

Lundi = Jeudi



### Déjeuner

Dinde Coco-Curry



Mardi = Vendredi



### Déjeuner

Gratin Riz-Poulet



Mercredi = Samedi



### Déjeuner

Pâtes Pesto-Crevettes



### Dîner

Salade Composée Dinde



### Dîner

Boulettes Porc-Polenta



### Dîner

Tian de Légumes + Steak



Chaque dîner peut être accompagné d'une salade verte : 1 c.à.c d'huile d'olive, sel, poivre.

### Petits-déjeuners

Lundi, Mercredi, Vendredi    Mardi, Jeudi, Samedi



Pancakes Courgettes



Bowl Cake Protéiné

### Collations

Lundi, Mercredi, Vendredi    Mardi, Jeudi, Samedi



Banana Bread + Skyr



Muffins Carotte-Choco



Chaque petit-déjeuner et chaque collation peuvent être accompagnés d'un fruit



### Pourquoi ce programme ?

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Gourmand et sain
- ✓ Adapté à toute la famille
- ✓ Batch cooking = gain de temps !



### Les + pour ta santé

- Riche en protéines
- Batch cooking familial
- Portions adaptées
- Repas gourmands & simple



### Conseils

- Boire 1,5 à 2 L d'eau par jour
- Adapter les portions selon l'appétit
- Bouger chaque jour, même un peu

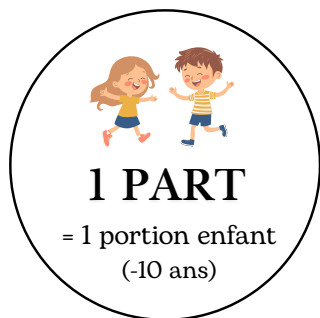
# FICHE RÉPARTITION DES PORTIONS

1

## Repère de base

= 2 repas famille

Pour les repas classiques



Enfant



**1 PART**  
par enfant

Femme



**1,5 PART**

Homme



**2,5 PARTS**

2

## Recettes classiques

cf repère de base

**12 PARTS**

Dinde coco-curry / Gratin riz-poulet / Pâtes pesto-crevettes-burrata / Salade dinde / Boulettes porc-polenta

3

## Exceptions : portions spécifiques



Tian de Légumes +  
Steaks  
**12 PARTS**

**1**  
part +  
1 steak

**1.5**  
part + 1 steak

**2,5**  
parts + 2 steaks



Pancakes courgettes  
**18 PARTS**  
= 3 petits-déjeuners

**1**  
par enfant pancake

**2**  
pancakes

**2**  
pancakes



Bowl cake protéiné  
**18 PARTS**  
3 bowl cakes de 6 parts chacun

**1**  
par enfant part

**2**  
parts

**2**  
parts



Banana bread + skyr  
**15 TRANCHES**  
= 3 collations

**1**  
tranche  
+100 g skyr  
par enfant

**1**  
tranche  
+ 150 g skyr

**2**  
tranches  
+ 200g skyr



Muffins carotte-choco  
**18 MUFFINS**  
= 3 collations

**1**  
muffins  
par enfant

**2**  
muffins

**2**  
muffins



Mum Dad  
& Fit

# Liste de courses

Batch Cooking - semaine 1

Pour 2 adultes + 2 enfants (-10 ans)

## Fruits et légumes

- ☐ 3,7 kg courgettes
- ☐ 800 g aubergines
- ☐ 1,28 kg oignons
- ☐ 1,24 kg tomates cerises
- ☐ 640 g tomates
- ☐ 1,31 kg carottes
- ☐ 410 g salade verte
- ☐ 15 bananes
- ☐ 5 citrons



## Épicerie salée

- ☐ 900 g riz cru
- ☐ 750 g pâtes crues
- ☐ 300 g polenta
- ☐ 500 g farine
- ☐ 900 g flocons d'avoine
- ☐ 600 ml lait de coco light
- ☐ 1,5 kg tomates concassées
- ☐ 50 g pesto
- ☐ 150 ml huile
- ☐ 1 cube de bouillon
- ☐ Ail, curry, paprika, herbes, sel, poivre



## Épicerie sucrée

- ☐ 430 g whey vanille
- ☐ 235 g chocolat noir
- ☐ 300 g compote sans
- ☐ sucres ajoutés
- ☐ 60 g miel
- ☐ 80 g huile de coco
- ☐ 40 g levure chimique
- ☐ Cannelle



## Boucherie-poissonnerie

- ☐ 2,1 kg dinde
- ☐ 1 kg poulet
- ☐ 1 kg crevettes décortiquées
- ☐ 1 kg porc haché maigre
- ☐ 10 steaks hachés 5 % de 100 g



## Crèmerie et frais

- ☐ 1,9 kg skyr
- ☐ 150 g burrata
- ☐ 175 g feta
- ☐ 150 g mozzarella râpée
- ☐ 200 g fromage râpé
- ☐ 200 ml crème légère
- ☐ 2,1 L lait
- 29 œufs



## À RETENIR

\*Chaque dîner peut être accompagné d'une salade verte  
(1 spray d'huile d'olive, sel, poivre, graines)

\*Chaque petit-déjeuner ou goûter peut être accompagné d'un fruit

## Adapter facilement les portions

Ajouter ou retirer pour 1 enfant de moins de 10 ans

Par repas prévoir environ :

+/- 25 à 30 g de féculents crus

+/- 100 g de protéines crues

+/- 50 g de légumes crus





Mum Dad  
& Fit

# Batch cooking

Pour 2 adultes + 2 enfants (-10 ans)



1 h 30 de  
préparation

## 1 Découpes et préparations

Éplucher / couper

- Couper en rondelles
- 600 g de carottes
- 3,1 kg de courgettes
- 800 g d'aubergines
- 640 g de tomates

- Couper en dés
- 2,1 kg de dinde
- 1 kg de poulet
- Émincer
- 1,28 kg d'oignons
- Râper
- 300 g de carottes
- 600 g de courgettes

## 2 Lancer les cuissons longues

Polenta

- 300 g

Pâtes

- 750g

Riz

- 900 g



(se référer au paquet)

## 3 Préparer les plats du midi

### Dinde Coco-Curry



- Faire revenir 200 g d'oignons et 1,2 kg de dinde dans 20 ml d'huile pendant 5 min.
- Ajouter 600 g de carottes, 600 g de courgettes, 2 c. à soupe de curry, 2 c. à café d'ail, 600 ml de lait de coco, 1 cube de bouillon et 200 ml d'eau.
- Mijoter 25 à 30 min. Servir avec 1,4 kg de riz cuit.

### Gratin Riz-Poulet



Préchauffer le  
four à 190 °C

- Faire revenir 1 kg de poulet en dés avec 1,2 kg de courgettes, 1 c. à café d'ail en poudre, du sel et du poivre pendant 10 min.
- Mélanger avec 1,2 kg de riz cuit et 200 ml de crème légère.
- Verser dans un plat, ajouter 150 g de mozzarella râpée, puis cuire 25 min à 190 °C.

### Pâtes Pesto-Crevettes-

#### Burrata



Préchauffer le  
four à 200 °C

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Déposer 600 g de tomates cerises sur une plaque, assaisonner et cuire 15 à 20 min.
- Saisir 1 kg de crevettes 2 à 3 min avec 1 c. à café d'ail.
- Ajouter 50 g de pesto, le jus d'1 citron et les tomates rôties, puis mélanger avec 950 g de pâtes cuites.
- Répartir 150 g de burrata sur les portions au moment de servir.

## 4 Préparer les dîners

### Salade Composée Dinde



- Cuire 900 g de dinde et laisser refroidir.
- Mélanger au dernier moment avec 850 g de pâtes cuites, 640 g de tomates cerises, 410 g de carottes râpées, 410 g de salade et 175 g de feta.
- Mélanger 80 ml d'huile avec le jus de 4 citrons, des herbes, du sel et du poivre.
- Garder la vinaigrette à part.

### Boulettes Porc-Polenta



Préchauffer le  
four à 190 °C

- Mélanger 1 kg de porc haché avec 2 c.àc d'ail, 2 c.àc e paprika, 1½ c.àc de sel et ½ c.àc de poivre.
- Former les boulettes et cuire 20 min à 190 °C.
- Faire mijoter 1,5 kg de tomates concassées avec 300 g d'oignons, 1 c.àc d'ail, 1 c.àc d'herbes, du sel et du poivre pendant 20 min.
- Cuire 300 g de polenta selon le paquet et servir avec les boulettes et la sauce.

### Tian de Légumes + Steaks



Préchauffer le  
four à 180 °C

- Dans un plat, alterner 1,3 kg de courgettes, 800 g d'aubergines, 640 g de tomates et 780 g d'oignons en rondelles.
- Ajouter 50 ml d'huile, 2 c.àc d'herbes de Provence, du sel et du poivre.
- Cuire 40 min à 180 °C.
- Cuire les steaks hachés à 5 % le jour du repas.

# Petits-déjeuners & goûters

Pour 2 adultes + 2 enfants (-10 ans)



45 min de  
préparation

## Bowl Cake Protéiné x3



- 1 Pour 3 bowl cakes familiaux : mélanger 450 g d'avoine, 720 g de banane, 210 g de whey, 900 ml de lait, 9 œufs et 105 g de chocolat.
- 2 Répartir dans 3 grands bols et cuire chacun 7 à 9 min au micro-ondes.
- 3 Couper chaque bowl cake en 6 parts : 1 par enfant, 1,5 pour la femme et 2,5 pour l'homme.

## Pancakes Courgettes x18

- 1 Mélanger 500 g de farine, 15 g de levure, 12 œufs, 800 ml de lait, 600 g de courgettes râpées et 200 g de fromage râpé. Assaisonner.
- 2 Cuire les pancakes 2 min par face. Laisser refroidir puis congeler en séparant les parts avec du papier cuisson.



## Banana Bread + Skyr x15

- 1 Écraser 8 bananes.



Ajouter 5 œufs, 200 g d'avoine, 100 g de whey, 250 g de skyr, 250 ml de lait, 50 g de chocolat et 2½ c. à café de levure.

- 2 Verser dans 2 moules, cuire 30 à 35 min à 180 °C, puis couper en 15 tranches.



Préchauffer le four à  
180 °C

Servir avec le skyr.

## Muffins Carotte-Chocolat x18



- 1 Mélanger 300 g de carottes râpées, 300 g de compote, 3 œufs, 250 g d'avoine, 120 g de whey, 150 ml de lait, 60 g de miel, 80 g d'huile de coco fondue, 80 g de chocolat, 10 g de levure et de la cannelle.
- 2 Répartir dans 15 moules et cuire 20 à 25 min à 180 °C.



Préchauffer le four à  
180 °C

## Conseils batch cooking

-  Pancakes : congeler avec du papier cuisson entre les parts.
-  Banana bread : congeler les tranches séparément.
-  Muffins : laisser refroidir puis congeler individuellement.
-  Salade : conserver la vinaigrette séparément.
-  Burrata : l'ajouter après réchauffage.
-  Steaks : les cuire le jour du repas.
-  Plats cuits : conserver 3 jours au frais, puis congeler.