)
- Mettre le mélange 2 min au micro-ondes
- Ajouter 30 mL de lait végétal au mélange
- Décorer avec les fruits, les amandes et la noix de coco (ou tout ce qui peut vous plaire !)

VALEURS NUTRITIONNELLES

370 kcal
Protéine : 12,4 g
Glucide : 45,8 g
Lipide : 15,2 g

Smoothie vert

Petit déjeuner
vitaminé

LES QUANTITES

- 1 banane
- 150 g de fromage blanc
- 1 poignée de pousse d'épinard
- 100mL de lait écrémé
- 2 kiwis
- Muesli, coco râpée et graine de chia

LA RECETTE

- Mixer la banane, le fromage blanc, le lait, 1 kiwi et demi ainsi que les épinards et ce jusqu'à obtention d'un mélange lisse
- Verser dans un bol
- Ajouter le muesli, la coco rapée, les graines de chia et des rondelles du kiwi restant

& bonne journée
après ce petit déjeuner vitaminé !

VALEURS NUTRITIONNELLES

390 kcal
Protéine : 23 g
Glucide : 69 g
Lipide : 7 g

Quinoa gourmand

Végétarienne
& Ultra protéine

LES QUANTITES

60 g de quinoa non cuit
40 g de pois chiche
100 g de haricots verts
2 merguez de seitan
3 abricots secs
Une dizaine d'amandes

LA RECETTE

- Faire cuire chaque ingrédients séparément
- Ajouter les merguez coupées en rondelles
- Découper les abricots secs en dés
- Mélanger l'ensemble et ajouter les amandes concassées

Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES

600 kcal
Protéine : 44 g
Glucide : 70 g
Lipide : 23 g



Salade d'endive sucrée

LES QUANTITES

2 endives
1 pomme
15g de noix
3 abricots secs
1cac d'huile de noix
jus de citron

VALEURS NUTRITIONNELLES

450 kcal
Protéine : 7 g
Glucide : 57 g
Lipide : 20 g

Tartines d'avocat-thon

Déjeuner sur le pouce

LES QUANTITES

- 1/2 avocat
- 2 tranches de pain complet
- 3 tomates cerises
- 1/2 boîte de thon naturel
- Herbes de provence
- 1 cac d'huile d'huile de noisette, 2 cac de vinaigre de mangue, 1 cac de sirop d'agave

LA RECETTE

- Ecraser l'avocat dans 1 bol
- Ajouter l'huile, le vinaigre et le sirop d'agave
- Mélanger et ajouter le thon
- Tartiner le mélange sur le pain complet toasté
- Ajouter les herbes de provence, les tomates cerises en découpés en 2
- Servir sur une salade verte, mâche par exemple

Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES

470 kcal
Protéine : 27 g
Glucide : 45 g
Lipide : 28 g

Salade caesar

Mieux que fast food

LES QUANTITES

50 de flocons d'avoine
40 cL de lait de coco

LA RECETTE

- Ecraser l'avocat dans 1 bol
- Ajouter l'huile, le vinaigre et le sirop d'agave
- Mélanger et ajouter le thon
- Tartiner le mélange sur le pain complet toasté
- Ajouter les herbes de provence, les tomates cerises en découpés en 2
- Servir sur une salade verte, mâche par exemple

Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES

470 kcal
Protéine : 27 g
Glucide : 45 g
Lipide : 28 g

Riz noir fruité & thon

POUR TENIR TOUTE
LA JOURNÉE

LES QUANTITES

- 60g de riz noir
- 50g de mangue
- 100g de thon
- 1 poignée de roquette
- 1/2 concombre émincé
- 3 cas de vinaigre balsamique

LA RECETTE

- Faire cuire le riz dans 250mL d'eau jusqu'à absorption complète
- Dresser la salade en ajoutant l'ensemble des ingrédients

Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES

401 kcal
Protéine : 31 g
Glucide : 57 g
Lipide : 3 g

Konjac tofu & coco

Le - calorique

LES QUANTITES

- 200 g de spaguetti de Konjac
- 1/2 oignon
- 150 mL de lait de coco
- 100 g de tofu soyeux
- 1 cac d'huile de coco
- Sel et poivre

LA RECETTE

- Faire bouillir de l'eau et cuire les konjac 3 min
- Faire revenir les oignons dans 1 sac d'huile
- Ajouter à la poêle le tofu quelques min
- Ainsi que le lait de coco
- Terminer en ajoutant les konjac à la préparation

Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES

330 kcal
Protéine : 8 g
Glucide : 14,7 g
Lipide : 26 g

Mille feuilles d'aubergines

Il est important d'ajouter une source de protéine !

LES QUANTITES

1/2 aubergines
1 tomate
1/2 de mozza
Basicilic
2 cac d'huile d'olive

LA RECETTE

- Découper tout les aliments en rondelles
- Faire revenir les aubergines dans une cac d'huile
- Disposer les rondelles en mille feuilles dans un plat
- Mettre un filet d'huile d'olive et enfourner 10 min à 180°C
- Dresser, mettre du basilic ciselé et servir
- Accompagnement à servir avec une source de protéine.

VALEURS NUTRITIONNELLES

500 kcal
Protéine : 14 g
Glucide : 33g
Lipide : 36 g

Porridge sale'

COMING SOON
DIETISTIC.FR

Pizza wrap

EN VIDEO
sur Dietistic.fr

LES QUANTITES

1 wrap au blé complet
5 à 8 cas de purée de tomate
1/2 oignon
100 g de thon
4 tomates cerises
qqs rondelles de courgettes
épinard, champignons
et tout ce que vous sillez !

LA RECETTE

- Faire chauffer la purée de tomate à la poele quelques minutes afin qu'elle s'épaississe
- Etaler la sauce/purée de tomate sur le wrap de blé
- Répartir l'ensemble de la garniture à votre convenance
- Enfourner 5-6 minutes à 180°C (jusqu'à dorure de la bordure du wrap)

VALEURS NUTRITIONNELLES

316 kcal
Protéine : 32,3 g
Glucide : 32,57 g
Lipide : 5,7 g

Pois chiches rôtis croustillants

Mettre sur une plaque de cuisson les ingrédients suivants :

- pois chiches rincés et égouttés
- jus de citron
- paprika et épices de votre choix

Enfourner à 180°C pendant 50 minutes et mélanger de temps en temps

Idéal en collation saine ou pour l'apéro !

Houmous express

Mixer les ingrédients suivants et ajuster suivant la texture souhaitée de votre houmous :

- Pois chiche
- Crème de soja
- Ail et herbes de provence

A manger avec des légumes crus pour un plaisir
0 culpabilité !