



# RÉGIME KETO

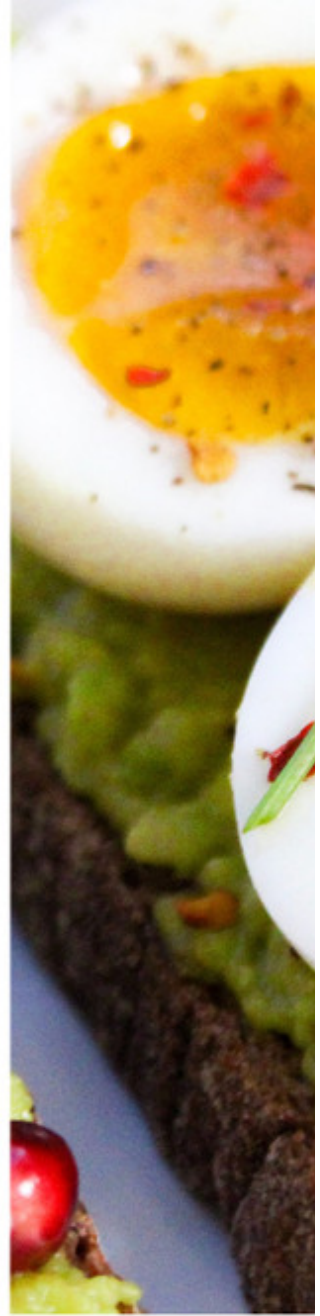
160 RECETTES CETOGENES

DÉCOUVREZ LA CÉTO CUISINE  
AVEC UN PLAN DE REPAS  
– PETIT-DÉJEUNER, DÉJEUNER,  
DÎNER, SMOOTHIES, DESSERTS



2020  
EDITION

SOPHIE PERVEEN



# RÉGIME K

# **RÉGIME KETO**

## 160 Recettes Cétogènes

**Découvrez la céto cuisine  
avec un plan de repas  
– Petit-déjeuner, déjeuner,  
dîner, smoothies, desserts**

**Sophie Perveen**

Copyright © 2020  
par **Sophie perveen**  
Tous droits réservés.

# Contenu:

1.

## Les bases de la cétose

- Qu'est-ce que le régime cétogène ?
- Quel est l'objectif du régime cétogène ?
- Quels sont les processus qui se déroulent dans l'organisme lors du passage à la cétose ?
- Que sont les cétones et que font-elles ?
- Quels sont les avantages du régime cétogène ?
- À qui s'adresse le keto ?

2.

## La pratique de la cétose

- Comment entrer dans le régime cétogène ?
- Pendant combien de temps devez-vous être cétogène ?
- Comment les plats cétogènes sont-ils structurés ?
- Quels sont les meilleurs aliments pour la cuisine cétose ?
- Quelles sont les graisses saines ?
- Comment savoir si vous êtes en cétose ?
- Où pouvez-vous obtenir des informations plus détaillées ?

3.

## FAQ Keto

- Examinons d'abord les bases : qu'est-ce que le régime cétogène exactement et quels sont ses effets sur l'organisme ?

## 4. Recettes de petit-déjeuner Keto

## 5. Recettes de déjeuner Keto

## 6. Recettes de dîner Keto

## 7. Recettes de salades Keto

## 8. Recettes de snacks Keto

# Introduction

## Qu'est-ce que le régime cétogène ?

Le régime cétogène est la **variante la plus stricte** du régime à faible teneur en glucides. Il est donc **très pauvre en glucides, mais riche en graisses**. Dans le régime cétogène, les graisses remplacent les glucides comme principale source d'énergie. Le régime cétogène existe **depuis 100 ans**. À l'époque, il a été développé comme thérapie contre l'épilepsie chez les enfants. Le terme régime cétogène a été "inventé" en 1921 et défini comme suit : 1 g de protéines par kilogramme de poids corporel, 10 à 15 g de glucides et le reste des besoins quotidiens sous forme de graisses. La thérapie fonctionne, mais de nouveaux médicaments contre l'épilepsie ont ensuite été mis au point et l'insuline a été découverte. Le régime cétogène a donc été oublié jusqu'à ce que Robert Atkins le fasse revivre dans les années 1970 sous la forme du **régime Atkins** à long terme. Mais ce régime est lui aussi tombé en désuétude, car les **approches** erronées de la **science nutritionnelle ont été** étiquetées à tort comme malsaines pour le beurre et d'autres graisses de haute qualité. Ce n'est qu'à la fin des années 1990 que la recherche systématique sur le céto, et donc la réhabilitation des graisses dans l'alimentation, a commencé - le **retour du céto**. Depuis lors, de nombreux effets positifs de cette forme de nutrition ont été découverts. Aujourd'hui, les paramètres de la céto sont les suivants :

- **70 à 85 %** des besoins caloriques journaliers sont couverts par les **graisses**. Ceux qui veulent perdre du poids sont orientés vers 60%.

- Selon la rigueur avec laquelle vous pratiquez la céto, l'**apport en glucides** est de **10 à 50 g par jour**.
- La **quantité de protéines** est de **0,8 à 2 g par jour**.

Le régime cétogène est également connu sous l'acronyme **LCHF**. Il signifie "faible teneur en glucides et en graisses".

Un classique de la cuisine cétoise est le **Bulletproof Coffee** : café au beurre et à l'huile de coco.

### **Quel est l'objectif du régime cétogène ?**

Le régime cétogène vise à fournir de l'énergie à l'organisme en **brûlant les graisses**. Pour ce faire, le **taux d'insuline** doit être en **permanence bas**. Pour maintenir le taux d'insuline à un niveau bas, il faut éviter autant que possible les glucides, car ceux-ci provoquent une augmentation de la glycémie et donc une libération d'insuline. Cela empêche la combustion des graisses.

### **Quels sont les processus qui se déroulent dans l'organisme lors du passage à la céto ?**

Lorsque vous commencez à suivre un régime alimentaire très pauvre en glucides et riche en graisses, **votre métabolisme change**. Cela prend de trois à dix jours. Pour que vous compreniez ce qui change exactement, je vais d'abord vous expliquer comment votre corps gagne de l'énergie avec une alimentation classique. Le **régime conventionnel** signifie qu'environ la moitié de vos besoins caloriques quotidiens est couverte par les glucides, un peu plus d'un quart par les graisses et le reste par les protéines. Avec ce régime, le glucose est formé à partir des hydrates de carbone et **le corps brûle le sucre** pour obtenir de l'**énergie**. En conséquence, le taux de sucre dans le sang fluctue fortement, le besoin en insuline est élevé et les gens ont tendance à avoir plus souvent faim.

Si vous réduisez drastiquement les glucides dans votre alimentation et que vous mangez plutôt des graisses saines, **vous privez le corps de sa principale source d'énergie : le sucre**. Le métabolisme est alors contraint de s'adapter pour que vous puissiez continuer à être approvisionné en énergie. Pour ce faire, il **passé de la combustion de sucre à la combustion** de graisses. D'une part, vous brûlez les propres graisses du corps, c'est pourquoi le keto est très adapté pour perdre du poids, et d'autre

part, vous brûlez les graisses que vous obtenez de la nourriture. Dans le **métabolisme des graisses**, la **courbe** du sucre dans le sang reste assez plate et les besoins en insuline sont faibles. Cela vous permettra de rester rassasié pendant longtemps.

**Dans la deuxième mise à jour de keto de mon mois de juin, vous pouvez en savoir plus sur la perte de poids avec keto !**

## **Que sont les cétones et que font-elles ?**

Vous venez d'apprendre que le régime cétogène fournit de l'énergie à votre corps en brûlant les graisses. Dans le foie, la graisse est transformée en trois composés chimiques hydrosolubles appelés acétoacétate, bêta-hydroxybutyrate et acétone. Ces trois composés sont connus sous le nom de **corps cétoniques ou cétones**. Le métabolisme des graisses porte leur nom et est appelé **cétose**.

Le foie est responsable de la formation des cétones, mais ne les utilise pas, il les libère dans le sang. Le cerveau et d'autres organes peuvent alors les utiliser comme source d'énergie. Les cétones sont en quelque sorte un **super carburant** pour le corps. J'ai lu un jour la comparaison suivante qui illustre très bien ce fait : **Imaginez que votre métabolisme est celui d'une voiture** que vous pouvez remplir à la fois de diesel et de cétones. **Vous pouvez voyager beaucoup plus loin avec un seul réservoir de cétones qu'avec un seul réservoir de diesel.** De plus, les cétones ne polluent pas l'environnement car elles brûlent très proprement et génèrent donc **moins de déchets tels que les radicaux libres** (elles génèrent un stress oxydatif dans l'organisme et affaiblissent ainsi le système immunitaire).

Les cétones favorisent également la **formation de nouvelles mitochondries**. Ce sont nos centrales électriques cellulaires. Dans de nombreuses maladies telles que la maladie de Parkinson, les migraines, la maladie d'Alzheimer ou la sclérose en plaques, les mitochondries ne fonctionnent pas correctement. Les cétones peuvent avoir un effet de soutien dans ce cas.

Enfin, **les cétones réparent également les dommages causés aux cellules.** Vous pouvez donc faire beaucoup.

Soit dit en passant, ce ne sont pas seulement les graisses qui favorisent la formation de cétones, mais aussi les **protéines**, car elles attirent l'hormone glucagon. En outre, elles ne font guère augmenter le taux d'insuline.

## **Quels sont les avantages du régime cétogène ?**

Plus la recherche sur l'acidité corporelle est importante, plus la liste des bienfaits associés à ce type de régime est longue. Les régimes cétogènes aident à perdre du poids, soulagent un certain nombre de maladies et sont également bons pour le cerveau. Vous avez maintenant un aperçu des bienfaits de la cétose.

### **Les avantages de perdre du poids avec le cétose**

- **Perdre du poids avec un régime cétogène sain signifie perdre du poids sans faim permanente, sans sacrifier le plaisir et, si vous voulez, sans compter les calories.** Parce que des graisses saines, des protéines et des légumes riches en fibres vous gardent longtemps rassasiés et peuvent être combinés dans des plats délicieux.
- **La combustion des graisses est très efficace car le taux de sucre et d'insuline dans le sang reste bas.** La graisse abdominale, en particulier, se décompose très rapidement.
- **Le Keto ne réduit PAS votre taux métabolique basal, c'est-à-dire le nombre de calories que vous brûlez pendant la journée sans faire d'exercice.** C'est un avantage décisif lorsqu'il s'agit de prévenir l'effet yo-yo après une phase de perte de poids, lorsque vous avez atteint le poids souhaité. En effet, dans de nombreux régimes, le taux métabolique de base diminue au fur et à mesure que l'on perd du poids, ce qui signifie qu'il faut manger de moins en moins pour continuer à perdre du poids. C'est loin d'être souhaitable.

**Si vous voulez savoir comment je me suis débrouillé en termes de keto et de perte de graisse, consultez ma toute première mise à jour sur le keto !**

### **Prestations médicales de la cétose**

**L'utilisation d'un régime cétogène comme thérapie de soutien pour des maladies spécifiques ne peut bien sûr être effectuée que sous la direction d'un médecin !** Pour que vous puissiez imaginer ce qui est

possible, voici un bref aperçu des maladies qui peuvent être soulagées par la cétotechnie :

- **Le diabète** : Grâce à l'acidité, il est possible de normaliser le métabolisme du sucre et de l'insuline. Dans de nombreux cas, il est même possible d'interrompre la prise de médicaments.
- **Foie gras non alcoolisé (NAFLD)** : Comme le corps accède à la graisse du foie pour générer de l'énergie à partir d'un régime cétogène, il est très adapté au dégraissage du foie.
- **Problèmes intestinaux** : Le syndrome du côlon irritable et l'intolérance alimentaire résultent souvent d'une flore intestinale endommagée. Un régime cétogène sain fournit une grande quantité de fibres, qui sont converties en acides gras à chaîne courte par les bactéries intestinales. Ceux-ci protègent et nourrissent les cellules de la muqueuse intestinale, régulent l'équilibre acido-basique de l'intestin, favorisent le transit intestinal et ont un effet anti-inflammatoire. En bref : **Keto soutient une flore intestinale saine** . Le régime cétogène peut également avoir un effet soulageant sur les **maladies inflammatoires chroniques** de l'intestin , car très peu d'hydrates de carbone ne contiennent pratiquement pas de gluten, et le gluten peut rendre la barrière intestinale perméable aux allergènes et aux substances favorisant l'inflammation.
- **Les maladies neurologiques** : La dépression, la démence, l'épilepsie et les migraines sont des maladies très différentes, mais elles ont la même racine : un métabolisme cellulaire perturbé. Les cétones sont très bonnes pour notre système nerveux. Elles protègent le cerveau et lui fournissent de l'énergie. Dans les maladies neurologiques, l'apport énergétique au cerveau ne fonctionne souvent pas correctement parce que l'utilisation du glucose (c'est-à-dire l'utilisation du sucre) est altérée. Les cétones peuvent intervenir ici, en fournissant de l'énergie aux cellules et en les protégeant du stress oxydatif. En même temps, elles favorisent la réparation des cellules nerveuses endommagées et la formation de nouvelles mitochondries. Elles améliorent la conduction des stimuli dans les cellules et favorisent le sommeil. Enfin et surtout,

le régime cétogène fournit des nutriments importants pour la formation de la sérotonine, l'hormone du bonheur.

- **Maladies cardiovasculaires :** l'obésité, le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle, l'altération du métabolisme des lipides sont autant de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Tous ces facteurs peuvent être réduits grâce à une alimentation pauvre en glucides et riche en graisses de qualité, car le céto est bon pour les vaisseaux sanguins et a donc un certain nombre d'effets positifs sur le cœur et le cerveau qui réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.
- **Le cancer :** Les cellules cancéreuses utilisent 30 fois plus de sucre que les cellules saines. Elles s'approvisionnent en énergie en fermentant le glucose présent dans le sang. Ce métabolisme de fermentation est typique des cellules malignes. Il fait également en sorte que les cellules saines soient de moins en moins capables d'utiliser le sucre. Les graisses et les cétones peuvent alors intervenir et prendre le relais des cellules saines. Il est donc tout à fait logique qu'un régime alimentaire pauvre en glucides et riche en graisses soit utile dans le cas du cancer : on prive les cellules cancéreuses de leur nourriture et on nourrit les cellules saines à la place. La céto peut donc avoir un effet de soutien dans le traitement du cancer et renforcer le système immunitaire.

### **Les avantages de la céto dans la vie quotidienne**

- Vous avez moins faim entre les repas car le taux de sucre dans le sang reste relativement constant dans le cadre d'un régime cétogène. Cela vous permet également de mieux supporter si, pour une raison quelconque, vous n'avez rien à manger pendant une longue période - sans tomber de mauvaise humeur.
- De nombreuses personnes se sentent plus puissantes et plus résistantes grâce au keto.
- Le kéto peut également avoir un impact cognitif, grâce à une plus grande concentration et une meilleure mémoire.
- Le régime cétogène réduit les humeurs dépressives.
- Keto favorise le sommeil.

## **À qui convient le régime cétogène ?**

Toute personne en bonne santé peut manger des aliments cétogènes pendant la nuit si elle le souhaite. Il n'y a de restrictions que pour certaines maladies. Elles ne doivent en aucun cas suivre un régime cétogène, d'une part les personnes atteintes de maladies métaboliques rares dans lesquelles l'organisme ne peut pas produire ou utiliser de cétones, et d'autre part les personnes atteintes d'un insulinome.

En cas de maladie du foie, de dysfonctionnement des reins, de diabète et d'utilisation d'agents antihypertenseurs, un changement de régime alimentaire doit être discuté avec le médecin afin de clarifier si l'abstinence est une bonne idée et d'ajuster le dosage des médicaments si nécessaire. Vous êtes devenu curieux et vous envisagez d'essayer le keto ? Alors, voyons comment vous pouvez le mettre en œuvre ensemble.

## **Comment entrer dans le régime cétogène ?**

La meilleure chose à faire est de prévoir d'abord une certaine période de temps pendant laquelle vous voulez manger cétogène. Par exemple, j'ai fait un mois cétogène en juin et j'ai trouvé cette approche très agréable. En principe, vous pouvez commencer du jour au lendemain, mais je vous recommande de ne pas faire cela, mais plutôt de vous préparer un peu à votre défi céto.

### **Votre feuille de route pour commencer le keto en sept étapes :**

1. Sélectionnez une période
2. Lisez le sujet (vous le faites en ce moment même )
3. Recueillir des recettes
4. Créer des plans de repas pour chaque semaine de céto
5. Pour commencer !
6. N'arrêtez pas immédiatement si vous avez des difficultés, mais prévoyez un délai d'environ deux semaines pour vous y habituer.
7. Si vous voulez perdre du poids : suivez les changements physiques !

C'était maintenant la version courte absolue. **Vous pouvez trouver des détails sur toutes les étapes dans cet article !**

**Pendant combien de temps devez-vous être cétogène ?**

Je vous ai simplement recommandé de choisir une certaine période de temps pour votre défi de keto. Pour être honnête, je m'en tiendrai là. Cela dit, personnellement, je ne recommande pas de suivre un régime cétogène de façon permanente. Pourquoi ? - **Je ne suis généralement pas favorable à une restriction sévère des trois macronutriments (glucides, protéines et lipides)** . À mon avis, chacun d'eux a sa place et chacun d'eux remplit également une tâche importante dans notre corps. Je suis convaincu que chacun doit trouver sa **propre distribution optimale de macronutriments** et sa **propre** nutrition générale .

**Néanmoins, vous devriez essayer le keto !** Je me suis sentie très bien avec et j'ai aussi perdu beaucoup de graisse - en seulement quatre semaines (et sans l'effet yo-yo) ! Ce que je trouve le plus utile : **planifier une phase de kéto d'un à deux mois deux fois par an pour faire quelque chose de bien pour le corps et entraîner le métabolisme** des graisses. C'est comme ça que je le pratiquerai moi-même à l'avenir.

### **Comment les plats cétogènes sont-ils structurés ?**

Le moment est venu d'apprendre à quoi ressemble un régime alimentaire sain. La rumeur selon laquelle les céto ne mangeraient que du bacon et des œufs persiste. Je peux vous assurer que ce n'est pas le cas ! En fait, le keto est très varié. **Une cuisine saine à base de céto est basée sur une grande quantité de légumes, de salades et d'herbes.** Il existe aussi d'autres aliments d'origine végétale et animale, notamment des graisses saines et de qualité .

La plupart des **plats copieux** à base de **céto** sont basés sur **deux à quatre types de légumes** , soit des crudités sous forme de laitue , soit des **légumes** frits, cuits à la vapeur ou au four. Non seulement il faut de la graisse, dont vous avez besoin pour faire frire ou mariner, mais avec la céto, il y a toujours **une sauce crémeuse, un dip ou un dressingto spécial** . C'est vraiment ce qu'il y a de mieux avec le keto : le goût fantastique qui vient de la combinaison de légumes avec beaucoup de graisse. Et c'est ce qui rend la cuisine du keto incroyablement variée. Le choix de légumes est énorme de toute façon, mais avec différentes huiles, des avocats et tous les différents produits laitiers gras, vous pouvez toujours créer de nouvelles saveurs. Les plats céto ont presque toujours des **noix et des graines** comme garniture .

Si vous aimez manger sucré le matin, les choses se compliquent un peu plus. Les recettes de petit-déjeuner sucrées sont presque toujours à base de graines et de noix combinées à des produits laitiers riches en matières grasses. C'est très savoureux au début, mais je pense que les options pour le petit-déjeuner au bol sont assez épuisées. Et ce qui m'a beaucoup manqué pendant mon mois de céto, c'est le gruau. J'adore les flocons d'avoine et je les prends généralement avec moi au petit-déjeuner.

Cependant, j'ai créé quelques autres recettes de **petit-déjeuner** très savoureuses : Crêpes aux pépites de chocolat Keto, Chaffles, une omelette Keto sucrée et un Noatmeal, c'est-à-dire un porridge Keto. J'aime toujours les manger toutes.

Une chose très agréable est un pain aux noix de cétohumide. C'était bientôt la norme pour moi au mois de céto. Il peut être consommé au petit-déjeuner avec de la confiture de framboise et de chia, en accompagnement de salades ou avec de délicieuses pâtes à tartiner comme en-cas.

### **Quels sont les meilleurs aliments pour la cuisine céto ?**

J'ai déjà indiqué que vous pouvez vous attendre à une grande variété de délicieux légumes et de délicieuses graisses à Keto. Le régime cétogène repose délibérément sur des légumes à haute teneur en fibres, de nombreuses vitamines et minéraux. Les produits laitiers entiers, la viande et le poisson d'origine régionale vous apportent des protéines et des acides gras importants. Les noix et les graines sont également d'excellentes sources de graisse.

Soyons un peu plus précis maintenant. Voici mes **meilleurs aliments pour la cuisinécéto** ! Je vais laisser de côté les graisses pour l'instant. Nous y reviendrons dans un instant.

#### **Produits à base de plantes**

BaiesPapayeAvocatLait de coco et beurre de cocoEpinardsSaladeZucchiniEggplantChardonBrocolisCaulifleurMushroomsKohlrabi

#### **Produits animaux**

Crème fraîcheMascarponeYahourt à la crème grecqueMozzarellaFeta fromageFromage blanc

(  
caillebotte)  
Yaourt (au moins 3,6%)  
Oeufs Poulet

### **Noix et semences**

amandes et lait d'amandes  
noix macadamia  
noix pecans pistachios chia

graine graines chanvre  
graine

farine  
de noix de  
beurre

Ce que je recommande vivement pour la **cuisine keto sucrée** : du cacao et une couverture noire avec au moins 80% de cacao.

### **Quelles sont les graisses saines ?**

Les graisses sont la clé d'un régime cétogène sain. Les meilleures graisses pour la cuisine cétogène sont :

- **Huile de coco** : 90% de l'huile de coco vierge est constituée d'acides gras saturés, ce qui la rend très stable à haute température. L'huile de noix de coco est donc idéale pour la friture, la cuisson au four et la cuisine. Les acides gras de l'huile de noix de coco sont également de densité moyenne et favorisent ainsi la formation de cétones.
- **Le beurre** : Le beurre contient également des acides gras à chaîne moyenne. S'il est fabriqué à partir de la crème de vaches nourries à l'herbe qui paissent dans les pâturages, il fournit également des acides gras oméga-3.
- **Beurre clarifié** : le beurre clarifié provenant d'animaux nourris de manière appropriée donne un goût délicieux aux légumes frits.
- **L'huile d'olive** : L'huile d'olive pressée à froid convient pour la cuisson à chaud et à froid des cétoines.

- **Huile de noix, huile de lin & Co . :** Pour les salades, les huiles non raffinées pressées à froid et à forte teneur en acides gras oméga-3 comme l'huile de noix, l'huile de lin, l'huile de chanvre et l'huile de noix de macadamia sont idéales.

### **Comment savoir si vous êtes en cétose ?**

Si vous n'avez jamais suivi un régime cétogène, il peut falloir de trois à dix jours pour obtenir une cétose stable. C'est le temps dont l'organisme a simplement besoin pour s'habituer à la nouvelle forme de production d'énergie à partir des graisses. Plus vous entrez souvent dans une phase cétogène, plus votre métabolisme devient flexible. C'est ce qu'on appelle la flexibilité métabolique. Cela signifie que votre corps sera capable de passer très rapidement de la combustion de sucre à la combustion de graisse dès que vous commencerez à le priver de glucides. Ensuite, il ne faudra pas longtemps avant que vous ne soyez en cétose.

Vous pouvez savoir si vous êtes en cétose en mesurant votre taux de cétones. Les cétones sont mesurées en millimoles par litre et les valeurs indicatives suivantes s'appliquent :

- **Cétose légère :** 0,5 à 1,5 mmol / L
- **Cétose sévère :** 1,5 à 5 mmol / L

La façon la plus simple et la moins coûteuse de mesurer les taux de cétones est de **les mesurer dans l'urine** . Vous pouvez vous procurer à la pharmacie des **bandelettes** réactives qui indiquent votre taux de cétones à l'aide d'une échelle de couleurs. Il suffit d'une minute pour effectuer une telle mesure. Surtout au début, vous pouvez mesurer votre taux de cétones tous les jours afin de savoir quand vous avez atteint la cétose. J'ai moi-même [ce produit](#) . C'est 50 bandelettes réactives pour un peu moins de huit euros . Vous pouvez vous en sortir avec ça pendant un certain temps.

### **Où pouvez-vous obtenir des informations plus détaillées ?**

Si vous avez vraiment lu tout l'article, vous êtes déjà très bien informé sur le régime cétogène et vous pourriez commencer à planifier votre propre phase de cétogénèse dès maintenant. Pour rappel, consultez [cette mise à jour](#) sur l'alimentation cétogène pour connaître les étapes exactes.

Vous venez d'acquérir les connaissances de base complètes en matière de céto sous une forme très compacte, pour ainsi dire. **Si vous avez des questions sur l'ensemble du sujet, veuillez écrire un commentaire ci-dessous !** Je réponds généralement rapidement et votre question intéressera probablement d'autres lecteurs également.

Pensez-vous que Keto est le bon choix pour vous ? Alors vous voudrez peut-être lire plus en détail. J'ai **deux conseils** de lecture pour vous :

- ***La boussole*** cétogène par **Ulrike Gonder, Julia Tulipan, Marina Lommel et Dr. Brigitte Karner**: Ce livre est l'ouvrage de référence allemands sur le régime cétogène.
- ***Keto really healthy*** par **Ulrike Gonder et Dr. Brigitte Karner**: Je suis totalement enthousiaste à propos de ce livre. Je le connais sur le bout des doigts et j'ai cuisiné toutes - oui, TOUTES - les recettes. Il vient de sortir cette année, donc il est absolument à jour

### **Quels sont les avantages du régime cétogène ?**

Beaucoup. Le métabolisme modifie la production d'énergie et utilise les graisses au lieu des sucres. Cela améliore la combustion des graisses. Comme très peu de glucides sont consommés, les taux de sucre et d'insuline restent relativement constants et bas. C'est très sain ! Elle est efficace contre l'obésité, la stéatose hépatique et l'inflammation, et peut même aider en cas de diabète et de cancer. La sensation de faim se régule d'elle-même et les envies de nourriture disparaissent. Le kéto entraîne également une meilleure performance et une meilleure concentration, améliore l'humeur et le sommeil. Et non, ce n'est pas tout.

### **Que sont les cétones ?**

### **Quel est le moyen le plus rapide d'entrer en cétose ?**

Les trois boosters cétoniques sont le jeûne, une activité physique vigoureuse et un régime alimentaire cétogène riche en acides gras moyens qui se transforment en cétones plus rapidement que les autres graisses. Bien sûr, vous pouvez entrer en cétose même sans jeûner et sans faire beaucoup d'exercice. Cela ne prend alors qu'un peu plus de temps - trois à dix jours.

Dans tous les cas, l'apport en glucides est décisif. Il doit être de 50 g maximum par jour.

## **Quels fruits peut-on manger dans le cadre d'un régime cétogène ?**

### **Keto et végétarien - est-ce possible ?**

Oui, absolument ! Keto est loin d'être aussi riche en viande qu'on le dit souvent. Au contraire : Un régime alimentaire sain à base de céto est basé sur beaucoup de légumes combinés avec des produits laitiers et des graisses saines. Pour les seuls végétaliens, la céto est assez délicate. Je préfère ne pas le recommander.

## Recettesde petit-déjeuner Keto

Rouleau aux oeufs avec saumon et avocat

Cet enveloppement sain va révolutionner votre petit déjeuner ! Les amateurs de saumon, en particulier, devraient essayer d'urgence cette variante à faible teneur en glucides avec de l'avocat.

OTAN Welton

Rouleau aux oeufs avec saumon et avocat

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 1/2 avocat moyen (s)
- 3 brins de coriandre
- 1 citron moyen (s)
- 4 tomate(s) moyenne(s)
- 100 g de saumon fumé

## préparation

1. Battez les œufs et fouettez-les individuellement à l'aide d'une fourchette, puis salez et poivrez.
  2. Faites fondre la moitié de l'huile de coco dans une casserole. Ajoutez 1 œuf, inclinez la casserole d'avant en arrière pour qu'elle fonde jusqu'au bord, puis faites cuire au four aussi fin qu'un film alimentaire. Faites la même chose avec le deuxième œuf.
  3. Écrasez l'avocat à la fourchette, hachez les feuilles de coriandre, pressez le citron, mélangez le tout et étalez-le sur les deux roulés.
  4. Coupez les tomates en dés et répartissez-les uniformément sur le dessus du saumon fumé.
  5. Garnir de poivre noir, enrouler et servir.
- Calories (kcal) : 429
  - Lipides : 34g
  - Protéines : 24g
  - Les glucides : 7g

## Omelette au bacon

La première chose qu'un homme doit apprendre lorsqu'il quitte la maison de ses parents et prend soin de lui-même est désormais de savoir comment préparer une glace frite. Il s'en sort jusqu'à ce qu'il veuille faire la cour à une femelle. Ensuite, il doit élargir son répertoire. Nous recommandons les omelettes : c'est la meilleure

juliia\_n / Shutterstock.com

## Omelette au bacon

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 6 œuf(s) moyen(s)
- 1 pincée de sel
- 20 ml d'eau
- 20 ml de lait

- 1 boule de mozzarella
- 1 oignon moyen (coupé en rondelles ou en cubes)
- 6 tranches de bacon
- 20 g de beurre
- 3 oignon de printemps moyen (s)

## préparation

1. Battez le lait, les œufs, l'eau, le sel et le poivre en vrac.
2. Faites frire le lard jusqu'à ce qu'il soit croustillant, puis mettez-le de côté. Coupez la mozzarella en cubes et les oignons nouveaux en rondelles.
3. Mettez le beurre dans la casserole et répartissez-le bien. Mettez le mélange d'œufs dans la poêle et laissez cuire, puis placez les oignons et les cubes de mozzarella par-dessus et laissez-les "grésiller" à feu moyen.
4. Lorsque le mélange d'œufs a pris, retournez l'omelette et faites-la frire de l'autre côté pendant 30 secondes supplémentaires. Placez maintenant le bacon croustillant sur le côté gauche de l'omelette et saupoudrez d'oignons nouveaux finement hachés, puis repliez le côté droit, c'est terminé.

- Calories (kcal) : 588
- Lipides : 47g
- Protéines : 37g
- Les glucides : 7g

Pain de caillebotte écrémé à faible teneur en glucides, à base de graines de lin et de chia

Le petit déjeuner est souvent un grand défi pour les personnes à faible teneur en glucides, car le pain et les petits pains sont tabous. Réfléchissez ! Parce que notre pain blanc pauvre en glucides ne contient pratiquement pas de glucides et est donc idéal pour perdre du poids...Il a un goût à la fois sucré et salé !

### Ingrédients pour 1 plateau (s)

- 30 g de beurre
- 150 g d'amandes (moulues)
- 100 g de graines de lin (dorées, broyées)
- 40 g de noix (hachées)
- 2 cuillères à café de graines de chia
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 3 œuf(s) moyen(s)
- 200 g de quark allégé
- 1/2 cuillère à café d'épices à pain

### préparation

1. Préchauffez le four à 180° de convection.
2. Faites fondre le beurre dans un bain-marie ou au micro-ondes.
3. Si vous ne pouvez pas obtenir de graines de lin dorées broyées, vous pouvez les déchiqueter vous-même dans le mélangeur.
4. Mélangez ensuite tous les ingrédients et placez-les dans un moule à pain (20-25 cm).
5. Faites cuire au four pendant environ 45 minutes sur la grille du milieu.

Valeurs nutritionnelles basées sur la forme complète de la boîte.

- Calories (kcal) : 2206
- Lipides : 191g
- Protéines : 117g
- Les glucides : 23g

Omelette aux tomates et à la mozzarella

Une omelette fine qui est également parfaite pour le brunch. Tout en glucides, bien sûr ...

Shutterstock / minadezhda

## Omelette aux tomates et à la mozzarella

### Ingrédients pour 1

- 100 g de tomate cocktail (s)
- 1/2 cuillère de mozzarella
- 4 œuf(s) de taille moyenne
- 30 ml de lait
- sel
- poivre
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 cuillère à café de persil
- 2 brins de basilic

### préparation

1. Lavez et coupez les tomates en quatre. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches.
  2. Fouettez les œufs avec le lait et mélangez avec le persil.
  3. Faites chauffer le beurre dans une casserole de taille moyenne et laissez-le "mousser". Mettez le mélange d'œufs dans la casserole et laissez-le prendre brièvement. Étaler les tomates et les tranches de mozzarella sur le dessus, couvrir et laisser reposer pendant 3 à 5 minutes.
  4. Pour servir, glissez l'omelette dans une assiette et garnissez avec le basilic frais haché.
- Si nécessaire (et non plus à faible teneur en carbone) : Mangez 1 toast complet par portion avec 1 cuillère à soupe de fromage à la crème.

- Calories (kcal) : 558
- Lipides : 42g
- Protéines : 40g
- Les glucides : 8g

Huevos rancheros au paprika et à la salsa de piment

Que ce soit pour un petit déjeuner copieux ou pour un déjeuner copieux : Le "petit déjeuner" mexicain typique Huevos Ranchero se distingue par une bonne portion de protéines

Silvio Knezevic

Huevos rancheros au paprika et à la salsa de piment

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1 oignon moyen (s)
- 2 gousses d'ail
- 1 paprika de taille moyenne
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 1 gousse de piment (vert)
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 100 ml de bouillon de légumes
- 4 œuf(s) de taille moyenne
- 1 avocat moyen (s)
- 1 citron vert moyen (s) (jus seulement, presser)
- 1 poignée de coriandre (fraîche)

préparation

1. Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Épluchez et pressez l'ail. Lavez le poivron, enlevez les graines et coupez-le en cubes. Lavez, nettoyez et coupez également les tomates en dés. Lavez le piment, enlevez les graines et coupez-le en petits morceaux.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Faites revenir les cubes d'oignon, l'ail et les cubes de paprika pendant environ 4 minutes en remuant. Ajoutez ensuite les dés de tomates et le piment, saupoudrez de sel, de poivre et de piment de Cayenne et faites frire pendant 2 minutes.
3. Versez le bouillon et laissez tout bouillir brièvement. Réduisez ensuite immédiatement le feu et laissez bouillir jusqu'à obtenir une salsa épaisse pendant environ 10 minutes.
4. En attendant, faites frire les œufs au plat dans une deuxième poêle. Enlevez le noyau de l'avocat, pelez et coupez en tranches. Arrosez immédiatement les tranches avec le jus de citron vert pour qu'elles ne brunissent pas.
5. Pour servir, disposez la salsa avec les œufs au plat et les tranches d'avocat sur deux assiettes et assaisonnez de sel et de poivre. Lavez la coriandre, séchez-la, hachez-la grossièrement et saupoudrez-la sur les Huevos Rancheros.

- Calories (kcal) : 533
- Lipides : 47g
- Protéines : 19g
- Les glucides : 12g

### Œufs brouillés aux champignons

Que ce soit pour un petit déjeuner, un déjeuner ou un dîner rapide et pauvre en glucides, cette poêle à œufs et à champignons fonctionne presque toujours !

In Tune / Shutterstock.com

### Œufs brouillés aux champignons

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 3 œuf(s) moyen(s)
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 200 g de champignon(s)
- 1 cuillère à café de ciboulette

## préparation

1. Coupez l'oignon en petits dés, coupez les champignons en tranches et faites-les frire dans l'huile, ouvrez les œufs et remuez. Saler et poivrer et ajouter à la poêle.
2. Ajoutez de la ciboulette selon votre goût.

- . Calories (kcal) : 355
- . Gras : 26g
- . Protéines : 29g
- . Les glucides : 3g

Omelette de printemps, saumon fumé et salade de radis  
Délicieuse recette de Kochhelden.tv

Kochhelden.TV

Omelette de printemps avec salade de radis

Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 3 œuf(s) moyen(s)
- . 80 g de fromage suisse (Gruyère)
- . sel
- . Flocons de piment
- . 150 g de saumon fumé
- . 1 botte d'oignon(s) de printemps
- . 5 radis de taille moyenne
- . 1 citron moyen (biologique)
- . 125 ml de crème fraîche
- . 1/4 de concombre moyen (s)
- . 1 botte de persil en feuilles
- . 1/4 de poireau
- . 1 cuillère à soupe d'huile

préparation

1. Séparez 1/3 des œufs. Mélangez le reste des œufs avec les jaunes, salez et poivrez. Râper le gruyère et le mélanger aux œufs.
  2. Battre 1/3 du blanc d'œuf en neige et l'incorporer au mélange d'œufs et de fromage.
  3. Coupez le saumon, le poireau et le concombre en dés, coupez les radis en rondelles.
  4. Mettez l'huile dans une casserole et laissez-la chauffer. Mettez le mélange d'œufs dans la casserole et laissez-le prendre. Placez le saumon fumé, le concombre et les oignons au milieu de l'omelette et repliez sur un côté. Retournez ensuite.
  5. Mélangez la crème fraîche avec le jus de citron et assaisonnez avec du sel et des flocons de piment.
- . Calories (kcal) : 388
  - . Lipides : 31g
  - . Protéines : 24g
  - . Les glucides : 5g

### Oeufs brouillés à la tomate

Se débarrasser de ses kilos ne doit pas forcément être atroce, au contraire, cela peut aussi être délicieux. En voici la preuve : Que ce soit pour le petit déjeuner, le déjeuner ou le dîner, ces œufs brouillés sont toujours efficaces

Shutterstock

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- . 2 tomate(s) moyenne(s)
- . 1 bâtonnet d'oignon(s) de printemps (coupé en fines rondelles)
- . 1/2 cuillère de mozzarella
- . 2 œuf(s) de taille moyenne
- . 2 cuillères à soupe de lait
- . 1/2 cuillère à café de sel aux herbes
- . 1 pincée de poivre noir
- . 1 c. à soupe d'huile de colza

## préparation

1. Fouettez les œufs, le lait , le sel et le poivre. Incorporer les tomates hachées et la mozzarella en dés ainsi que quelques feuilles de basilic (coupées en lanières).
2. Mettez le mélange dans la poêle dans l'huile de colza chauffée tout en remuant.
3. Garnissez avec des oignons nouveaux (si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser du basilic comme décoration).

- Calories (kcal) : 491
- Lipides : 39g
- Protéines : 28g
- Les glucides : 10g

## Crêpes à la banane et aux œufs

Des crêpes faites de seulement 4 ingrédients ? Ce n'est pas possible. Eh bien, un logo qui fonctionne ! Regardez, faites cuire !

Elisabeth Coelfen / Shutterstock.com

## Crêpes hypocaloriques à la banane et aux œufs

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 banane de taille moyenne (s)
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 1 pincée de cannelle

## préparation

1. Ecrasez la banane avec une fourchette. Ensuite, fouettez avec l'œuf et une pincée de cannelle et faites cuire de petites ( !) crêpes des deux côtés dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Badigeonnez régulièrement la poêle avec un peu d'huile/graisse avec un torchon de cuisine. Brûlez rapidement ! 1 portion donne environ 5 petites crêpes. Plus les crêpes sont petites, plus il est facile de les tourner.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez servir le tout avec des fruits frais, du sirop d'érable & Co.
  - Calories (kcal) : 343
  - Lipides : 20g
  - Protéines : 15g
  - Les glucides : 26g

### Omelette au fromage et à la dinde

3 ingrédients, 1 délicieux résultat final : une omelette riche en protéines que vous pouvez varier à votre guise

Shutterstock

### Omelette au fromage et à la dinde

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 1 tranche de dinde (en dés)
- 1 fromage (râpé)

#### préparation

1. Fouettez les œufs à la fourchette dans un bol jusqu'à ce que les blancs et les jaunes soient bien mélangés.
  2. Ajoutez les autres ingrédients. Faites frire le mélange d'œufs dans une poêle jusqu'à ce qu'il prenne.
- Calories (kcal) : 183
  - Lipides : 12g

- . Protéines : 19g
- . Les glucides : 2g

### Oeufs marocains avec des bébés épinards

Les rouleaux du dimanche ennuyeux n'attirent vraiment plus personne hors du lit. Mais pour ce délicieux repas du matin, il vaut la peine de disparaître dans la cuisine dès que vous vous levez

Todd Sutherland

### Oeufs marocains

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 6 tomate(s) moyenne(s)
- . 1 c. à soupe de Ras el-Hanout (mélange d'épices)
- . 2 cuillères à café d'huile d'olive
- . 2 oignons de printemps moyens (s)
- . 200 g de jeunes épinards
- . 2 œuf(s) de taille moyenne
- . 20 g de feta
- . coriandre

#### préparation

1. Préchauffez le four à 200 degrés. Couper les tomates en deux. Mélanger le mélange d'épices avec la moitié de l'huile d'olive et arroser les tomates. Placez-les sur une plaque de cuisson, côté coupé vers le haut, et faites-les rôtir au four pendant 10 minutes.
2. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une casserole. Couper les oignons nouveaux en fines rondelles, les ajouter à la casserole et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter ensuite les épinards et remuer régulièrement jusqu'à ce qu'ils s'affaissent.
3. Remplissez le mélange d'épinards dans 2 plats à gratin et répartissez les moitiés de tomates sur le pourtour. À l'aide d'une cuillère, former un petit creux au centre et y casser un œuf. Émiettez la feta

par-dessus et faites cuire le tout au four pendant 10 à 12 minutes à 200 degrés. Enfin, garnissez de coriandre hachée.

- Calories (kcal) : 277
- Gras : 19g
- Protéines : 16g
- Les glucides : 12g

Crêpes rapides et à faible teneur en glucides

Des crêpes faites de seulement 3 ingrédients - et pauvres en glucides, une sensation sur la table du petit déjeuner à la maison. Jolies noisettes et pas sucrées, délicieuses !

Kathleen Schmidt-Prange

Délicieuses crêpes à faible teneur en glucides

Ingrédients pour 3 pièce(s)

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 50 g d'amandes moulues
- 1 pincée de cannelle
- 20 g de beurre (pour la friture)

préparation

1. Mélangez les œufs, les amandes moulues et la cannelle avec le batteur à main.
2. Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude avec du beurre.

Conseil : Les framboises sont délicieuses avec ! Pour les personnes qui n'ont pas de faibles carences en glucides : 1 cuillère à café de sucre rend les crêpes agréables et sucrées !

- Calories (kcal) : 208
- Gras : 19g
- Protéines : 9g

- Les glucides : 2g

### Caillé de papaye aux graines de lin

Outre les baies, la papaye est le fruit qui contient le moins de calories. Elle contient également peu de fructose. Cela fait de cette recette de quark fixe le petit déjeuner et le goûter parfait pour tous ceux qui veulent perdre du poids.

Levi Brown

### Le caillé de papaye

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1/2 papaye moyenne
- 1 cuillère à café de miel
- 100 g de yaourt naturel
- 1 cuillère à café de graines de lin
- 150 g de quark allégé

#### préparation

1. Peler, éplucher et couper la papaye en dés.
2. Mélangez le miel, le fromage blanc et le yaourt, ajoutez les graines de lin et des morceaux de fruits.

- Calories (kcal) : 258
- Lipides : 7g
- Protéines : 26g
- Les glucides : 24g

### Le pudding aux protéines de Chia

Le pudding au chia 2.0 : Nous améliorons le gel de chia de la garniture et augmentons la teneur en protéines en ajoutant du quark à faible teneur en matières grasses. Cela fait de ce pudding sain un en-cas protéiné idéal pour l'intervalle. Les fringales n'ont aucune chance.

Ulrike Holsten

### Pudding aux protéines de Chia avec du quark allégé

## Ingrédients pour 1 portion (s)

- 100 g de quark allégé
- 100 ml de lait
- 1 cuillère à café de beurre de cacahuètes
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 1/2 cuillère à café de miel
- 80 g de framboise (s)
- 10 g de noix de cajou

## préparation

1. Mélangez le séré maigre et le lait pour obtenir une masse lisse.
2. Ajoutez les graines de chia, le beurre de cacahuète et le miel et mettez le tout dans un bocal ou un bol. Couvrez le mélange et laissez refroidir pendant au moins 1 à 2 heures (mieux : toute la nuit) afin que les graines de chia puissent gonfler.
3. Remuez ensuite le tout (peut être consommé directement dans le verre) et garnissez de framboises et de noix de cajou.

- Calories (kcal) : 430
- Gras : 24g
- Protéines : 29g
- Les glucides : 22g

## Keto smoothie aux épinards et à l'avocat

Les smoothies verts sont un petit déjeuner idéal pour les amateurs de céto ou les fans de boissons à faible teneur en glucides

Shutterstock

## Smoothie à l'avocat et aux épinards

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1/2 avocat moyen (s)
- 1 giclée de jus de citron

- 1 poignée de jeunes épinards
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 250 ml de lait d'amande
- 250 ml d'eau

### préparation

1. Hachez grossièrement les ingrédients.
2. Mettez le tout dans un mixeur, remplissez d'eau et mélangez finement.

- Calories (kcal) : 239
- Gras : 23g
- Protéines : 3g
- Les glucides : 7g

### Oeufs brouillés à la ciboulette

Remué, pas secoué. Essayez-le et laissez libre cours à votre imagination en ce qui concerne les herbes. Parce que le persil, la marjolaine ou le basilic sont également idéaux pour relever des œufs brouillés dégoûtants

Images faites à la main / Shutterstock.com

### Oeufs brouillés à la ciboulette

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 30 ml de lait entier (3,5 % de matières grasses)
- 1 oignon de printemps moyen (s)
- 2 c. à soupe de ciboulette (hachée)
- 1 cuillère à café d'huile de colza

### préparation

1. Hachez les oignons de printemps en fines rondelles, mélangez-les avec les œufs et le lait et assaisonnez.

2. Faites chauffer l'huile de colza dans la poêle et ajoutez le mélange d'œufs, laissez prendre, ajoutez la ciboulette. Servez les œufs brouillés.

- Calories (kcal) : 260
- Lipides : 21g
- Protéines : 16g
- Les glucides : 4g

Œufs brouillés aux crevettes et à la ciboulette

Remercions le Créateur que l'œuf de poule existe. Parce qu'il est à l'origine du repas rapide le plus simple qui soit - le riz brouillé. La recette parfaite n'est pas moins discutée que la paix dans le monde. La méthode suivante n'est qu'une suggestion de recette :

Shutterstock

Œufs brouillés aux crevettes et à la ciboulette

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 3 œuf(s) moyen(s)
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 120 g de crabes
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1/2 cuillère à café de beurre

préparation

1. Battre les œufs avec la crème, saler et poivrer.
2. La masse d'œuf doit être placée dans une casserole enduite sans graisse ou avec un peu de beurre dans le modèle en acier. La casserole est remuée à l'aide d'un grattoir en bois.
3. Ajouter les crevettes peu avant la fin et mélanger. Saupoudrer de ciboulette.

- Lorsque les crabes sont congelés, les ajouter dans la poêle deux minutes avant les œufs.
- Alternative à la crème : L'eau minérale, qui se détend également, mais n'a pas un goût si bon que ça.
- Alternative à la ciboulette : l'aneth.
  
- Calories (kcal) : 402
- Gras : 23g
- Protéines : 45g
- Les glucides : 6g

### Oeufs brouillés au saumon fumé

Cela vous donne un pouvoir instantané pour la journée ! En tant que repas léger et riche en protéines, il n'est pas non plus à dédaigner

Shutterstock

Salmon-Ruehrei

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 4 œuf(s) de taille moyenne
- 2 verres de lait (ou de crème)
- sel
- poivre
- 2 cuillères à café de beurre
- 60 g de saumon fumé (coupé en petits morceaux)

### préparation

1. Mélangez les œufs, le lait ou la crème avec du sel et du poivre.
2. Faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il devienne mousseux, ajouter le mélange d'œufs. Baissez le feu et grattez régulièrement l'œuf dans la poêle de l'extérieur vers l'intérieur.
3. Ajoutez ensuite une poignée de saumon fumé finement haché et finissez de faire frire.

- Le pain complet a bon goût.
- Calories (kcal) : 297
- Lipides : 22g
- Protéines : 23g
- Les glucides : 3g

Feta fritatta aux champignons et aux jeunes épinards

Petit-déjeuner copieux, que vous pouvez également prendre le soir

Jeff Harris

Feta fritatta

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 poignée de jeunes épinards
- 100 g de champignon(s)
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 3 œuf(s) moyen(s)
- 30 g de feta
- 1 tranche de toast complet
- sel
- poivre

préparation

1. Hachez les champignons et faites-les frire dans l'huile de colza, ajoutez les épinards et laissez-les s'effondrer.
2. Fouettez les œufs et versez-les sur les légumes, salez et poivrez. Dès qu'ils commencent à stagner, émiettez la feta.
3. Faire griller le pain et le servir avec la frittata.

- Calories (kcal) : 485
- Lipides : 34g
- Protéines : 32g
- Les glucides : 14g

## Omelette aux légumes verts

La désintoxication, c'est faire sans ? Vous pouvez aussi vous "détoxifier" en douceur si vous vous fiez à des ingrédients propres et sains - et cette omelette super délicieuse en contient beaucoup. Avec ses nombreux légumes, elle est parfaite pour un petit déjeuner équilibré qui ne semble pas trop lourd. Vous commencez donc la journée en douceur et en beauté !

OTAN Welton

## Omelette aux légumes verts

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1/2 oignon moyen (s)
- 2 gousses d'ail
- 1/2 gousse de piment
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 100 g de chou frisé
- 100 g d'épinards
- 1 botte de persil
- 1 avocat moyen (s)
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 cuillère à soupe de tahini
- 4 œuf(s) de taille moyenne

### préparation

1. Coupez l'oignon en fins dés, pressez l'ail et coupez le piment en très fines lamelles. Faire revenir le tout dans l'huile de noix de coco dans une poêle pendant 5 à 10 minutes.
2. Pendant ce temps, hachez grossièrement le chou frisé, les épinards et le persil et coupez l'avocat en dés. Ajoutez à la poêle la coriandre et le tahini, salez et poivrez et mélangez bien.
3. Fouettez les œufs à l'aide d'une fourchette et versez-les dans la casserole. Laissez reposer avec le couvercle pendant 5 minutes.
4. Placez les légumes sautés sur le dessus et servez.

Ce n'est pas la saison du chou vert en ce moment ? Alors prenez plus d'épinards. Les bettes à carde ou le choude Savoie sont également de bons substituts.

- Calories (kcal) : 557
- Lipides : 50g
- Protéines : 22g
- Les glucides : 9g

Crêpes à faible teneur en glucides et au lactosérum

De délicieuses crêpes avec beaucoup de protéines et peu de glucides. Voici comment vous pouvez vraiment déguster des crêpes en suivant un régime pauvre en glucides

Kathleen-Schmidt.com

Crêpes à faible teneur en glucides et au lactosérum

Ingrédients pour 8 pièce(s)

- 60 g de protéines de lactosérum en poudre (goût neutre)
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine (offre)
- 4 œuf(s) de taille moyenne
- 30 g de noix
- 1 pincée de cannelle
- 6 cuillères à soupe de lait
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 50 g de beurre

préparation

1. Mélangez la poudre de blanc d'œuf, les flocons d'avoine, les œufs, le lait, la cannelle et la levure chimique et faites frire les crêpes individuellement dans du beurre. Lorsque vous faites frire, mettez des noix sur le dessus de la crêpe, puis retournez-les (ou ajoutez les noix directement à la pâte).

Astuce : les fines tranches de pomme dans les crêpes leur donnent une bonne jutosité.

- Calories (kcal) : 165
- Lipides : 12g
- Protéines : 11g
- Les glucides : 4g

Oeufs brouillés aux champignons avec du bacon  
Économisez des calories, des glucides et des kilos - avec cette recette

Shutterstock

## Oeufs brouillés aux champignons avec du bacon

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 30 g de bacon (en dés)
- 125 g de champignon(s)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive (le beurre fonctionne aussi)
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 2 c. à soupe d'eau (gazeuse)
- 1 cuillère à café de ciboulette (fraîche, hachée)
- sel
- poivre

préparation

1. Faites frire les cubes de bacon dans une poêle dans leur propre graisse et retirez-les.
2. Coupez les champignons en tranches et faites-les revenir dans la moitié de l'huile dans la poêle pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite le bacon.
3. Fouettez les œufs avec de l'eau minérale, assaisonnez avec du sel. Ajoutez le reste de l'huile aux champignons. Versez le mélange d'œufs, laissez prendre brièvement, puis remuez.

4. Disperser de la ciboulette sur le dessus. Saler et poivrer selon le goût.

- . Calories (kcal) : 411
- . Lipides : 35g
- . Protéines : 23g
- . Les glucides : 2g

Muffins de petit déjeuner sans sucre et sans farine

Désormais, il y a des gâteaux pour le petit déjeuner : Car ces muffins sont sans sucre ni farine et grâce à des ingrédients sains, ils permettent de bien commencer la journée - à seulement 74 kcal par pièce !

Kathleen Schmidt-Prange

Muffins de petit déjeuner sans sucre et sans farine

Ingrédients pour 6 pièce(s)

- . 1 banane de taille moyenne (s) (mûre)
- . 30 g de flocons d'avoine
- . 1 cuillère à soupe d'amandes moulues
- . 1 cuillère à café de graines de chia
- . 1 œuf de taille moyenne (s)
- . 1/2 cuillère à café de levure chimique
- . 1 cuillère à café de miel
- . 1 cuillère à café de beurre de cacahuètes
- . 40 g de framboise (s)

préparation

1. Préchauffez le four à 220°C. Graissez le moule à muffins ou utilisez des moules en silicone.
2. Ecrasez la banane avec une fourchette. Il est préférable de le faire sur une planche, puis de le mettre dans un bol.
3. Mélangez la purée de bananes avec les autres ingrédients (sauf les framboises) pour former une pâte. Il suffit de remuer avec la main

et une fourchette, un batteur n'est pas nécessaire. Incorporez les baies à la fin.

4. Versez la pâte dans les moules à muffins et faites cuire au four préchauffé pendant 5 minutes.
  5. Baissez la température à 190 °C et faites cuire pendant 12 minutes supplémentaires.
- Calories (kcal) : 79
  - Lipides : 4g
  - Protéines : 3g
  - Les glucides : 10g

Poêle à œufs et bacon

Pour quand vous avez vraiment faim : La casserole à œufs et à bacon est un jeu d'enfant et est facile à cuisiner pour les débutants. Super fournisseur d'énergie et de protéines après l'entraînement

Shutterstock

Poêle à œufs et bacon

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 100 g de lard (en lanières)
- 200 g de champignon(s)
- 200 g de tomates cerises (s)
- 4 œuf(s) de taille moyenne
- 1 cuillère à café de beurre
- Sel (grossier)
- Poivre (moulu)

préparation

1. Coupez les tomates en deux et les champignons en quatre.
2. Faites frire le lard pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez le lard, ajoutez les champignons et les tomates

dans la poêle et faites frire jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés. Déposez le mélange sur le lard.

3. Mettez l'huile dans la casserole. Batre les oeufs et les faire frire avec les oeufs frits.
4. Répartissez le bacon et le mélange champignon-tomate de façon homogène sur les œufs. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

- Calories (kcal) : 381
- Lipides : 29g
- Protéines : 26g
- Les glucides : 5g

Omelette aux tomates cocktail et au cresson

Catapultez vous dans une journée super-fit au bacon - avec cette omelette au petit déjeuner (bien sûr, elle a bon goût le soir et est également faible en glucides)

Shutterstock

Tomate cerf

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 150 g de tomate cocktail (s)
- 1 cuillère à soupe de cresson
- 1 cuillère à soupe d'eau (eau minérale gazeuse)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

préparation

1. Laver les tomates, les couper en deux, les faire frire dans l'huile, les assaisonner avec du sel et les sortir à nouveau.
2. Batre lesœufs, ajouter de l'eau, du sel et du poivre.
3. Mettez l'huile d'olive dans la casserole, ajoutez le mélange d'œufs et laissez reposer. Ensuite, retournez l'omelette dans l'assiette,

remettez-la dans la poêle (bonne technique de retournement !) et laissez-la brunir à nouveau.

4. Mettez des tomates et du cresson sur une moitié de l'omelette, puis repliez et servez-vous!

- Calories (kcal) : 263
- Lipides : 20g
- Protéines : 16g
- Les glucides : 6g

## **40 recettes de déjeuner Keto**

Faible teneur en glucides ne signifie pas absence de glucides - et quelques glucides sains sont tout à fait autorisés au déjeuner. Voici nos meilleures recettes pour votre déjeuner à faible teneur en glucides

Régime pauvre en glucides : voici à quoi ressemble le parfait déjeuner pauvre en glucides

Le déjeuner dans le cadre d'un régime à faible teneur en glucides est généralement le repas le plus "facile", car il existe un grand choix d'aliments adaptés (c'est-à-dire sains et pauvres en glucides). Il est également appelé LOW Carb et non NO Carb - les accompagnements classiques tels que les pâtes complètes, les pommes de terre ou le riz sont autorisés, mais doivent jouer un rôle secondaire. Cela signifie que : Réduire

la quantité ou la remplacer ou la compléter par des alternatives moins chères : Au lieu des spaghettis habituels, vous pouvez essayer les "Zudeln" (pâtes à base de courgettes) ou les "Mudeln" (pâtes à base de carottes). Il suffit de couper les légumes en spaghetti à l'aide d'un coupe-spaghetti en spirale - c'est bon marché, savoureux et, bien sûr, pauvre en glucides. Un autre exemple : Il n'est pas nécessaire que ce soit toujours des feuilles de lasagnes, essayez

Les fournisseurs de protéines jouent le rôle principal dans votre assiette de déjeuner : poisson, viande, œufs, tofu, fromages tels que la mozzarella ou la feta. En outre, préparez une bonne portion de légumes ou de salades de toutes sortes. Cela permet de remplir l'estomac avec relativement peu de calories et de fournir un apport supplémentaire de minéraux et de vitamines. Que diriez-vous d'une grande salade avec des lanières de poitrine de poulet ou de dinde frites, un œuf bouilli ou du thon ? Les soupes, ragoûts et curry conviennent aussi parfaitement aux aliments à faible teneur en glucides et peuvent être très bien préparés et emportés avec vous au travail. Au fait, les soupes, les ragoûts et les curry conviennent aussi parfaitement aux aliments à faible teneur en carbone : Malgré la teneur relativement élevée en glucides, vous pouvez toujours manger des légumineuses comme des haricots, des lentilles ou des pois chiches à l'heure du déjeuner, car les glucides proviennent de l'amidon et font donc partie des "bons" aliments.

Et maintenant, passons aux fourneaux. Vous trouverez ici de délicieuses idées pour un **déjeuner** parfait à **faible** teneur en glucides :

Steak d'estomac de planche à laver

Malgré les croquements quotidiens, vous ne voyez pas votre pack de six ? Ce steak vous conviendra parfaitement !

### Steak de bœuf aux champignons et aux tomates

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 340 g de bœuf (steak)
- 450 g de tomate (s)
- 50 g de fromage de chèvre
- 60 g de champignon (s)
- 1 gousse d'ail

- 0,5 cube de bouillon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 12 feuilles de basilic
- 0,5 c. à café de thym (séché)
- sel
- poivre

### préparation

1. Tout d'abord, sortez le fromage de chèvre du réfrigérateur afin qu'il ait le temps de développer son arôme.
2. Lavez les tomates et coupez-les en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Si vous utilisez des tomates cerises, il vous suffit de les couper en deux. Coupez également le fromage de chèvre en tranches de 0,5 cm d'épaisseur, puis coupez-les à nouveau en deux pour obtenir des bouchées. Placez les tomates sur une assiette et assaisonnez-les de sel et de poivre à votre convenance. Coupez les feuilles de basilic en fines lamelles et posez-les sur les tomates avec le fromage de chèvre.
3. Laver les champignons, les couper en tranches. Ensuite, écrasez ou hachez finement la gousse d'ail à l'aide d'un presse-ail. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Mettez une casserole avec de l'eau et portez le cube de bouillon à ébullition.
4. Lorsque la poêle est chaude, ajoutez les steaks et saisissez chaque côté pendant 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, salez et poivrez selon votre goût. Retirez les steaks de la poêle et placez-les dans l'assiette. Ne jetez pas les jus.
5. Ajoutez les morceaux de thym et d'ail à la sauce et remuez avec une cuillère pendant environ 30 secondes. Cela devrait détacher la croûte brune que les steaks ont laissée sur le fond.
6. Ajoutez les tranches de champignons et environ 100 millilitres de bouillon. Les champignons doivent y cuire pendant environ 3

minutes jusqu'à ce qu'ils soient fermes à la morsure mais pas complètement mous.

7. Lorsque les champignons sont assez tendres, il suffit de les retirer à l'aide d'une grande cuillère et de les poser sur les steaks. Répartissez également le jus de la poêle sur la viande.
8. Versez maintenant le vinaigre et le reste de l'huile sur les tomates et le fromage de chèvre, salez et poivrez. Assaisonnez avec du sel et du poivre du moulin.

- Calories (kcal) : 627
- Lipides : 41g
- Protéines : 55g
- Les glucides : 10g

### Salade de bœuf

Une salade exotique de haricots et de hachis qui fait battre plus fort le cœur des hommes, mais pour les femmes qui l'aiment fraîche et copieuse à la fois.

Lisa Shin

### Salade de bœuf

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 2 cm de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 dosette de piment (chaud)
- 1 brin de citronnelle
- 200 g de haricot vert (s)
- 1 botte de basilic
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1,5 c. à soupe de poivre (de Cayenne)

- 2 c. à soupe de sauce de poisson
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 tête de laitue romaine

### préparation

1. Peler et hacher finement l'échalote, le gingembre et l'ail. Epépiner et hacher le piment. Retirez ensuite la partie extérieure et dure de la citrouille et hachez finement le reste. Hachez grossièrement le basilic, coupez les haricots en morceaux d'environ 2 cm.
2. Faites chauffer une poêle et ajoutez de l'huile. Faites frire le hachis jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et bruni. Videz l'excès de graisse de la poêle, laissez le hachis dans la poêle, ajoutez tous les légumes sauf les haricots et la moitié du poivre de Cayenne et mélangez.
3. Faites frire pendant 2 minutes en remuant, puis ajoutez les haricots verts et faites frire pendant 1 minute de plus. Ajouter le basilic, la sauce de poisson, le jus de citron vert et le reste du poivre de Cayenne.
4. Placez les feuilles de laitue sur un bol, tige vers le bas. Versez le mélange de la casserole (sans le liquide) dans le bol à l'aide d'une cuillère.

- Calories (kcal) : 344
- Lipides : 22g
- Protéines : 30g
- Les glucides : 10g

### Steak de paléo aux asperges

Ce steak juteux, garni d'ail sauvage, convainc par son goût merveilleusement frais et bien sûr par sa bonne teneur en protéines - un plat de résistance idéal en été après un entraînement intensif. Cette recette peut également être utilisée sur le grill

[paleotogo.de](http://paleotogo.de)

Steak de paléo en croûte d'ail sauvage

## Ingrédients pour 2 portion(s)

- 300 g de steak(s) de bœuf (recommandation : hanche)
- 40 g d'ail sauvage
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'amandes (râpées)
- 2 c. à soupe de noix de cajou (hachées)
- 1/2 citron moyen (s)
- 2 cuillères à café de moutarde
- sel
- poivre
- 400 g d'asperges vertes
- 200 g de fraise (s)
- 3 brins de basilic (haché)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

## préparation

1. Pour l'accompagnement, coupez les fraises en deux et faites-les mariner avec du basilic, de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du zeste/jus de citron et un peu de poivre. Ensuite, mettez-les dans un endroit frais.
2. Pour la croûte d'ail sauvage, hachez l'ail sauvage et mélangez-le avec l'huile d'olive, le jus/écorce de citron, la moutarde et les amandes. Ajoutez les noix de cajou et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Préchauffez le four (200 degrés d'air chaud).
4. Lavez les asperges et coupez le bout boisé. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans la poêle, ajoutez les asperges et faites-les frire pendant environ 2 à 3 minutes à feu vif, en remuant constamment. Réduisez ensuite le feu et continuez à faire frire.
5. Faites chauffer l'huile d'olive dans une autre poêle, ajoutez le steak et faites-le frire à feu vif pendant 1,5 minute de chaque côté. Retirez

le steak et placez-le sur la plaque de cuisson. Salez et poivrez, badigeonnez le steak d'une garniture à l'ail des ours et mettez-le au four pendant 3 minutes à 200 degrés. Terminez ensuite la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires à 160 degrés à l'air chaud + gril. 7. Pendant ce temps, coupez le reste de l'ail sauvage en grosses lamelles et ajoutez-les aux asperges avec les fraises et faites-les sauter brièvement ( !)

- Calories (kcal) : 547
- Lipides : 32g
- Protéines : 46g
- Les glucides : 18g

Préparer intelligemment les repas

Préparer intelligemment les repas2  
:08 min.

Vous ne pouvez atteindre vos objectifs nutritionnels qu'avec une bonne planification. Dans la vidéo, vous apprendrez comment planifier parfaitement

Paleo hamburger à l'ananas

Un hamburger sans petits pains collants. Parce qu'au lieu d'un "accompagnement glucidique", le hamburger du livre de cuisine Paleo de Nico Richter est composé de tranches d'ananas. Il est préférable d'utiliser de l'ananas frais, car la boîte de conserve contient trop de sucre

Silvio Knezevic

Paleo hamburger à l'ananas

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 ananas moyen
- 1 oignon rouge moyen
- 1 oignon moyen (s)
- 600 g de viande de bœuf hachée
- 1/2 cuillère à café de poudre de chili
- sel

- poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

### préparation

1. Retirez la peau de l'ananas, puis coupez huit tranches (sur la base de 4 portions) et retirez le pédoncule au milieu.
2. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en grosses rondelles. Épluchez le petit oignon, coupez-le en petits dés et pétrissez-le avec la viande hachée, la poudre de chili, le sel et le poivre pour obtenir une masse. Former ensuite quatre hamburgers (sur la base de 4 portions) à partir du mélange de viande.
3. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de coco dans deux casseroles à feu moyen. Ensuite, répartissez les hamburgers, les rondelles d'ananas et d'oignon entre les casseroles et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Tournez une fois. Faites frire les hamburgers à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Peut être facilement testé en appuyant légèrement avec la spatule. Quand il n'y a plus de jus de viande qui sort, ils sont cuits.
4. Pour servir, disposez les hamburgers sur des assiettes préchauffées comme suit : Posez d'abord une tranche d'ananas, puis un hamburger, une couche de rondelles d'oignon et enfin la deuxième tranche d'ananas.

- Calories (kcal) : 509
- Lipides : 28g
- Protéines : 32g
- Les glucides : 34g

Saumon sur mâche avec une vinaigrette aux noix

Légère, savoureuse, saine : vous ne vous lasserez pas de cette mâche aux notes fruitées et orangées, garnie d'un copieux filet de saumon

Shutterstock

Salmon-on-Salad

## Ingrédients pour 6 portion(s)

- 900 g de saumon (150 g de filet)
- 500 g de mâche
- 15 ml d'huile de colza
- 500 g de tomate (s)
- 4 orange moyenne (s)
- 6 cuillères à café de jus d'orange
- 60 g de noisettes (hachées)
- 30 ml de vinaigre de xérès
- 15 ml de Grand Manner
- 30 ml de lait (ou de crème)
- 100 ml d'huile de noisette
- sel
- poivre

## préparation

1. Coupez l'orange en filets : Pour obtenir la fine chair de l'orange, il faut d'abord couper la peau avec un couteau. Vous avez ainsi retiré la peau blanche intérieure - la pulpe est exposée. Maintenant, coupez l'orange en filets dans un bol - utilisez le jus qui coule vers le bas pour la sauce. Utilisez un couteau à fileter pour découper la chair de l'orange de chaque segment individuel. "Tournez" les segments vides comme des pages de livre et coupez l'orange en filets. Ce qui reste, c'est le cadre de l'orange ; vous en pressez le jus.
2. Avant de commencer à préparer la sauce, lavez soigneusement la mâche, elle est généralement très sableuse (changez l'eau deux à trois fois). Conseil : Coupez les petites racines de la salade touffue à la toute fin, sinon vous aurez trop de feuilles individuelles).
3. Pour la vinaigrette, mettez du jus d'orange dans un bol. Ajoutez le sel, le poivre, le vinaigre, le Grand Marnier et la crème, remuez le tout. Ajoutez maintenant lentement l'huile de noisette et battez-la au

fouet jusqu'à obtenir une émulsion crémeuse. Enfin, saupoudrez les noisettes hachées.

4. Lavez le filet de saumon sous l'eau, puis divisez-le en 12 morceaux à peu près égaux de 5 millimètres d'épaisseur. Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle. Assaisonnez les morceaux de filet avec du sel et du poivre et placez-les dans la graisse très chaude. Faites frire le saumon brièvement (1-2 minutes de chaque côté) jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni. Attention : ne laissez pas le saumon trop longtemps dans la poêle, sinon la viande se désagrège. Mettez les morceaux sur une assiette et badigeonnez-les de jus d'orange et d'huile de noisette.
5. Comment servir : Répartissez la mâche sur les assiettes et versez un peu de sauce à salade dessus. Posez ensuite deux morceaux de filet de saumon encore chaud sur la mâche, placez les filets d'orange entre les salades, ajoutez un peu de sauce et drapez quelques noix finement hachées sur le saumon. Rien de tel que sur la table.

- Calories (kcal) : 624
- Lipides : 48g
- Protéines : 36g
- Les glucides : 13g

Salade colorée LOGI avec blanc de poulet

Sans grand effort, vous pouvez préparer une salade selon LOGI qui est savoureuse et légère

Shutterstock / Olga Miltsova

Salade colorée LOGI avec blanc de dinde

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 poignées de fusée
- 2 poignées de mâche
- 8 radis de taille moyenne
- 1/2 concombre de taille moyenne (s)

- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 1 paprika de taille moyenne
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 oignon rouge moyen
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de miel
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 240 g de blanc de poulet (le blanc de dinde fonctionne aussi)

### préparation

1. Nettoyer et laver les salades et les légumes. Essorer les salades et les plumer en petits morceaux. Trancher finement les radis et le concombre. Coupez le poivron en lanières dans le sens de la longueur, coupez les tomates et l'oignon en rondelles. Répartissez les salades et les légumes de façon homogène sur les assiettes.
2. Mélangez le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre et le miel. Retirez la moitié de l'huile.
3. Rincez le poulet (ou la viande de dinde) à l'eau froide, séchez-le en le tapotant et coupez-le en lanières de l'épaisseur d'un doigt. Faites chauffer l'huile de colza dans une poêle, faites frire la viande sur toute sa surface à feu vif. Déglacez avec la vinaigrette, sortez de la poêle, arrosez la salade avec la vinaigrette. Disposez les lanières de viande sur le dessus.

- Calories (kcal) : 322
- Lipides : 15g
- Protéines : 33g
- Les glucides : 16g

Salade de poulet à la mangue et aux pois mange-tout

Tout le monde peut couper des lanières de poulet dans la salade, mais vous pouvez vraiment impressionner vos invités avec une salade de poulet

exotique sur le thème de l'Asie, avec du gingembre et de la sauce soja

Craig Cutler

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 3 morceaux de blanc de poulet (175 g de filets)
- 175 g de pois sugar snap
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de gingembre (frais, coupé en dés)
- 1 mangue moyenne (s)
- 1/2 concombre de taille moyenne (s)
- 1/2 botte de menthe (fraîche)
- Fusée de 80 g

préparation

1. Couvrez les filets de poulet dans une grande casserole d'eau salée, portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 12 minutes et retirez.
  2. Nettoyez les pois mange-tout, faites-les bouillir dans de l'eau salée pendant 30 secondes, rincez-les, égouttez-les.
  3. Mélangez bien le jus de citron vert, l'huile d'olive, la sauce soja et le gingembre dans un bol.
  4. Coupez le poulet refroidi en dés, salez, poivrez et mélangez avec 2 cuillères à soupe de la sauce (pour 4 personnes).
  5. Pelez et coupez en dés la mangue et le concombre. Hacher la menthe, laver la fusée, mélangerle tout dans un saladier.
- Calories (kcal) : 102
  - Lipides : 4g
  - Protéines : 4g

- Les glucides : 13g

### Steak à la pomme et au raifort

Bien équilibré : cette puissante combinaison de pomme et de raifort, ainsi qu'un steak riche en protéines, sera certainement bon pour vos muscles

Levi Brown

### Steak à la pomme et au raifort

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 300 g de steak de bœuf (s)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pomme de taille moyenne (rouge)
- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 2 c. à soupe de raifort (frais)
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- 1 chaux moyenne (s) (organique)

#### préparation

1. Préchauffer la poêle du gril à feu moyen. Huilez le steak, salez et poivrez. Griller 4 à 5 minutes de chaque côté et laisser reposer.
  2. Epépiner les pommes et les couper en fines lamelles. Coupez l'échalote en rondelles, râpez le raifort et pressez doucement le jus. Frottez le zeste du citron vert et pressez le jus.
  3. Sel et poivre des pommes, échalotes, raifort, jus et zeste de citron vert et nectar d'agave.
  4. Couper le steak en fines tranches, les disposer sur 2 assiettes et les garnir de la relish au raifort.
- Calories (kcal) : 719
  - Lipides : 33g

- . Protéines : 69g
- . Les glucides : 35g

### Curry de dinde aux légumes

Avec cette recette, vous serez à la fois mince ET plein ! (Oui, c'est possible !) Presque aucun glucide et peu de graisse font de ce curry aromatique à la forte note de coriandre un véritable super aliment !

Shutterstock

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- . 50 g de haricot(s) vert(s) (congelé)
- . 1/2 poivron de taille moyenne (rouge)
- . 1/2 courgette moyenne
- . 1 carotte moyenne (s)
- . 1 gousse d'ail
- . 1/2 bâtonnet de ciboule (s)
- . 1 gousse de piment
- . 15 g de gingembre (morceau frais)
- . 130 g de poitrine de dinde
- . 3 cuillères à café d'huile d'arachide
- . 1 cuillère à café de pâte de curry (chaude)
- . 100 ml de lait de coco
- . 1 botte de coriandre (fraîche)
- . sel
- . poivre

### préparation

1. Faites cuire les haricots dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient fermes à la morsure.
2. Hachez le poivron et la courgette, épluchez la carotte et la ciboule et hachez-les. Hachez l'ail et le piment, épluchez le gingembre et râpez finement.

3. Coupez la viande de dinde en médaillons.
4. Faites chauffer 1/3 de l'huile dans un wok (ou dans une poêle antiadhésive) et faites revenir les oignons nouveaux, l'ail, le piment et le gingembre. Ajouter la moitié de la pâte de curry, mélanger brièvement, puis retirer.
5. Faites frire les légumes (sauf les haricots) dans le deuxième tiers de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, puis retirez-les.
6. Faites frire la dinde dans l'huile restante. Mélangez tous les autres ingrédients frits. Saler et poivrer.
7. Enfin, ajoutez les haricots, le lait de coco, la coriandre hachée et le reste de la pâte de curry, laissez réduire pendant 6 minutes. Assaisonnez selon votre goût.

- . Calories (kcal) : 683
- . Lipides : 49g
- . Protéines : 40g
- . Les glucides : 21g

#### Ragoût coloré avec du poulet

La teneur élevée en protéines du blanc de poulet maintient votre taux de glycémie constant et réduit les fringales.

Charlotte Tolhurst

#### Ragoût coloré avec du poulet

##### Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 1 cuillère à café de cumin
- . 1 cuillère à café de gingembre
- . 1 cuillère à café de coriandre
- . 3 c. à café de piment en poudre
- . 15 safran (fils)
- . 2 cuillères à café d'huile de colza
- . 2 gousses d'ail

- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1 kg de blanc de poulet
- 4 oignon moyen (s)
- 500 g de carotte(s) (carottes miniatures)
- 750 ml de bouillon de volaille
- 2 citron(s) de taille moyenne (bio)
- 10 olive(s) verte(s) moyenne(s)
- 1/2 botte de persil

### préparation

1. Mettez le cumin, le gingembre, la coriandre, la poudre de piment, le safran et la moitié de l'huile dans un grand bol et mélangez-les dans une marinade, pressez l'ail, assaisonnez avec du sel. Hacher le blanc de poulet et le placer dans la marinade pendant 30 minutes.
  2. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle en acier inoxydable à feu moyen. Ajouter les oignons et les faire revenir pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, les retirer et les réserver.
  3. Faites maintenant frire la viande pendant 5 à 7 minutes et ajoutez les carottes avec les oignons. Déglacez avec le bouillon de poulet et portez brièvement à ébullition.
  4. Laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes. Pressez un citron, coupez l'autre en rondelles, ajoutez les olives et laissez mijoter pendant 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la sauce épaississe.
  5. Hachez la coriandre et le persil, saupoudrez-les et servez-les immédiatement.
- Calories (kcal) : 399
  - Lipides : 9g
  - Protéines : 61g
  - Les glucides : 18g

Pizza Paleo à base de chou-fleur

Une pizza pour les fans de Paleo ? Il n'y en a pas ? Je suppose que grâce à Nico Richter et à son livre Paleo power for life, qui contient cette merveilleuse recette d'une délicieuse pizza avec une base extraordinaire

Silvio Knezevic

## Pizza Paleo à base de chou-fleur

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 tête de chou-fleur (sans pédoncule)
- 5 œuf(s) moyen(s)
- 5 cuillères à soupe de farine de noix de coco
- 1 cuillère à café d'origan
- sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'amandes (moulues)
- 250 ml de purée de tomates
- 1 cuillère à café de thym
- poivre
- 1 botte de fusée
- 8 pièce(s) de tomates séchées
- 100 g de jambon de Parme
- 1 poignée de pignons

préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Pour le fond, lavez le chou-fleur, enlevez les feuilles et la tige. Séchez bien les fleurons, coupez-les en gros morceaux et hachez-les à la "taille d'un grain de riz" dans un robot ménager. Tapissez la plaque du four de papier parchemin et étalez le mélange de chou-fleur sur le dessus. Placez au four pour qu'il sèche pendant environ 10 minutes.
3. Laissez le chou-fleur refroidir brièvement et mélangez-le bien avec les œufs, la farine de noix de coco, les amandes moulues, 1 cuillère

à café d'origan et le sel dans un bol. Badigeonnez le papier sulfurisé avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Répartissez le mélange de chou-fleur de façon homogène. Plus la base est fine, plus le chou-fleur est croustillant ! Ensuite, badigeonnez le bord avec le reste de l'huile d'olive et faites cuire la base de chou-fleur au four pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

4. Pour la garniture, mélangez les tomates avec l'origan, le thym, le sel et le poivre. Répartissez la sauce tomate de façon homogène sur le fond de la pizza. Si vous voulez varier les pizzas et utiliser des ingrédients qui doivent être chauffés, vous devez les ajouter maintenant. Remettez la pizza au four et faites-la cuire pendant 3 à 5 minutes supplémentaires. Retirez ensuite la pizza et couvrez-la avec la roquette, les tomates séchées, le jambon et les pignons pour la servir.

- Calories (kcal) : 473
- Lipides : 30g
- Protéines : 29g
- Les glucides : 16g

Salade de muscles avec pommes de terre, oeuf et blanc de poulet  
Si l'entraînement n'a plus bon goût et qu'il ne réussit pas, nous avons la recette parfaite pour vous : Vous ne pouvez pas mettre plus de protéines dans un plat !

Rob White

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 150 g de pomme de terre (s)
- 1 œuf de taille moyenne (s)
- 120 g de blanc de poulet (filet)
- 60 g de pois sugar snap
- 1 oignon de printemps (s)
- 1 poignée de germes de haricots
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- sel
- poivre

### préparation

1. Faire bouillir les pommes de terre (environ 20 min).
2. Blanchir les cosses dans le même pot pendant 2 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez les blancs de poulet en lanières et faites-les frire.
4. Faites bouillir l'œuf (dur), puis coupez-le, ainsi que l'oignon.
5. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette et versez sur la salade.
6. Saupoudrer de germes et de graines.

- Calories (kcal) : 529
- Gras : 24g
- Protéines : 46g
- Les glucides : 33g

### Omelette aux tomates et à la mozzarella

Une omelette fine qui est également parfaite pour le brunch. Tout en glucides, bien sûr ...

Shutterstock / minadezhda

### Omelette aux tomates et à la mozzarella

#### Ingrédients pour 1

- 100 g de tomate cocktail (s)
- 1/2 cuillère de mozzarella
- 4 œuf(s) de taille moyenne

- 30 ml de lait
- sel
- poivre
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 cuillère à café de persil
- 2 brins de basilic

### préparation

1. Lavez et coupez les tomates en quatre. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches.
  2. Fouettez les œufs avec le lait et mélangez avec le persil.
  3. Faites chauffer le beurre dans une casserole de taille moyenne et laissez-le "mousser". Mettez le mélange d'œufs dans la casserole et laissez-le prendre brièvement. Étaler les tomates et les tranches de mozzarella sur le dessus, couvrir et laisser reposer pendant 3 à 5 minutes.
  4. Pour servir, glissez l'omelette dans une assiette et garnissez avec le basilic frais haché.
- Si nécessaire (et non plus à faible teneur en carbone) : Mangez 1 toast complet par portion avec 1 cuillère à soupe de fromage à la crème.
  - Calories (kcal) : 558
  - Lipides : 42g
  - Protéines : 40g
  - Les glucides : 8g

### Steaks aux herbes

Le classique va aux herbes : Le beurre aux herbes fraîches du jardin affine le steak de bœuf

Arla Kærgården

Steaks aux herbes

## Ingrédients pour 4 portion(s)

- 600 g de steak de bœuf (s)
- 75 g d'olive verte (s)
- 60 g de fromage à la crème, double crème
- 125 g de beurreaux herbes
- 1 cuillère à café de crème balsamique (légère)
- 8 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- sel
- Poivre (moulu grossièrement)

## préparation

1. Éponger les steaks et les assaisonner avec du sel et du poivre.  
Coupez les olives en petits dés, mélangez-les avec le fromage frais et les 2/3 du beurre aux herbes, puis assaisonnez-les avec la crème balsamique, le sel et le poivre.
  2. Lavez les tomates, coupez-les en deux et placez-les sur une plaque de grill avec la surface coupée vers le haut. Étaler le reste du beurre aux herbes en flocons sur les tomates.
  3. Préparez des steaks et des tomates sur le gril. Faire fondre légèrement la crème sur les steaks ou servir avec les tomates avec les steaks. La baguette fraîche a bon goût avec elle.
- Astuce : Au lieu du bœuf, les steaks de saumon ont également un très bon goût.
  - Calories (kcal) : 505
  - Lipides : 40g
  - Protéines : 36g
  - Les glucides : 3g

Saumon aux agrumes sur une salade d'épinards au gingembre

Des acides gras sains provenant du saumon, une quasi absence de glucides et une explosion de goût sur la langue : la recette de saumon aux agrumes de la "Deutsche See Fischmanufaktur" a beaucoup à offrir

## Fabrication allemande de poissons de lac

### Saumon aux agrumes sur une salade d'épinards au gingembre

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 320 g de saumon (filets)
- 5 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 orange moyenne (bio)
- 1 chaux moyenne (s) (organique)
- 150 g de jeunes épinards
- 1/2 botte de radis
- 1/2 poivron de taille moyenne (jaune)
- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 1 gingembre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

#### préparation

1. Préparez le saumon, car plus on laisse agir les huiles essentielles des écorces d'agrumes, plus il a un goût aromatique. Tout d'abord, lavez l'orange et le citron vert et séchez-les bien.
2. Badigeonnez maintenant les filets des deux côtés avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis frottez la peau des oranges et des citrons verts directement sur le poisson, car cela leur permettra de conserver une plus grande partie de leur parfum frais. Ensuite, salez et poivrez le poisson et - pendant que vous préparez la salade - laissez-le infuser.
3. Lavez d'abord les épinards, les radis et les poivrons. Coupez les radis en rondelles, les poivrons en petits dés, les échalotes et l'ail. Pour la salade, cueillez les grandes feuilles d'épinards un peu plus petites, laissez les jeunes épinards entiers. Ensuite, mélangez soigneusement les épinards dans un bol avec les radis, le paprika et l'échalote.
4. Pour la vinaigrette, pressez l'orange et le citron vert, mesurez 2 cuillères à soupe de jus d'orange et 1 cuillère à soupe de jus de

citron vert et mélangez le tout avec du gingembre finement haché et du vinaigre de vin blanc. Ajoutez ensuite lentement 2 cuillères à soupe d'huile en un mince filet et assaisonnez la vinaigrette avec du sel et du poivre.

5. Faites maintenant frire le saumon dans le reste de l'huile d'olive pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit mais encore tendre. Pliez la vinaigrette dans la salade à la toute fin et servez la salade et le poisson ensemble. Servez avec une baguette croustillante ou une ciabatta.

- Calories (kcal) : 768
- Lipides : 66g
- Protéines : 37g
- Les glucides : 8g

Salade de quinoa avec tofu et oeuf

Si vous voulez vous entraîner à faire un pack de six sans viande, vous avez besoin de beaucoup de protéines - comme dans cette délicieuse salade de tofu

Rob White

Salade de tofu

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 50 g de quinoa (brut)
- 100 g de tofu
- 1 œuf de taille moyenne (s)
- 0,5 poivron de taille moyenne (jaune)
- 0,25 botte de persil
- 2 oignons de printemps moyens (s)
- 1 c. à soupe de mélange de laitues
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 0,5 citron moyen (s)
- Poivre noir)

## préparation

1. Faites cuire le quinoa pendant environ 10 minutes, faites bouillir l'œuf dur et coupez le tofu en dés.
2. Huit la tomate, coupez le poivron en morceaux et coupez l'oignon de printemps en rondelles.
3. Lavez, séchez et hachez le persil et faites griller les graines dans une poêle sans matière grasse.
4. Pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.
5. Mélangez maintenant les ingrédients de la salade dans un bol. Versez la sauce dessus.

- Calories (kcal) : 586
- Lipides : 32g
- Protéines : 35g
- Les glucides : 41g

Morue à la noix de coco avec une salade de mangue et d'avocat  
Cette délicieuse recette du livre de cuisine Paleo de Nico Richter est parfaite pour tous ceux qui aiment expérimenter dans la cuisine et qui sont ouverts à de nouvelles combinaisons de goûts créatifs

Silvio Knezevic

Morue à la noix de coco avec une salade de mangue et d'avocat

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1/2 mangue moyenne (s)
- 1/2 avocat moyen (s)
- 1/2 oignon moyen (s)
- 1/4 de concombre moyen (s)
- 1 poignée de coriandre (fraîche)
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron vert moyen (s) (jus seulement, presser)

- sel
- 300 g de cabillaud (filets)
- 40 g de farine de noix de coco
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 250 ml de lait de coco
- 40 g de noix de coco desséchée (s)

## préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Pour la salade, épluchez la mangue et coupez-la en petits cubes. Coupez la pulpe de l'avocat à moitié dans le sens de la longueur et en travers pour obtenir de petits cubes. Retirez-les ensuite à l'aide d'une cuillère à soupe. Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Lavez et coupez le concombre en dés. Lavez la coriandre, secouez-la et hachez-la en petits morceaux. Épluchez et pressez l'ail. Mélangez le tout avec l'huile d'olive, le jus de citron vert et le sel et mettez la salade au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à l'utiliser.
3. Pour le poisson, lavez les filets de cabillaud, séchez-les en les tapotant et enlevez les arêtes si nécessaire.
4. Mélangez la farine de coco, le gingembre en poudre et le sel dans une assiette. Faites fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco et mélangez avec le lait de coco, placez dans une deuxième assiette.
5. Mettez les flocons de noix de coco dans une troisième assiette. Trempez d'abord les filets de poisson l'un après l'autre dans le lait de coco, puis retournez-les dans le mélange de farine, trempez-les à nouveau dans le lait de coco et enfin roulez-les dans la noix de coco desséchée. Appuyez bien sur les râpes pour qu'elles en recouvrent toutes les faces.
6. Badigeonner une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé avec le reste de l'huile de coco. Étalez les filets sur la plaque et faites-les

cuire au four pendant environ 12 minutes, en les retournant soigneusement à mi-cuisson.

7. Servez le poisson avec la salade de mangue et d'avocat.

- Calories (kcal) : 1005
- Lipides : 83g
- Protéines : 41g
- Les glucides : 21g

Poêle à salami de brocoli avec oeuf au plat

La recette du Blitz - qui peut aussi être facilement convertie en version végétarienne en omettant tout simplement le salami. Il ne joue ici qu'un rôle mineur et sert d'exhausteur de goût naturel pour la star de la poêle : le brocoli !

Misha Gravenor

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1 tête de brocoli
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de flocons de piment
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 3 tranches de salami (alternativement : cubes de jambon ou de bacon)
- sel
- poivre

préparation

1. Nettoyer les brocolis, enlever les fleurons, laver, cuire 3-4 minutes dans une casserole avec de l'eau bouillante salée. Après le blanchiment, égouttez l'eau et rincez les brocolis à l'eau froide (de l'eau glacée serait encore mieux) - cela permettra de garder le vert frais et brillant.

2. Dans une poêle en fonte, faites chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Coupez l'ail en fines lamelles, ajoutez les flocons de piment à l'huile chaude et mélangez pendant 1 minute. Coupez le salami en fines lanières, ajoutez-le à la poêle avec les brocolis et faites-le frire jusqu'à ce que les lanières soient croustillantes. Saler et poivrer, puis maintenir au chaud à la température la plus basse ou au four.
  3. Faire chauffer le reste de l'huile dans une deuxième casserole, ouvrir les œufs et faire grésiller jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Répartissez le mélange de légumes et de viande dans les assiettes et décorez d'un œuf au plat.
- Calories (kcal) : 317
  - Gras : 23g
  - Protéines : 20g
  - Les glucides : 8g

Poulet au four avec des champignons et des quartiers de patate douce  
Grâce à leur forte teneur en eau, les champignons n'ont pratiquement pas de calories. En revanche, ils fournissent entre 2 et 5 % de protéines et toutes les vitamines et minéraux importants. Le lentinan qu'ils contiennent active également le système immunitaire et réduit le risque d'artériosclérose et de maladies cardiovasculaires

Levi Brown

## Poulet au four avec champignons

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 patate douce moyenne (s)
- 150 g de blanc de poulet
- 2 brins de romarin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 g de champignon(s)
- sel
- poivre

préparation

1. Préchauffez le four à 175 degrés.
  2. Épluchez la patate douce, coupez-la en tranches de l'épaisseur d'un doigt et placez-la sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Ajoutez le blanc de poulet, salez et poivrez. Arrosez le tout d'huile d'olive, ajoutez du romarin et faites cuire au four pendant 20 minutes.
  3. Pendant ce temps, coupez les champignons en tranches et ajoutez-les 5 minutes avant la fin du temps de cuisson.
- . Calories (kcal) : 640
  - . Gras : 16g
  - . Protéines : 47g
  - . Les glucides : 76g

### Steak de thon grillé

Le thon sans arêtes de la mer fournit beaucoup d'iode, de zinc et de vitamine D. Mais le meilleur : le thon a un goût doux comme du beurre et pas du tout poissonneux. Il est préférable de le rôtir à point - et de découvrir son cœur tendre

Jeff Harris

Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 2 morceaux de thon frais (steaks, frais du rayon poissonnerie)
- . 1 cuillère à café d'huile d'olive
- . 1 boîte de maïs (petite)
- . 2 tomate(s) moyenne(s) (tranchée(s))
- . sel
- . poivre
- . 1 cuillère à café de graines de carvi
- . 1 pincée de poivre de Cayenne

préparation

1. Pour la garniture : faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, égouttez le maïs, ajoutez les grains dans la poêle et faites-les dorer pendant 2 minutes maximum.
  2. Ajouter les tomates (avec du sel et du poivre), les graines de cumin et une pincée de poivre de Cayenne, faire cuire pendant une minute ½, retirer du feu.
  3. Saupoudrer le thon de sel et de poivre, le faire frire, le retourner et le faire griller jusqu'à la consistance souhaitée.
  4. Servir avec la sauce
- Calories (kcal) : 174
  - Lipides : 7g
  - Protéines : 6g
  - Les glucides : 23g

#### Omelette aux brocolis au fromage

Œufs brouillés, œufs au plat, œufs pochés ou omelettes : Les œufs sont délicieux, peuvent être utilisés de nombreuses façons dans la cuisine et sont pleins de protéines importantes. Il va sans dire que vous devez casser un œuf (ou deux, ou trois ...) à la poêle plus souvent - par exemple sous la forme de cette omelette au brocoli et au fromage

Ola Pishchuilna / Shutterstock.com

#### Omelette aux brocolis au fromage

##### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 300 g de brocolis (en fleurons)
- 3 œuf(s) moyen(s)
- 1 goutte de lait
- 1/4 de gousse d'ail (pressée)
- 1/2 échalote(s) moyenne(s) (coupée en petits dés)
- sel
- poivre
- 60 g de fromage (râpé, par exemple le Gouda)

## préparation

1. Faire cuire les brocolis dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
2. Hachez l'ail et l'échalote. Fouettez le lait et les œufs ensemble.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les brocolis, l'ail et les oignons, mélangez brièvement. Versez le mélange œufs-lait par-dessus et laissez l'omelette prendre lentement à température moyenne.
4. Saupoudrez l'omelette de fromage râpé, salez et poivrez. Pliez au milieu ou non - comme vous le souhaitez.

- Calories (kcal) : 341
- Lipides : 37g
- Protéines : 46g
- Les glucides : 12g

## Lentilles à la roquette et à l'œuf

Un plat végétarien copieux avec des lentilles brunes et des œufs frits - délicieux et riche en protéines !

Lisa Shin

## Ingrédients pour 2 portion(s)

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignon(s) moyen(s)
- 1 carotte moyenne (s)
- 50 g de céleri-rave
- 100 g de lentilles, produit sec (brun)
- 500 ml de bouillon de légumes
- Fusée de 125 g
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- sel
- poivre

## préparation

1. Faire chauffer les 2/3 de l'huile d'olive dans une casserole. Couper le céleri, les oignons et les carottes en petits cubes, les ajouter et
2. Faites frire pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter les lentilles, verser le bouillon, saler, laisser mijoter 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Ajouter la roquette, saler et poivrer.
5. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle, puis ajoutez les œufs en battant. Couvrez la poêle et faites-y frire les œufs frits jusqu'à ce que le blanc d'œuf ait pris.
6. Mettez les légumes dans l'assiette avec un œuf au plat par-dessus.

- Calories (kcal) : 441
- Gras : 26g
- Protéines : 23g
- Les glucides : 32g

## Le porc à la sichuanaise

Pourquoi les Chinois aiment-ils toujours mettre des ananas dans leurs repas ? Eh bien, l'ananas est un coup de chance en termes de santé. Il fournit beaucoup de zinc et de manganèse. Le manganèse est un composant des enzymes qui interviennent dans le métabolisme énergétique - important pour les performances sportives de haut niveau.

Shutterstock

## Ingrédients pour 4 portion(s)

- 200 g de riz cru
- 500 g de porc (maigre, sans épaule)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vin de riz
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1/2 cuillère à café de poivre du Sichuan (fraîchement moulu)

- 125 ml de jus d'ananas
- 500 g d'ananas
- 2 c. à soupe de pâte de haricots (sucrée, du magasin asiatique)
- 250 ml d'huile d'arachide
- 1 poivron de taille moyenne (vert)
- 1 cuillère à café de gingembre (frais, râpé)

## préparation

1. Faites cuire le riz dans l'eau en suivant les instructions figurant sur l'emballage.
  2. Coupez la viande en cubes de 2 centimètres. Mélangez la marinade de la sauce soja, le vin de riz, l'huile de sésame et le poivre du Sichuan. Faites-y tremper la viande pendant 10 minutes. Puis retirez-la sur le côté. Ne jetez pas la marinade.
  3. Mélangez le jus d'ananas avec la pâte de haricots et le reste de la marinade dans un bol supplémentaire pour en faire une sauce.
  4. Chauffez 250 ml d'huile d'arachide dans un wok à fond plat (environ 35 centimètres de diamètre). Mettez la moitié de la viande dans l'huile chaude et faites-la frire pendant 5 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée de tous les côtés. Retirez maintenant la viande du wok, mettez-la de côté et préparez le reste de la viande de la même manière.
  5. Hacher le paprika et l'ananas, hacher le gingembre. Videz la graisse du wok, lavez le wok, séchez-le et remettez-le sur la plaque chauffante. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide et de gingembre et faites frire pendant 10 secondes. Ajoutez le paprika et faites cuire pendant 1 minute. Étalez l'ananas et la sauce dans le wok, laissez mijoter pendant 1 minute, puis laissez épaissir légèrement.
  6. Ajouter la viande et faire chauffer pendant 3 minutes supplémentaires.
- Calories (kcal) : 872

- Lipides : 68g
- Protéines : 6g
- Les glucides : 62g

Salade de riz avec du corned-beef et des oeufs

Des glucides à longue chaîne issus du riz complet, une grande part de protéines et peu de graisses : voilà ce qu'aiment les muscles

Rob White

Plat de riz anti-gueule de bois

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 150 g de corned-beef
- 30 g de riz complet
- 100 g de betteraves (du bocal)
- 1 œuf de taille moyenne (s)
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 10 olive(s) verte(s) (du verre)
- sel
- poivre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de vinaigre

préparation

1. Faites bouillir le riz et faites cuire l'œuf dur, épluchez-le et coupez-le en tranches.
2. Coupez le corned-beef en lanières, égouttez les betteraves et les câpres, lavez les tomates et coupez des huitièmes.
3. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
4. Pour la vinaigrette, mélanger la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre et verser sur le tout.

- Calories (kcal) : 494
- Gras : 17g
- Protéines : 47g
- Les glucides : 38g

Salade de poitrine de dinde dans une vinaigrette au miolet à la moutarde  
Délicieux et pauvre en glucides - cette combinaison est une garantie de succès lorsqu'il s'agit de perdre du poids. La vinaigrette miel-moutarde se marie parfaitement avec la poitrine de dinde riche en protéines.

Viktor1 / Shutterstock.com

Salade à faible teneur en glucides avec poitrine de dinde et vinaigrette à la moutarde et au miel

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 tête de laitue (par exemple, laitue en feuilles de chêne)
- 1 botte de radis
- 8 tomate cocktail de taille moyenne (s)
- 10 tiges de ciboulette
- 4 brins de persil
- 1 paprika de taille moyenne
- 600 g de poitrine de dinde (possibilité de poulet)
- 1 cuillère à soupe d'huile (pour la friture)
- sel
- poivre
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 4 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à café de moutarde

préparation

1. Nettoyez la laitue, coupez-la en petits morceaux, lavez et essorez. Nettoyez, lavez, séchez et coupez les poivrons et les radis. Lavez et

séchez les tomates cocktail et coupez-les en quatre ou en deux selon leur taille. Hachez la ciboulette et le persil.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Lavez les filets de poitrine de dinde, séchez-les en les tapotant, salez et poivrez-les et faites-les frire des deux côtés. Sortez-les de la poêle et gardez-les au chaud.
  3. Pour la vinaigrette miel-moutarde, mettez tous les ingrédients dans le shaker et agitez pendant au moins 1 minute jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
  4. Disposez les légumes dans des assiettes, saupoudrez-les d'herbes et versez la vinaigrette par-dessus. Coupez les filets de poitrine de dinde en lanières, posez-les sur la salade et servez-les immédiatement.
- Vous pouvez également ajouter de la mâche, de la roquette ou quelque chose de similaire si un seul type de salade est trop ennuyeux pour vous.

- Calories (kcal) : 478
- Lipides : 30g
- Protéines : 40g
- Les glucides : 13g

Dorade braisée à la sauce tomate et au chili

Ce plat de poisson rustique à la sicilienne convainc par ses épices fortes et son faible taux de glucides

Romulo Yanes

Dorade braisée à la sauce tomate et au piment

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 2 dorade(s) de taille moyenne (entières, exclues et pesant chacune environ 500 g)
- 300 g de tomate(s) cerise(s) (coupée(s) en deux ou en quatre)
- 3 gousses d'ail (en tranches)

- 1 c. à soupe de flocons de piment
- 75 ml d'huile d'olive
- 1/4 de botte de persil (grossièrement haché)
- 250 ml d'eau

### préparation

1. Préchauffez le four à 225 degrés.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle allant au four avec de l'ail et des flocons de piment sur la cuisinière. Lorsque l'ail devient brun clair, ajoutez les tomates et faites-les frire à feu doux.
3. Assaisonnez le poisson avec du sel et du poivre de mer, placez-le dans la poêle à côté des tomates et ajoutez de l'eau. Faites frire pendant 5 minutes, puis faites cuire à couvert au four pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson ait atteint une température interne de 60 degrés ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus translucide à l'intérieur. Retirez le poisson de la poêle.
4. Faites cuire le reste de la sauce sur le feu moyen jusqu'à ce qu'environ un tiers de celle-ci se soit évaporé. Ajoutez le persil haché et le reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez selon votre goût.
5. Enfin, coupez le poisson entier en filets et arrosez d'un peu de sauce. Répartir dans 4 assiettes et servir immédiatement.

- Calories (kcal) : 391
- Lipides : 29g
- Protéines : 31g
- Les glucides : 4g

### Poêlée de légumes à l'étouffée avec poitrine de dinde

Vous avez envie d'expérimenter ? Et vous avez faim ? Alors, laissez libre cours à votre imagination et remplissez ce poêlon de légumes avec les délices de votre choix : champignons, poivrons, panais ou courgettes, carottes ou brocolis - seul ce que vous aimez finit dans le poêlon

Shutterstock

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 100 g de poitrine de dinde
- 1 poireau
- 1 carotte moyenne (s)
- 2 poivrons de taille moyenne
- 1 courgette moyenne (petite)
- poivre
- sel
- 1 cuillère à café de thym (séché)
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe d'eau

### préparation

1. Coupez le poireau en fines rondelles, la courgette, la carotte et le poivron en morceaux.
2. Faites cuire le thym à la vapeur dans l'huile légèrement chauffée, faites frire le blanc de dinde, coupé en bouchées, dans la poêle. Ajouter les légumes et l'eau, faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes.

- Calories (kcal) : 241
- Gras : 14g
- Protéines : 18g
- Les glucides : 12g

### Poitrine de dinde sur ratatouille

Super léger - et cela de deux façons : La préparation est facile, même pour les cuisiniers débutants, et la recette obtient des résultats avec peu de calories et de glucides. Top !

Shutterstock

## Ingrédients pour 1 portion (s)

- 50 g de poireaux
- 100 g de champignon(s)
- 1/4 de poivron de taille moyenne (jaune)
- 1 oignon rouge moyen
- 5 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 120 g de poitrine de dinde
- 50 g de citrouille (se)
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 100 ml de bouillon de volaille
- sel
- poivre
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin

## préparation

1. Coupez le poireau, le potiron, le poivron et l'oignon en cubes, le piment et le poireau en rondelles. Coupez les tomates en deux ou laissez-les entières.
  2. Assaisonnez le blanc de dinde avec du sel, du poivre et du paprika. Puis faites-le frire dans l'huile dans une poêle à revêtement et retirez-le. Vous pouvez faire frire le filet en un seul morceau ou le couper en plus petits morceaux - comme dans la photo de la recette.
  3. Faire sauter les légumes avec le poireau, l'oignon et l'ail dans la graisse de friture, déglacer avec le bouillon. Assaisonner selon le goût avec du sel, du poivre, du thym et du romarin haché. Mettez le filet dans un plat à gratin et faites braiser le tout à 180° C pendant 20 minutes.
- Calories (kcal) : 342
  - Lipides : 15g

- . Protéines : 38g
- . Les glucides : 15g

Salade de poulet méditerranéenne à la mozzarella et à la roquette

Les poulets ne volent peut-être pas bien, mais ils donneront des ailes à votre croissance musculaire - sous la forme de cette salade de poulet

Rob White

Salade de poulet à la mozzarella

Ingrédients pour 1 portion (s)

- . 150 g de blanc de poulet
- . 100 g de pâtes au blé complet, crues
- . 10 olivesnoires
- . 10 mini mozzarella
- . 10 g de basilic
- . Fusée de 40 g
- . 1 c. à soupe de pignons de pin
- . 6 tomates séchées au soleil de taille moyenne
- . 1 cuillère à café de pesto (vert)
- . 2 cuillères à café d'huile d'olive
- . Poivre (noir, moulu grossièrement)

préparation

1. Mélangez l'huile d'olive et le pesto avec le poivre pendant que les pâtes cuisent.
2. Faites frire le poulet et coupez-le en tranches.
3. Lavez, séchez et hachez grossièrement le basilic et la roquette, coupez les tomates séchées en dés.
4. Ensuite, mélangez les ingrédients et versez la vinaigrette par-dessus.

- . Calories (kcal) : 749

- Lipides : 32g
- Protéines : 51g
- Les glucides : 67g

Blanc de poulet en croûte d'amandes entières

KOCHHELDEN.TV

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 4 morceaux de blanc de poulet (filets)
- 2 tranches de pain complet
- 120 g d'amandes (éclats)
- 3 œuf(s) moyen(s)
- sel
- 1 citron moyen (s)
- 150 g de haricots blancs (s)
- 200 ml de crème
- 200 ml de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 brins de thym
- 12 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)

préparation

1. Faire tremper les haricots dans l'eau pendant la nuit
2. Ensuite, versez l'eau et faites cuire les haricots dans de la crème avec un couvercle jusqu'à ce qu'ils soient tendres (45min) - pas de sel sinon ils ne deviendront pas mous. Ensuite, réduisez les haricots en purée.
3. Ajoutez du sel et un peu de zeste et de jus de citron (si la purée est trop épaisse, ajoutez un peu de crème (qui doit pouvoir être tartinée).
4. Mélanger du pain complet et des amandes dans un mixeur

5. Retournez le filet de poitrine de poulet dans du blanc d'œuf en poudre à cuire neutre, puis retournez l'œuf assaisonné et enfin retournez la chapelure aux amandes et faites-la frire dans du beurre (pas dans de l'huile, sinon elle noircira).
  6. Mélanger brièvement les tomates cerises entières dans l'huile d'olive, le sel et le thym jusqu'à ce que la peau se fende
- . Calories (kcal) : 541
  - . Lipides : 42g
  - . Protéines : 21g
  - . Les glucides : 22g

#### Steaks de cou dans une marinade aux herbes

Les steaks de cou sont riches en graisses riches en goût. La marinade aux herbes n'est que la cerise sur le gâteau !

Shutterstock

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 4 porc (steaks de cou)
- . sel
- . 4 gousses d'ail (finement hachées)
- . 2 cuillères à café de romarin (frais, haché)
- . 2 cuillères à café de thym (frais, haché)
- . 2 cuillères à café de paprika en poudre
- . 1/2 cuillère à café de poivre noir
- . 1 citron de taille moyenne (râpé, n'utiliser que le zeste)

#### préparation

1. Mélangez les ingrédients pour la marinade aux herbes.
2. Frottez les steaks de cou avec, laissez-les reposer au réfrigérateur toute la nuit.

3. Faire griller pendant environ 6 minutes de chaque côté, en ajoutant du sel.

4. Délicieux avec : une grande salade

- Calories (kcal) : 24
- Lipides : 1g
- Protéines : 1g
- Les glucides : 4g

Salade d'avocat et de bœuf avec vinaigrette au miel et au piment

Probablement le plat de tomates le plus riche en protéines au monde : une délicieuse salade de steak avec une vinaigrette douce et épicée et un avocat aux noix. Schmacko !

Charles Masters

Salade de bifteck

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 250 g de steak de bœuf (s)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 0,5 chaux moyenne (s)
- 1 cuillère à café de miel
- 0,5 c. à café de sauce chili (par exemple Sriracha)
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 0,5 tête de laitue (iceberg, feuille ... de votre choix)
- 8 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 1 oignon rouge moyen
- 0,5 concombre de taille moyenne (s)
- 1 avocat moyen (s)
- 0,25 botte de coriandre

préparation

1. Faites chauffer un gril, une poêle à griller ou une poêle en fonte à feu moyen. Salez et poivrez le steak de bœuf selon votre goût et faites-le frire pendant environ 4 minutes de chaque côté (pour une cuisson moyenne). Pour une saveur de viande parfaite, enveloppez la viande dans du papier d'aluminium et laissez-la reposer.
2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette : pressez le citron vert et mélangez le jus avec du miel, du piment et de la sauce soja, un peu de poivre et de l'huile dans un petit bol.
3. Laver et sécher les légumes. Coupez la laitue en bouchées, coupez les tomates en deux, puis le concombre et les oignons en fines tranches. Peler et évider l'avocat et le couper en lamelles. Coupez le steak de bœuf en morceaux de l'épaisseur d'un doigt à l'aide d'un couteau aiguisé en travers du grain. Puis rassemblez le tout dans un grand bol et mélangez.
4. Étendre la vinaigrette sur la salade et mélanger. Garnir de coriandre.

- Calories (kcal) : 618
- Lipides : 49g
- Protéines : 34g
- Les glucides : 12g

Salade grasse au poulet et au piment

Faites fondre votre graisse corporelle avec cette salade exotique de papaye, piment et poitrine de poulet

Rob White

Salade grasse au poulet et au piment

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 150 g de blanc de poulet
- 1/4 de papaye moyenne
- 1 tranche d'ananas
- 1 figue moyenne (s)
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 100 g de mâche

- 2 gousses de piment (petites)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature (faible en matières grasses)
- poivre

### préparation

1. Lavez la mâche et essuyez-la en la tapotant.
2. Faites frire le blanc de poulet et coupez-le en lanières.
3. Epluchez et coupez la papaye en dés, coupez également l'ananas et la figue en petits morceaux.
4. Hachez finement le piment et mélangez-le avec les fruits et la mâche dans un bol et versez-le dans un saladier. Étalez le poulet sur le dessus et saupoudrez de flocons d'avoine.
5. Mélangez l'huile d'olive, le yaourt et la vinaigrette au poivre et versez sur la salade.

- Calories (kcal) : 379
- Lipides : 12g
- Protéines : 40g
- Les glucides : 27g

Thon de la Méditerranée avec riz et légumes au brocoli et aux épinards  
Un festin pour les muscles. En termes de teneur en protéines, le thon est le poisson numéro 1. En outre, ses protéines présentent l'avantage, par rapport aux protéines de la viande, d'être plus faciles à absorber.

Dan Matthews

Thon de la Méditerranée avec du riz

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 75 g de riz cru
- 2 échalote(s) moyenne(s)
- 2 poivrons de taille moyenne (rouges)

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 300 g de thon frais (steaks)
- 200 g de brocoli
- 200 g de jeunes épinards

## préparation

1. Laver les légumes. Cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage. Coupez les échalotes et le paprika en dés, faites-les revenir dans l'huile pendant 5 minutes, puis réduisez-les en purée avec du vinaigre pour obtenir une sauce épaisse.
2. Placez le thon sur un morceau de papier d'aluminium, étalez 1 cuillère à soupe de sauce sur le dessus et enveloppez-le sans serrer. Faites cuire au four à 200 degrés pendant 6 à 8 minutes environ.
3. Faites bouillir les fleurons de brocoli (sans la tige) dans de l'eau salée pendant 6 minutes, puis ajoutez les épinards après 4 minutes. Déballez le thon et servez avec le reste de la sauce et des légumes.

- Calories (kcal) : 498
- Lipides : 15g
- Protéines : 46g
- Les glucides : 42g

## Blanc de poulet avec brocoli et pommes de terre au four

Rapide et facile à préparer : Poulet avec brocoli croustillant et pommes de terre au four. N'est pas lourd à l'estomac et vous garde longtemps rassasié

Shutterstock

## Poitrine de poulet au brocoli et pommes de terre au four

### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 4 morceaux de blanc de poulet (filets de 150 g)
- 16 pomme(s) de terre moyenne(s) (petite(s) ; à ébullition douce)
- 300 g de brocoli

- 1 citron moyen (s)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

### préparation

1. Coupez les filets de poulet en lanières.
2. Badigeonner d'huile les fleurons de brocoli et la viande , puis bien assaisonner. Placez les deux sur le plateau avec le citron coupé en deux et les pommes de terre. Faites cuire pendant environ 35 minutes à 250 degrés, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Pressez les moitiés de citron sur les filets.

- Calories (kcal) : 303
- Lipides : 7g
- Protéines : 10g
- Les glucides : 48g

Omelette aux petits pois et au saumon avec des tomates et de la mâche  
Rapide, délicieuse et super bon marché : la préparation d'une omelette est un jeu d'enfant et peut être variée - en fonction de ce que le réfrigérateur peut offrir. En voici un exemple

Shutterstock

Omelette aux petits pois et au saumon avec des tomates et de la mâche

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 200 g de tomate cocktail (s)
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 50 g de saumon fumé
- 100 g de mâche
- 1 cuillère à café de beurre
- 100 g de petits pois (congelés ou en conserve)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- sel
- poivre
- 1 cuillère à soupe d'eau minérale

### préparation

1. Fouettez les œufs avec l'eau minérale, le sel et le poivre.
2. Faire chauffer le beurre dans la poêle. Ajoutez les petits pois et remuez brièvement. Versez ensuite le mélange d'œufs sur les petits pois et laissez-les prendre.
3. Pour retourner l'omelette, la retourner sur une assiette plate fournie, puis la remettre dans le moule et finir la cuisson.
4. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une deuxième casserole. Coupez les tomates cocktail en deux et faites-les frire pendant 5 minutes. Enfin, salez et poivrez.
5. Pour préparer la vinaigrette, mélangez le vinaigre, la moutarde et le miel ainsi qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et une cuillère à soupe d'eau du robinet.
6. Coupez le saumon fumé en lanières. Couvrez la moitié de l'omelette aux petits pois avec du saumon et des tomates, puis fermez l'autre moitié. Arroser la salade d'agneau nettoyée avec la vinaigrette. Servez avec l'omelette.

- Calories (kcal) : 738
- Lipides : 52g
- Protéines : 39g
- Les glucides : 31g

### Salade de poulet poivrée

Plein de viande - et cela dans une version particulièrement épicée avec du gingembre, du poivre et de l'huile de piment

Lisa Shin

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 0,5 tige de céleri
- 0,5 oignon de printemps moyen (s)
- 2 brins de coriandre
- 700 g de blanc de poulet
- 1 cm de gingembre
- 2 cuillères à café de poivre du Sichuan
- 2 cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à café d'huile de piment
- 5 cuillères à café de sauce soja
- 1 c. à soupe de graines de sésame

préparation

1. Coupez d'abord l'oignon et le céleri en fines lamelles. Faites rôtir les graines de sésame dans la poêle et réservez.
2. Coupez la viande en bandes de 5 × 2 cm de large. Peler le gingembre et le couper finement. Mettez les deux ensemble dans une casserole et couvrez d'eau froide. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. Pendant ce temps, préparez un bain d'eau froide avec des glaçons, qui convient également à un tamis.
3. La viande est-elle cuite ? Passez-la au tamis et trempez-la dans le bain d'eau. Sortir, mettre de côté.
4. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile de sésame, l'huile de piment, le poivre du Sichuan, le sucre et 4 cuillères à café de sauce soja. Plongez le poulet en bouchées et ajoutez-le à la sauce. Ajoutez le mélange de céleri et d'oignon, les graines de sésame et les feuilles de coriandre, puis incorporez le tout. Assaisonnez avec de la sauce de soja ou de l'huile de piment selon votre choix.

- . Calories (kcal) : 245
- . Lipides : 6g
- . Protéines : 42g
- . Les glucides : 7g

### Rouleaux de crevettes au curry

Ils sont riches en fluor, calcium, magnésium, phosphore, fer et beaucoup de vitamines - nous parlons des petits crustacés riches en protéines - les crevettes - qui s'ébattent ici dans le magasin de tortillas avec un mélange coloré de légumes

Christian Lohfink

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- . 100 g de crevettes (congelées, décortiquées)
- . 200 g de mélange de légumes asiatiques (surgelés)
- . 1 cuillère à café d'huile de colza
- . 1 / 2-1 c. à café de pâte de curry (verte)
- . 2 à 3 cuillères à café de yaourt nature
- . 2 tortilla(s) moyenne(s)
- . sel

### préparation

1. Rincez les crevettes à l'eau chaude et laissez-les décongeler brièvement.
2. Faites frire les légumes dans un wok ou une poêle avec de l'huile chaude tout en les retournant. Assaisonnez avec du sel et de la pâte de curry. Ajoutez les crevettes et faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes.
3. Pour la sauce, mélangez la pâte de curry, le yaourt et le sel.
4. Faites chauffer les tortillas dans une poêle enduite ou sur le support à petits pains du grille-pain pendant environ 20 secondes jusqu'à ce qu'elles deviennent souples.

5. Étendre la sauce et le mélange de légumes et de crevettes sur le dessus, enrouler et servir.
- Vous pouvez bien sûr aussi préparer les légumes asiatiques à l'état frais et ne devez pas acheter un mélange surgelé tout prêt. Si vous prenez des wraps aux céréales complètes, vous resterez également rassasié plus longtemps.
  - Calories (kcal) : 449
  - Lipides : 15g
  - Protéines : 30g
  - Les glucides : 44g

Poêle à bette à carde avec oeuf, oignons et tomates

Même les anciens Romains appréciaient les légumes à feuilles. La bette à carde contient beaucoup de fibres, ce qui améliore la digestion et aide à fixer et à éliminer les toxines dans l'organisme.

Zach Desart

Poêle à bette à carde avec oeuf, oignons et tomates

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 250 g de tomates cerises (s)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 kg de bettes à carde
- 2 oignon(s) moyen(s)
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 4 œuf(s) de taille moyenne

préparation

1. Coupez les tomates cerises en deux ou en quatre, mélangez-les avec le vinaigre de vin rouge dans un petit bol et réservez.

2. Découpez les tiges de bette à carde, placez les feuilles dans un bol d'eau froide, lavez-les soigneusement, versez-les dans une passoire pour les égoutter, puis hachez-les grossièrement. Ensuite, lavez et séchez les tiges et coupez-les en fines lamelles. Épluchez les oignons et l'ail, coupez-les en petits dés.
  3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle avec un couvercle à feu moyen. Ajouter les tiges de bette à carde et les cubes d'oignon et faire revenir pendant environ 10 minutes. Réduire le feu, ajouter l'ail et faire revenir le tout pendant une minute en remuant. Ajoutez ensuite les feuilles de bette à carde. Saler et poivrer. Mettez la plaque de cuisson sur le réglage le plus élevé et attendez, en remuant constamment, que les feuilles se soient affaissées.
  4. Réduisez à feu moyen et utilisez le dos d'une cuillère pour faire 4 creux dans les légumes. Glisser 1 œuf dans chacun. Couvrez la poêle et laissez les œufs prendre pendant environ 4 minutes.
  5. Versez des tomates au vinaigre sur le dessus et servez immédiatement.
- Calories (kcal) : 420
  - Gras : 26g
  - Protéines : 29g
  - Les glucides : 16g

## **Recettes de dîner Keto**

Le soir, il ne faut pas opter pour des aliments à faible teneur en glucides si l'on veut chatouiller son pack de six. Au lieu de cela, il est écrit : plein de protéines ! Voici les meilleures recettes pour votre dîner pauvre en glucides

Voici à quoi ressemble le parfait dîner à faible teneur en glucides

Pour préparer un dîner pauvre en glucides, voici ce qu'il faut faire : Faites attention à votre consommation de glucides ! L'idéal est de consommer moins de 20 grammes par portion - ce qui n'est pas beaucoup. Il n'est donc pas toujours facile de trouver une recette à faible teneur en glucides adaptée pour le dernier repas de la journée. Cependant, la faible quantité de glucides réduit la quantité d'insuline que votre corps libère, tout en stimulant la production de l'hormone de croissance HGH ("Human Growth Hormon"). Le résultat : La combustion nocturne des graisses bat son plein, le corps se consacre aux processus de croissance et de régénération musculaires. La condition préalable est que le doigt de la classique soirée **b redand** recourir à de véritables bombes protéiques à la place. Remplacez donc les pâtes par de la dinde, le riz par du bœuf ou les pommes de terre par du poisson. D'autres aliments riches en protéines comme les crevettes, les œufs, le fromage, le tofu, le saumon, le thon, la viande hachée ou la volaille constituent également une excellente base pour votre dîner à faible teneur en glucides. Servez-les avec une bonne portion de légumes ou de salade. De cette façon, la quantité est correcte et la sensation de plénitude est plus rapide grâce au volume.

Les graisses saines sont autorisées dans le dîner à faible teneur en glucides Les aliments riches en matières grasses comme les noix ou les avocats sont également autorisés (avec modération). Les produits laitiers peuvent également ajouter de la variété à votre menu, par exemple en préparant une délicieuse sauce à base de séré maigre, d'herbes et d'épices. Salades, soupes, légumes à la viande ou au poisson, omelettes, tofu - le choix de délicieux dîners à faible teneur en glucides est vaste. Et si vous ne voulez absolument pas vous passer de votre repas du soir : Que diriez-vous de prendre une grande feuille de laitue au lieu du pain et de l'envelopper dans un film plastique ? Ou bien coupez-vous des aubergines en tranches oblongues, faites-les frire et garnissez-les comme du pain ?

De nombreuses autres recettes délicieuses et pleines de saveurs pour un **dîner idéal pauvre** en glucides :

Filet de bœuf aux choux de Bruxelles

Un bon morceau de viande et des légumes frais de saison : c'est tout ce dont vous avez besoin pour un dîner délicieux et sain. Le plus : la recette est également pauvre en glucides.

Ulrike Holsten

## Filet de bœuf aux choux de Bruxelles

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 200 g de choux de Bruxelles
- 1 cuillère à café de beurre clarifié
- 200 g de filet de bœuf
- 1/2 oignon rouge moyen
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 1 pincée de poivre (poivre à steak)
- 1 pincée de sel de mer (moulin)

### préparation

1. Nettoyer les choux de Bruxelles (enlever la tige et les feuilles extérieures) et les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient fermes à la morsure, puis les égoutter, les couper en deux et les réserver. C'est plus rapide avec les produits surgelés !
  2. Préchauffez maintenant le four à 140°.
  3. Laissez d'abord une casserole très chaude, puis ajoutez le beurre clarifié. Saisissez le filet de chaque côté pendant environ 2 minutes afin qu'il brunisse bien et qu'il ait une croûte.
  4. Ensuite, soit vous l'enveloppez dans du papier d'aluminium, soit vous le mettez au four avec la poêle et vous le laissez infuser (à point pendant 6-8 minutes, bien cuit pendant 8-10 minutes).
  5. Pendant ce temps, hacher finement l'oignon et faire chauffer l'huile dans une nouvelle poêle. Faites-y revenir les choux de Bruxelles et les oignons, salez et poivrez.
  6. Sortir le steak du four, l'assaisonner de poivre et de sel et le servir avec les choux de Bruxelles.
- Calories (kcal) : 447
  - Lipides : 22g

- Protéines : 52g
- Les glucides : 10g

Poêle à faible teneur en glucides avec du poulet

Délicieux, aujourd'hui nous allons manger des aliments à faible teneur en glucides : Vous pariez que le côté glucidique de ce plat à faible teneur en glucides ne vous manquera pas ?

Ulrike Holsten

Poêle à poulet à faible teneur en glucides

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 200 g de haricot vert (s)
- 150 g de blanc de poulet
- 1/2 poivron de taille moyenne (jaune)
- 1/2 oignon rouge moyen
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 30 ml de bouillon de volaille
- sel
- poivre

préparation

1. Faire cuire les haricots congelés dans de l'eau bouillante salée pendant 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
  2. Coupez la viande et le paprika en petits morceaux. Oignon en demi-anneaux.
  3. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y dorer la viande et faites-la bien dorer. Ajoutez l'oignon, le poivron et les haricots, faites revenir pendant 4 minutes supplémentaires. Déglacez la poêle à faible teneur en glucides avec un peu de bouillon, salez et poivrez.
- Calories (kcal) : 314
  - Lipides : 10g
  - Protéines : 40g

- Les glucides : 16g

### Omelette paysanne

Les protéines de haute qualité et facilement digestibles contenues dans les œufs sont idéales pour la construction des muscles. Les vitamines liposolubles A, D, E et K peuvent également être utilisées de manière optimale par l'organisme grâce à la teneur en graisse du jaune d'œuf.

Shutterstock

### Omelette paysanne

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1 carotte de taille moyenne (pelée, coupée en dés)
- 1 pomme de terre moyenne (pelée, coupée en dés)
- 1 oignon moyen (s) (pelé, coupé en dés)
- 40 g de lard (fumé, coupé en lanières de 1 cm de large)
- 1 échalote(s) moyenne(s) (hachée)
- 3 œuf(s) de taille moyenne (fêlé(s), légèrement battu)
- 5 tiges de persil (frais, haché)
- sel
- poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

#### préparation

1. Faites frire les légumes en dés avec de l'huile dans une poêle à omelette à feu moyen pendant quelques minutes pour qu'ils prennent de la couleur.
2. Ajoutez ensuite le lard et les échalotes, en remuant de temps en temps.
3. Après environ 2 minutes, versez les œufs légèrement battus dans la poêle, assaisonnez de persil, de sel et de poivre.
4. Attendez que l'œuf prenne sur le bord de la casserole, puis utilisez une cuillère en bois pour plier les parties qui sont à travers vers l'intérieur.

5. Répétez environ 3 fois jusqu'à ce que l'omelette soit ferme mais douce et crémeuse au milieu.

6. Servir la tête en bas dans une assiette.

- Calories (kcal) : 279
- Lipides : 20g
- Protéines : 15g
- Les glucides : 11g

Omelette aux tomates et à la mozzarella

Une omelette fine qui est également parfaite pour le brunch. Tout en glucides, bien sûr ...

Shutterstock / minadezhda

Omelette aux tomates et à la mozzarella

Ingrédients pour 1

- 100 g de tomate cocktail (s)
- 1/2 cuillère de mozzarella
- 4 œuf(s) de taille moyenne
- 30 ml de lait
- sel
- poivre
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 cuillère à café de persil
- 2 brins de basilic

préparation

1. Lavez et coupez les tomates en quatre. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches.
2. Fouettez les œufs avec le lait et mélangez avec le persil.
3. Faites chauffer le beurre dans une casserole de taille moyenne et laissez-le "mousser". Mettez le mélange d'œufs dans la casserole et

laissez-le prendre brièvement. Étaler les tomates et les tranches de mozzarella sur le dessus, couvrir et laisser reposer pendant 3 à 5 minutes.

4. Pour servir, glissez l'omelette dans une assiette et garnissez avec le basilic frais haché.
- Si nécessaire (et non plus à faible teneur en carbone) : Mangez 1 toast complet par portion avec 1 cuillère à soupe de fromage à la crème.
  - Calories (kcal) : 558
  - Lipides : 42g
  - Protéines : 40g
  - Les glucides : 8g

#### Saumon au four sur lit de légumes

Ce délicieux saumon à faible teneur en glucides n'est pas seulement beau à voir. Il se distingue également par ses valeurs intérieures, comme sa teneur élevée en protéines et ses acides gras oméga-3 sains

Ulrike Holsten

#### Saumon au four sur lit de légumes

##### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 6 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 1/2 courgette moyenne
- 1 oignon de printemps (s)
- 1/2 gousse d'ail
- sel
- poivre
- 150 g de saumon
- 1 tranche de citron (s)
- 1/2 cuillère à café de thym (séché)
- 1 giclée de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

## préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
  2. Coupez les tomates en deux, les courgettes et les oignons nouveaux en fines tranches ou en rondelles. Pressez l'ail et mélangez-le avec les légumes, le sel et le poivre.
  3. Lavez le saumon et séchez-le en le tapotant.
  4. Étendre du papier parchemin sur une plaque de cuisson. Placez les légumes au milieu du papier, placez le saumon dessus et assaisonnez avec du sel et du poivre, recouvrez d'un quartier de citron et saupoudrez de thym. Enfin, arrosez de jus de citron et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive chacun.
  5. Pliez le papier sulfurisé en un paquet et faites cuire au four pendant environ 20-25 minutes. Servez le poisson dans un paquet.
- Calories (kcal) : 420
  - Lipides : 30g
  - Protéines : 33g
  - Les glucides : 7g

Salade de thon à la grecque avec du fromage de brebis

Le thon est la mère de la nourriture musculaire et ne devrait pas manquer dans une bonne salade. Les œufs et la feta fournissent également une charge supplémentaire de protéines et rendent la salade de muscles parfaite !

Créations de petites mains / Shutterstock.com

Salade de thon à la grecque avec du fromage de brebis

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 poignées de laitue (au choix)
- 200 g de tomates cerises (s)
- poivre
- 8 olive(s) moyenne(s)
- 100 g de feta

- 1 boîte de thon dans son propre jus
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel

### préparation

1. Pour la salade de thon, il faut d'abord laver la salade et l'essorer.
2. Lavez les tomates et coupez-les en deux, en quatre ou laissez-les simplement entières.
3. Coupez l'oignon en rondelles et les olives en tranches.
4. Coupez la feta en dés, mélangez le tout avec le thon et la salade.
5. Mélangez la vinaigrette avec les autres ingrédients et versez sur la salade de thon.

- Calories (kcal) : 401
- Lipides : 29g
- Protéines : 29g
- Les glucides : 6g

### Hamburger à faible teneur en glucides de la poêle

Les burgers sont malsains et sont de véritables bombes caloriques ? Pas tout à fait ! Parce que si vous laissez le pain de côté et que vous mélangez les galettes avec des œufs, des épinards et des tomates, c'est un véritable conseil d'initié à faible teneur en glucides pour perdre du poids

Sam Kaplan

### Burger aux épinards et aux œufs

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 300 g de viande de bœuf hachée
- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 1 pincée de sel

- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 500 g spinach
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 2 œuf(s) de taille moyenne

### préparation

1. Make burger patties: Finely dice the shallot and mix the mince, add salt and pepper and knead everything again. Divide the mass and form two patties (based on 1 serving) from it.
2. Heat the oil in the pan on medium heat. Fry the patties until brown, then move them to one side. Finely chop the garlic and add to the center, fry for 30 seconds. Then add the spinach, let it collapse. Dice the tomato and add.
3. Remove the “burgers”, push the spinach aside, and crack open the eggs. Put the lid on and cook for about 3 minutes until the egg white sets.
4. Add the spinach and the fried eggs to the meat or simply serve everything directly in the pan.

**Roasting advice:** There are different temperature **zones** in each pan. The center is the hottest, the edge is colder. If (as here) not everything has enough space in the pan at the same time, work from the inside out: keep everything cooked warm on the edge, refill the middle.

- Calories (kcal): 506
- Lipides : 34g
- Protéines : 45g
- Les glucides : 6g

Saumon sur mâche avec une vinaigrette aux noix

Légère, savoureuse, saine : vous ne vous lasserez pas de cette mâche aux notes fruitées et orangées, garnie d'un copieux filet de saumon

### Ingrédients pour 6 portion(s)

- 900 g de saumon (150 g de filet)
- 500 g de mâche
- 15 ml d'huile de colza
- 500 g de tomate (s)
- 4 orange moyenne (s)
- 6 cuillères à café de jus d'orange
- 60 g de noisettes (hachées)
- 30 ml de vinaigre de xérès
- 15 ml de Grand Marnier
- 30 ml de lait (ou de crème)
- 100 ml d'huile de noisette
- sel
- poivre

### préparation

1. Fillet the orange: To get the fine orange flesh, first cut off the peel with a knife. This way you have removed the inner white skin - the pulp is exposed. Now fillet the orange over a bowl - use the juice that flows down for the sauce. Use a filleting knife to cut the orange flesh out of each individual segment. "Turn" the individual empty segments like book pages and fillet the entire orange. What remains is the orange framework; you squeeze the juice out of this.
2. Avant de commencer à préparer la sauce, lavez soigneusement la mâche, elle est généralement très sableuse (changez l'eau deux à trois fois). Conseil : Coupez les petites racines de la salade touffue à la toute fin, sinon vous aurez trop de feuilles individuelles).
3. Pour la vinaigrette, mettez du jus d'orange dans un bol. Ajoutez le sel, le poivre, le vinaigre, le Grand Marnier et la crème, remuez le tout. Ajoutez maintenant lentement l'huile de noisette et battez-la au

fouet jusqu'à obtenir une émulsion crémeuse. Enfin, saupoudrez les noisettes hachées.

4. Lavez le filet de saumon sous l'eau, puis divisez-le en 12 morceaux à peu près égaux de 5 millimètres d'épaisseur. Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle. Assaisonnez les morceaux de filet avec du sel et du poivre et placez-les dans la graisse très chaude. Faites frire le saumon brièvement (1-2 minutes de chaque côté) jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni. Attention : ne laissez pas le saumon trop longtemps dans la poêle, sinon la viande se désagrège. Mettez les morceaux sur une assiette et badigeonnez-les de jus d'orange et d'huile de noisette.
5. How to serve: Spread the lamb's lettuce on the plates and pour some salad sauce over them. Now put two pieces of the still warm salmon fillet on the lamb's lettuce, place the orange fillets between the salad, add a little more sauce and drape a few chopped nuts on the salmon. Nothing like on the table.

- Calories (kcal) : 624
- Lipides : 48g
- Protéines : 36g
- Les glucides : 13g

Green salad with turkey breast

A light salad is always possible - especially if you've had a good meal in the days before. For the portion of protein, it is topped with delicious turkey breast.

Ulrike Holsten

Green salad with turkey breast

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 handful of rocket
- 1 handful of lamb's lettuce
- 4 medium-sized radishes

- 1/2 medium-sized paprika
- 1 medium tomato (s)
- 120 g de poitrine de dinde
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 tbsp white wine vinegar
- 1/2 tbsp olive oil
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/2 cuillère à café de miel
- 1 teaspoon pine nuts

### préparation

1. Wash salads, slice radishes, cut peppers into strips, quarter tomatoes and mix everything together.
2. Cut turkey breast into finger-thick strips and fry in rapeseed oil, then spread on the salad.
3. Mix the remaining ingredients into a dressing and pour over it.

- Calories (kcal): 400
- Gras : 24g
- Protéines : 34g
- Les glucides : 13g

### Colorful oven vegetables with chicken

Are you looking for a tasty, quick, low-carbohydrate dinner? Then our oven vegetables with protein-rich chicken breast are just right for you

Ulrike Holsten

### Colorful oven vegetables with chicken

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1 oignon rouge moyen

- 300 g chicken breast
- 2 poivrons de taille moyenne
- 400 g broccoli
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 teaspoons of rosemary (dried)
- sea-salt
- poivre

### préparation

1. Preheat the oven to 230 ° C.
2. Peel the onion and chop it roughly.
3. Roughly dice the chicken breast and bell pepper, cut the broccoli into small pieces (or use frozen broccoli) and put everything together in a small baking dish.
4. Add olive oil and spices, mix everything thoroughly and cook in the oven for about 15-20 minutes.

- Calories (kcal): 351
- Gras : 14g
- Protein: 44g
- Les glucides : 13g

### Chicken on feta and spinach bed

Here concentrated power lands on the table. Chicken and spinach not only taste good, they also provide two important nutrients, protein and calcium.

Ulrike Holsten

### Chicken breast on a bed of feta and spinach

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon moyen (s)
- 2 c. à soupe d'huile de colza

- 250 g spinach leaves (fresh or frozen)
- 120 g chicken breast
- 50 g feta
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

### préparation

1. Press the garlic, finely dice the onion and fry in 1 tablespoon rapeseed oil. Add the spinach.
2. Salt and pepper the chicken and fry in the remaining oil until crispy.
3. Season the spinach with pepper and salt, crumble the feta over it and place the chicken on the feta-spinach bed before serving.

- Calories (kcal): 563
- Lipides : 39g
- Protein: 44g
- Les glucides : 10g

Recipe for small low carb pizzas with whey quark batter

Pizza is actually taboo with low carb, because the flour base contains too many carbohydrates. The base of our low-carb pizza contains lots of protein sources such as low-fat quark, whey and eggs. An ideal slimming dinner that tastes great too!

Kathleen Schmidt-Prange

Small low carb pizza with boiled ham and rocket

Ingredients for 4 piece (s)

- 150 g de quark allégé
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 30 g whey protein powder (tasteless, natural)
- 80 g Gouda (grated)
- 8 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 2 slices of cooked ham

- 1 oignon rouge moyen
- 1/2 can of tomato (chunks)
- sel
- poivre
- oregano
- 1 handful of rocket

### préparation

1. Preheat the oven to 180 °. Line the baking sheet with parchment paper and prepare.
2. Put the ingredients for the dough together in a bowl and, ideally, use a hand mixer to briefly process them into a smooth dough. Now distribute the dough in the form of four small heaps on the baking paper and spread out thinly and round so that four small pizza dough flatbreads are created. Now put the flatbread in the oven and bake for around 20 minutes.
3. Meanwhile, cut the boiled ham into cubes, onion in half rings and tomatoes in slices. Put the pizza tomatoes in a small bowl and season with the spices to make a spicy pizza sauce. Wash the rocket.
4. Take the tray with the pizza cakes out of the oven after 20 minutes, turn the cakes and let them cool down briefly. Then brush with tomato sauce and top with ham, onions and tomatoes. If necessary, season again with spices. Top with cheese and put in the oven for another 5 to 10 minutes.
5. Top the finished mini pizzas with rocket.

Note: The 4 mini pizzas are ideal for 2 people, i.e. 2 pizzas per person.

- Calories (kcal): 273
- Gras : 17g
- Protein: 27g
- Les glucides : 5g

## Omelette aux brocolis au fromage

Œufs brouillés, œufs au plat, œufs pochés ou omelettes : Les œufs sont délicieux, peuvent être utilisés de nombreuses façons dans la cuisine et sont pleins de protéines importantes. Il va sans dire que vous devez casser un œuf (ou deux, ou trois ...) à la poêle plus souvent - par exemple sous la forme de cette omelette au brocoli et au fromage

Ola Pishchuilna / Shutterstock.com

## Omelette aux brocolis au fromage

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 300 g de brocolis (en fleurons)
- 3 œuf(s) moyen(s)
- 1 goutte de lait
- 1/4 de gousse d'ail (pressée)
- 1/2 échalote(s) moyenne(s) (coupée en petits dés)
- sel
- poivre
- 60 g de fromage (râpé, par exemple le Gouda)

### préparation

1. Faire cuire les brocolis dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
2. Hachez l'ail et l'échalote. Fouettez le lait et les œufs ensemble.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les brocolis, l'ail et les oignons, mélangez brièvement. Versez le mélange œufs-lait par-dessus et laissez l'omelette prendre lentement à température moyenne.
4. Saupoudrez l'omelette de fromage râpé, salez et poivrez. Pliez au milieu ou non - comme vous le souhaitez.

- Calories (kcal) : 341
- Lipides : 37g

- Protéines : 46g
- Les glucides : 12g

## Rump Steak Salad

A salad for real men that's bursting with protein. The iron content is also impressive. The mineral is better absorbed from animal foods than from plant-based foods and is vital for the oxygen supply in the body

Shutterstock

## Rump Steak Salad

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 150 g rump steak
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g rocula
- 30 g tomato (s)
- 1/2 medium spring onion (s)
- 1 giclée de jus de citron

### préparation

1. Fry the rump steak in olive oil (1 tbsp) for 5 minutes per side. Then season and cut into strips.
2. Cut the spring onion into rings, chop the tomatoes into large pieces.
3. Drape the meat on a bed of endive lettuce, spring onions, and tomatoes. 1 tbsp olive oil and lemon juice on top, done! Season to taste with salt and pepper.

- Calories (kcal): 373
- Lipides : 30g
- Protéines : 34g
- Les glucides : 2g

## Steak de paléo aux asperges

Ce steak juteux, garni d'ail sauvage, convainc par son goût merveilleusement frais et bien sûr par sa bonne teneur en protéines - un plat

de résistance idéal en été après un entraînement intensif. Cette recette peut également être utilisée sur le grill

paleotogo.de

## Steak de paléo en croûte d'ail sauvage

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 300 g de steak(s) de bœuf (recommandation : hanche)
- 40 g d'ail sauvage
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'amandes (râpées)
- 2 c. à soupe de noix de cajou (hachées)
- 1/2 citron moyen (s)
- 2 cuillères à café de moutarde
- sel
- poivre
- 400 g d'asperges vertes
- 200 g de fraise (s)
- 3 brins de basilic (haché)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

préparation

1. Pour l'accompagnement, coupez les fraises en deux et faites-les mariner avec du basilic, de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du zeste/jus de citron et un peu de poivre. Ensuite, mettez-les dans un endroit frais.
2. Pour la croûte d'ail sauvage, hachez l'ail sauvage et mélangez-le avec l'huile d'olive, le jus/écorce de citron, la moutarde et les amandes. Ajoutez les noix de cajou et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Préchauffez le four (200 degrés d'air chaud).

4. Lavez les asperges et coupez le bout boisé. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans la poêle, ajoutez les asperges et faites-les frire pendant environ 2 à 3 minutes à feu vif, en remuant constamment. Réduisez ensuite le feu et continuez à faire frire.
  5. Heat the olive oil in another pan, add the steak and fry on high for 1.5 minutes on each side. Remove the steak and place on the baking sheet. Season with salt and pepper, brush the steak with wild garlic topping and place in the oven for 3 minutes at 200 degrees. Then finish frying for another 3 minutes at 160 degrees hot air + grill.
  7. Meanwhile, cut the remaining wild garlic into coarse strips and add to the asparagus along with the strawberries and sauté briefly (!)
- . Calories (kcal) : 547
  - . Lipides : 32g
  - . Protéines : 46g
  - . Les glucides : 18g

Low carb shirataki noodles with asparagus & Co.

Zero carbohydrates! Impossible with pasta? No, because now there is Shirataki noodles. They are thin, almost transparent, and are made from the Japanese konjac root. The special feature: They consist of the zero-calorie fiber glucomannan. Result: only 5 calories and hardly any fat per 100 grams

Jamie Chung

Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 300 g green asparagus
- . 200 g shirataki noodles
- . 100 g peas (frozen)
- . 2 tomate(s) moyenne(s)
- . 1/2 poivron de taille moyenne (jaune)
- . 1 boule de mozzarella
- . 1-2 sprigs of basil
- . 1.5 tbsp olive oil

- 1 giclée de jus de citron
- sel
- poivre

### préparation

1. Cut the asparagus into narrow strips with a vegetable peeler, then cook in salted boiling water. After about 3 to 5 minutes, take it out and put it off briefly. Cook frozen peas in salted water until cooked. Then set aside.
2. Wash the pasta thoroughly in a colander under running water, drain. Heat in boiling water for 30 seconds, drain, transfer to a large bowl
3. Cut the tomatoes, peppers and mozzarella into cubes, chop the basil and add to the pasta together with the asparagus and peas.
4. Mix a dressing with oil, lemon, salt and pepper and add to the salad, mix well, done.

- Calories (kcal) : 341
- Gras : 24g
- Protéines : 19g
- Carbohydrates: 17g

### Salad with prawns, bacon and egg

This spinach salad awakens the fever of spring - because young baby spinach will be available in stores from March. In combination with crispy bacon, fried mushrooms and eggs a real culinary delight!

Plamen Petkov

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 6 strips of bacon
- 1 oignon rouge moyen
- 120 g mushroom (s)
- 200 g shrimp

- sel
- poivre
- 1 dash of olive oil
- 2 tbsp pine nuts
- 3 tbsp red wine vinegar
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 200 g de jeunes épinards

### préparation

1. Sear the bacon in a large pan over medium heat for 3 to 5 minutes until the strips are crispy. Then place on kitchen paper to drain, leave the fat in the pan.
2. Cut the onion into rings, the mushrooms into slices and brown them in the same pan for 3 minutes, then remove them and set aside. Season the prawns with salt and pepper, add a little olive oil to the pan if necessary and fry together with the pine nuts over medium heat until the prawns are firm and pink after 2 to 4 minutes. Now mix the red wine vinegar and mustard together, roll the slightly cooled prawns in it and finally season with salt and pepper
3. Hard boil eggs. In the meantime, wash the spinach leaves thoroughly and divide them on 4 plates. Add all the fried ingredients and garnish with the sliced eggs. The remaining sauce from the pan can be drizzled over the salad as a dressing.

- Calories (kcal) : 618
- Fat: 46g
- Protein: 43g
- Les glucides : 9g

Salade de poitrine de dinde dans une vinaigrette au mielet à la moutarde

Délicieux et pauvre en glucides - cette combinaison est une garantie de succès lorsqu'il s'agit de perdre du poids. La vinaigrette miel-moutarde se marie parfaitement avec la poitrine de dinde riche en protéines.

Viktor1 / Shutterstock.com

Salade à faible teneur en glucides avec poitrine de dinde et vinaigrette à la moutarde et au miel

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 tête de laitue (par exemple, laitue en feuilles de chêne)
- 1 botte de radis
- 8 tomate cocktail de taille moyenne (s)
- 10 tiges de ciboulette
- 4 brins de persil
- 1 paprika de taille moyenne
- 600 g de poitrine de dinde (possibilité de poulet)
- 1 cuillère à soupe d'huile (pour la friture)
- sel
- poivre
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 4 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à café de moutarde

préparation

1. Clean the lettuce, cut into small pieces, wash and spin dry. Clean, wash, dry and cut the peppers and radishes. Wash and dry the cocktail tomatoes and quarter or halve depending on the size. Chop the chives and parsley
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Lavez les filets de poitrine de dinde, séchez-les en les tapotant, salez et poivrez-les et faites-les frire des deux côtés. Sortez-les de la poêle et gardez-les au chaud.

3. Pour la vinaigrette miel-moutarde, mettez tous les ingrédients dans le shaker et agitez pendant au moins 1 minute jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
  4. Disposez les légumes dans des assiettes, saupoudrez-les d'herbes et versez la vinaigrette par-dessus. Coupez les filets de poitrine de dinde en lanières, posez-les sur la salade et servez-les immédiatement.
- Vous pouvez également ajouter de la mâche, de la roquette ou quelque chose de similaire si un seul type de salade est trop ennuyeux pour vous.
  - Calories (kcal) : 478
  - Lipides : 30g
  - Protéines : 40g
  - Les glucides : 13g

### Spicy egg pan with leek and rocket

Too many eggs are unhealthy? Don't you believe that! The opposite is true, they will extend your life (not to mention building muscle). But always hard boiled? No. Then try this out:

Lisa Shin

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 leeks
- 2 tbsp butter
- 1 gousse d'ail
- 2 poignées de fusée
- 3 tbsp white wine
- 4 œuf(s) de taille moyenne
- sel
- poivre

## préparation

1. Cut the leek into thin rings and sauté with butter in a large pan until tender. Then add the salt and the chopped garlic. Let fry until it smells pleasant.
  2. Add rocket and white wine, stir. Let it cook until the greens collapse.
  3. Season to taste with pepper. Beat the eggs in the pan, put the lid on and leave on the flame over a low heat for about 5 minutes until the fried eggs are firm.
- Calories (kcal): 325
  - Gras : 23g
  - Protéines : 19g
  - Les glucides : 9g

Salad with baked pumpkin, pomegranate and goat cheese

The all-rounder in autumn: Pumpkin can be prepared in a wide variety of ways. Here in the baked version in a crispy bed of lettuce:

Levi Brown

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 400 g pumpkin (s) (e.g. butternut, cut into small cubes)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 4 handfuls of salad (of your choice or season)
- 4 tbsp pomegranate (seeds)
- 2 tsp pistachios
- 6 teaspoons pumpkin seeds (roasted without fat)
- 60 g goat cream cheese (crumbled)
- 3 tbsp pumpkin seed oil
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

- 3 tbsp orange juice
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1 spring onion (s) (chopped)
- 1 cuillère à café de miel

### préparation

1. Preheat the oven to 200 °.
2. Mix the pumpkin pieces in a bowl with oil, salt and pepper and place them loosely on a baking sheet lined with baking paper. Bake for about 30 minutes, until they are firm to the bite and lightly browned. Take out of the oven and let cool down completely.
3. Put the dressing ingredients in a container with a lid and shake well (e.g. a washed-out jam jar or something similar) until the dressing has a creamy consistency.
4. Wash the lettuce and distribute it equally on the plates. Divide the baked pumpkin fairly among the people and place on the bed of lettuce. Spread the pomegranate seeds and pumpkin seeds on top and crumble the goat's cream cheese on top. Finally, pour the dressing over the salad and enjoy.

- Calories (kcal) : 277
- Lipides : 22g
- Protein: 8g
- Les glucides : 13g

### Greek vegetable frittata

A vegetable frittata is the ideal breakfast. This omelette is full of protein - it fills you up and boosts fat burning

Sam Kaplan

Greek vegetable frittata

### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 450 g spinach (frozen)

- 8 medium egg (s)
- 75 ml milk (low-fat)
- 125 g goat cheese
- 2 tbsp pine nuts
- sel
- poivre

### préparation

1. Thaw spinach and squeeze out lightly. Preheat the oven to 190 degrees and grease an ovenproof dish.
2. Whisk the eggs with the milk. Crumble the goat cheese and add it with the pine nuts, spinach, salt and pepper.
3. Bake in the tin for 25 minutes, until the egg sets. Then divide into 4 servings.

- Calories (kcal): 339
- Fat: 25g
- Protein: 25g
- Les glucides : 5g

### Poached egg on green asparagus

Enjoy the asparagus season - to the fullest, but not at the expense of your figure. Our poached egg on asparagus is a light lunch or dinner because it is low in calories and carbohydrates. We like it!

Fortyforks / Shutterstock.com

Poached egg on green asparagus

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1 liter of water
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de sel
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 400 g green asparagus (fresh)

- 1 pincée de poivre noir
- 20 g parmesan (in one piece)

### préparation

1. To poach the eggs, bring the water, vinegar and salt to the boil. Turn the heat down so that the water still boils slightly. Open one egg at a time, put it in a cup, carefully slide the egg into the vinegar water and poach for 3–4 minutes. Take out with a slotted spoon and soak in ice water. That doesn't always work right away - don't despair. If it is too cumbersome for you, you can simply boil an egg until soft, cut it in half and simply place it on the asparagus.
2. Steam the green asparagus in a sieve for 5 minutes.
3. Place the eggs on the asparagus, top with salt and pepper and freshly grated parmesan.

- Calories (kcal): 162
- Lipides : 10g
- Protein: 14g
- Les glucides : 6g

### Cobb salad with egg, bacon and chicken

In addition to the Caesar Salad, the Cobb Salad is also very popular in the USA. If you like, you can add olives, peppers or spring onions to the list of ingredients

Jeff Harris

### Ingredients for 2

- 4 slices of bacon
- 250 g chicken breast (fillets)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge moyen
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 1/2 avocat moyen (s)

- 2 medium egg (s) (hard-boiled)
- 100 g of lettuce
- 50 g blue cheese
- 1 tbsp vinegar (sherry vinegar)
- 1 teaspoon Dijon mustard

### préparation

1. Fry the bacon and 2 (finger-thick slices) chicken breast fillets in oil.
2. Chop the onion, tomatoes, avocado, lettuce and the hard-boiled egg.
3. Arrange the chicken with the vegetables, egg and lettuce, crumble blue cheese over it.
4. For the dressing: Mix olive oil, vinegar (if possible: sherry vinegar) and Dijon mustard, pour over the salad, serve

- Calories (kcal): 662
- Lipides : 52g
- Protéines : 46g
- Les glucides : 6g

### Tandoori yogurt chicken

Tandoori chicken is the epitome of Indian cuisine. But you can do that on your own stove - guaranteed

### Sun Lee

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1 medium whole chicken (1.5 kg)
- 2 tbsp lemon juice
- 1 tbsp garlic-ginger paste
- 1 teaspoon chili powder
- 1 cuillère à café de sel
- 250 g natural yogurt

- 1 teaspoon garam masala
- 100 ml rapeseed oil
- 1/2 teaspoon cinnamon

### préparation

1. For the chicken: separate the legs of the chicken, leave the breast and wings together. Make 4 deep cuts in each piece.
2. Mix the remaining ingredients, pour over the chicken pieces and set aside so that it can cook through.
3. Preheat oven to 180 degrees.
4. For the yogurt: Mix everything together and brush the meat with it.
5. First fry in the pan for around 7 minutes, then put in the oven for 15 minutes in a dish with a high rim. Pull out briefly, pour the formed roast juice over it and place in the oven for another 10 minutes.

- Calories (kcal): 1868
- Fat: 158g
- Protein: 101g
- Les glucides : 9g

Omelette aux petits pois et au saumon avec des tomates et de la mâche  
 Rapide, délicieuse et super bon marché : la préparation d'une omelette est un jeu d'enfant et peut être variée - en fonction de ce que le réfrigérateur peut offrir. En voici un exemple

Shutterstock

Omelette aux petits pois et au saumon avec des tomates et de la mâche

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 200 g de tomate cocktail (s)
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 50 g de saumon fumé
- 100 g de mâche

- 1 cuillère à café de beurre
- 100 g de petits pois (congelés ou en conserve)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- sel
- poivre
- 1 cuillère à soupe d'eau minérale

### préparation

1. Fouettez les œufs avec l'eau minérale, le sel et le poivre.
2. Faire chauffer le beurre dans la poêle. Ajoutez les petits pois et remuez brièvement. Versez ensuite le mélange d'œufs sur les petits pois et laissez-les prendre.
3. Pour retourner l'omelette, la retourner sur une assiette plate fournie, puis la remettre dans le moule et finir la cuisson.
4. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une deuxième casserole. Coupez les tomates cocktail en deux et faites-les frire pendant 5 minutes. Enfin, salez et poivrez.
5. Pour préparer la vinaigrette, mélangez le vinaigre, la moutarde et le miel ainsi qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et une cuillère à soupe d'eau du robinet.
6. Coupez le saumon fumé en lanières. Couvrez la moitié de l'omelette aux petits pois avec du saumon et des tomates, puis fermez l'autre moitié. Arroser la salade d'agneau nettoyée avec la vinaigrette. Servez avec l'omelette.

- Calories (kcal) : 738
- Lipides : 52g
- Protéines : 39g
- Les glucides : 31g

## Cobb salad with egg, bacon and chicken

In addition to the Caesar Salad, the Cobb Salad is also very popular in the USA. If you like, you can add olives, peppers or spring onions to the list of ingredients

Jeff Harris

### Ingredients for 2

- 4 slices of bacon
- 250 g chicken breast (fillets)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge moyen
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 1/2 avocat moyen (s)
- 2 medium egg (s) (hard-boiled)
- 100 g of lettuce
- 50 g blue cheese
- 1 tbsp vinegar (sherry vinegar)
- 1 teaspoon Dijon mustard

### préparation

1. Fry the bacon and 2 (finger-thick slices) chicken breast fillets in oil.
2. Chop the onion, tomatoes, avocado, lettuce and the hard-boiled egg.
3. Arrange the chicken with the vegetables, egg and lettuce, crumble blue cheese over it.
4. For the dressing: Mix olive oil, vinegar (if possible: sherry vinegar) and Dijon mustard, pour over the salad, serve

- Calories (kcal): 662
- Lipides : 52g
- Protéines : 46g

- . Les glucides : 6g

Redfish fillets with chervil sauce on cucumber salad

Fish should end up on your plate regularly - and not in the form of fish fingers or a gourmet fillet. Try this delicious recipe from "Deutsche See Fischmanufaktur" - delicious as a light meal on Good Friday

Fabrication allemande de poissons de lac

Redfish fillets with chervil sauce on cucumber salad

Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 350 g redfish fillet (s)
- . 200 g cucumber (s)
- . 1 oignon rouge moyen
- . 1/2 bunch of chervil
- . 2 tbsp wine vinegar
- . 3 teaspoons of olive oil
- . sel
- . poivre
- . 1 pinch of sugar
- . 1 tbsp butter
- . 1 tbsp flour
- . 150 ml vegetable broth
- . 100 ml de lait

préparation

1. Cut the cucumber into thin slices, finely chop the onion into rings and the chervil.
2. For the salad dressing, whisk vinegar with 2 tablespoons of water, 2 teaspoons of oil, salt, pepper and sugar to taste. Then mix in the cucumber slices and about  $\frac{3}{4}$  of the onion and let the salad rest for at least half an hour.
3. While the salad is brewing, pepper and salt the redfish on both sides. Heat the remaining oil in a pan and fry the fillet in it on both

sides for 3-4 minutes over medium heat until golden brown. When turning, add the rest of the onion and fry.

4. For the chervil sauce, melt the butter in a saucepan, sweat the flour in it and deglaze with the broth and milk. Simmer for 1-2 minutes while stirring. Season well with salt, pepper and a little sugar and stir in the chervil.
  5. Season the cucumber salad again and serve with the fish with the sauce.
- . Boiled potatoes go very well with this.
  - . Calories (kcal) : 429
  - . Lipides : 39g
  - . Protéines : 38g
  - . Les glucides : 14g

Steak salad with zucchini talers

This salad promises more muscles and less belly pelvis. We show what you need for this and how it can be done in no time

Rita Maas

Steak salad with zucchini talers

Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 500 g romaine lettuce
- . 2 tomate(s) moyenne(s)
- . 2 tbsp parmesan
- . 2 teaspoons of Gorgonzola
- . 1 clove of garlic (minced)
- . 300 g beef (steaks of 150 g each)
- . 2 medium zucchini (s) (yellow and green)
- . 1/2 medium red onions
- . 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- . 2 c. à soupe de vinaigre balsamique

- 1 teaspoon Dijon mustard
- sel
- poivre

## préparation

1. Wash the salad: Rinse with cold water so that it stays nice and crisp. Important: cut only after washing, otherwise the vitamins will be washed out. Then let it rotate in the salad spinner so that the dressing is not watered down unnecessarily later.
2. Cut zucchini: Remove both ends (taste bitter) and cut into 2 centimeter thick slices.
3. Mix the vinaigrette (from the vinaigrette ingredients)
4. Depending on personal preference and meat thickness, roast the steak: medium, bloody, whole. Meanwhile, cut the tomatoes into eighths, cut the onion into rings, chop the garlic and crumble the gorgonzola into pieces. Mix together lettuce, garlic, onion and tomatoes.
5. Take the meat out of the pan, cover with aluminum foil so that the heat penetrates inside - this will keep the steak juicy.
6. Heat the pan with oil until it smokes. Add zucchini slices, but only enough to just cover the ground. Fry for 2 to 3 minutes. Add the same amount again, then leave everything in the pan until the zucchini slices are crispy. The trick is not to use too much zucchini at once, or there will be too much water in the pan.
7. While the vegetables are sizzling, mix the vinaigrette into the salad.
8. Then cut the steak into bite-sized, thin slices. Don't forget: place the knife at a 45 degree angle and cut against the grain! This technique makes even tough meat more tender. Place the beef strips on the salad and sprinkle with the Gorgonzola chunks.
9. Sprinkle the whole thing with salt and pepper from the mill. Grate fresh parmesan cheese over it. Make sure you use the fine grater for

this: the typical taste can develop even more and the cheese spreads better on the warm vegetables.

- Calories (kcal): 628
- Lipides : 40g
- Protein: 54g
- Les glucides : 14g

Steak strips on rocket bed

Today we hit the rocket: The classic salad is celebrating a comeback under the Italian name of rocket. Rocket is extremely rich in magnesium, which is involved in numerous enzyme reactions in the body. The mineral ensures the regeneration of the body cells. Arugula also contains large amounts of all trace elements

Plamen Petkov

Steak strips on rocket bed

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 500 g cherry tomato (s)
- 500 g rocket
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 350 g beef rump steak
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique

préparation

1. Wash the cherry tomatoes and set aside.
2. Remove coarse stems from arugula and wash thoroughly first (arugula is usually sandy, so 2 to 3 washes are necessary). Then spin dry.
3. Peel and finely chop the garlic and set aside for now.

4. Heat a cast iron or stainless steel pan over medium heat and pour in the oil. Season the beef with pepper and salt and place in the hot pan.
  5. Fry the meat on both sides for about 3 to 4 minutes until it browns on the surface and has dark spots. The steak should be half done (pink inside). Perform the pressure test to check the cooking status: To do this, the thumb and middle finger of one hand must touch each other lightly, then press the ball of the thumb below the thumb with the thumb of the other hand. Does the steak feel so nice and firm? Then it's fried to perfection.
  6. Place the steak on a board and let it rest for a moment. Reduce the heat under the pan. Then put the cherry tomatoes in the pan with the garlic and fry both for 1 to 2 minutes until the garlic turns lightly brown. Add balsamic vinegar, fry for another 2 minutes until the tomato skin begins to burst. Remove the frying pan from the heat, season the tomatoes with salt and pepper to taste.
  7. Spread the rocket on two plates. Slice the steak thinly across the grain, distribute it on the lettuce and pour the garlic tomatoes and gravy. Delicious!
- Paleo variant: WITHOUT balsamic vinegar!
  - Calories (kcal): 444
  - Lipides : 20g
  - Protein: 48g
  - Carbohydrates: 17g

### Grilled hot prawns

Pluck the oregano from the branches, core and chop the chilli pepper, peel and press the garlic, grate the peel of the lime. Mix everything together in a large bowl with the olive oil to a paste, season with salt and pepper. Add the prawns and mix everything well. Cover with foil and let stand in the refrigerator for 10 to 30 minutes. Line the grill grate with aluminum foil (with the shiny side up) and lightly grease it with refined vegetable oil. Grill the prawns for about 3 minutes on each side until cooked. Tip: "If the prawns are very small so that they can easily fall through the grill, a

wooden skewer helps: soak for 30 minutes, then place the prawns 1 centimeter apart before they come on the grill." Chef Boris Kasprík

Katie Quinn Davies

## Hot prawns with oregano

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1/2 bunch of oregano
- 1 pod of red chilli
- 2 gousses d'ail
- 1 chaux moyenne (s) (organique)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 kg shrimp (with tail, ready to cook)
- Vegetable oil (refined)

préparation

1. Pluck the oregano from the branches, core and chop the chilli pepper, peel and press the garlic, grate the peel of the lime. Mix everything together in a large bowl with the olive oil to a paste, season with salt and pepper.
  2. Add the prawns and mix everything well. Cover with foil and let stand in the refrigerator for 10 to 30 minutes.
  3. Line the grill grate with aluminum foil (with the shiny side up) and lightly grease it with refined vegetable oil. Grill the prawns for about 3 minutes on each side until cooked.
- **Tip:** "If the prawns are very small so that they can easily fall through the grill, a wooden skewer helps: soak for 30 minutes, then place the prawns 1 centimeter apart before they come on the grill."  
Chef Boris Kasprík

- . Calories (kcal): 556
- . Gras : 16g
- . Protein: 94g
- . Les glucides : 8g

### Pizza Paleo à base de chou-fleur

Une pizza pour les fans de Paleo ? Il n'y en a pas ? Je suppose que grâce à Nico Richter et à son livre Paleo power for life, qui contient cette merveilleuse recette d'une délicieuse pizza avec une base extraordinaire

Silvio Knezevic

### Pizza Paleo à base de chou-fleur

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 1 tête de chou-fleur (sans pédoncule)
- . 5 œuf(s) moyen(s)
- . 5 cuillères à soupe de farine de noix de coco
- . 1 cuillère à café d'origan
- . sel
- . 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- . 3 c. à soupe d'amandes (moulues)
- . 250 ml de purée de tomates
- . 1 cuillère à café de thym
- . poivre
- . 1 botte de fusée
- . 8 pièce(s) de tomates séchées
- . 100 g de jambon de Parme
- . 1 poignée de pignons

#### préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Pour le fond, lavez le chou-fleur, enlevez les feuilles et la tige.  
Séchez bien les fleurons, coupez-les en gros morceaux et hachez-les

à la "taille d'un grain de riz" dans un robot ménager. Tapissez la plaque du four de papier parchemin et étalez le mélange de chou-fleur sur le dessus. Placez au four pour qu'il sèche pendant environ 10 minutes.

3. Laissez le chou-fleur refroidir brièvement et mélangez-le bien avec les œufs, la farine de noix de coco, les amandes moulues, 1 cuillère à café d'origan et le sel dans un bol. Badigeonnez le papier sulfurisé avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Répartissez le mélange de chou-fleur de façon homogène. Plus la base est fine, plus le chou-fleur est croustillant ! Ensuite, badigeonnez le bord avec le reste de l'huile d'olive et faites cuire la base de chou-fleur au four pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
4. For the topping, mix the tomatoes with the oregano, thyme, salt and pepper. Spread the tomato sauce evenly on the pizza base. If you want to vary the pizza and use ingredients that have to be heated, you should add them now. Put the pizza back in the oven and bake for another 3-5 minutes. Then remove and cover with the rocket, dried tomatoes, ham and pine nuts to serve.

- . Calories (kcal) : 473
- . Lipides : 30g
- . Protéines : 29g
- . Les glucides : 16g

Sirloin steaks with mustard sauce

Protein is the perfect partner for getting full quickly and, above all, getting slim quickly. And there's a lot of it in this spicy sirloin steak

Craig Cutler

Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 4 medium-sized beef steak (s) (from the sirloin, á 120 g)
- . 4 teaspoons of olive oil
- . sel
- . Pepper (fresh from the mill)

- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 1 tbsp Dijon mustard
- 2 tbsp lemon juice (freshly squeezed)

### préparation

1. Bring a grill pan to medium heat, brush the steaks with olive oil on both sides, season with salt, pepper and fry for 3 to 4 minutes.
2. Meanwhile, peel the shallot, chop it finely and mix it with the mustard, lemon juice and the remaining oil.
3. Drizzle the sauce over the steaks and serve immediately.

- Calories (kcal): 373
- Lipides : 22g
- Protéines : 45g
- Carbohydrates: 1g

### Baked red snapper with garlic and lemon

Perfect for oven dishes: you can prepare the fish whole and fill it with delicacies. This is how their aroma is transferred to the meat. Result: the fish is crispy on the outside and tender on the inside - as this recipe proves

### Romulo Yanes

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 kg red snapper (fresh, whole)
- 1 bunch of parsley (smooth, removed from coarse ends)
- 1 medium-sized lemon (cut into eighths)
- 4 cloves of garlic (long divided)
- 4 tbsp olive oil
- sea-salt
- Black pepper (from the mill)

### préparation

1. Preheat the oven to 200 degrees.
  2. Make sure that the fish is free of scales and well cleaned. Then season on the inside and outside with sea salt and pepper. Fill the belly with parsley, lemon and garlic.
  3. Pour 30 ml of olive oil over the coated baking sheet. Place the fish on top and brush with the remaining olive oil. Bake in the oven until the meat thermometer at the thickest part of the fish, near the head, shows at least 55 degrees. Allow around 10 minutes of baking time for every pound of weight, or 20 minutes for the 1 kilo red snapper.
  4. After baking, fillet the fish by peeling off the skin and using a long, narrow knife to remove the meat horizontally from the head down to the tail fin. Distribute this on 4 plates and drizzle with the remaining olive oil from the baking sheet.
- Serve the fish either with boiled potatoes or with baguette bread.
  - Calories (kcal): 386
  - Gras : 19g
  - Protéines : 52g
  - Les glucides : 3g

Fresh zucchini, tomato and spinach vegetables

Tired of cooking? Then just put some vegetables in the pan - even those who don't cook can do that

Shutterstock

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon moyen (s)
- some ginger
- 1 pod of chilli (small)
- 3 medium zucchini (s)
- 4 tomate(s) moyenne(s)

- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 250 g spinach leaves
- sel
- poivre

### préparation

1. Peel the garlic and onion, cut into fine cubes. Peel the ginger and chilli, cut into small pieces. Wash the vegetables, cut the zucchini into slices, dice the tomatoes.
2. Fry the onions, garlic, ginger and chilli in a casserole with a little rapeseed oil, add the zucchini, fry for 5 minutes over a medium heat.
3. Season with salt and pepper, briefly add tomatoes and spinach leaves, toss and serve.

- Calories (kcal): 114
- Lipides : 7g
- Protéines : 6g
- Les glucides : 8g

### Mediterranean scrambled eggs

Always only Nutella on bread? You can also have a more imaginative (and above all protein) breakfast - try this recipe!

Shutterstock

### Mediterranean scrambled eggs

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 4 tomate(s) moyenne(s)
- 1 pod of paprika (red)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 8 medium egg (s)
- 1 botte de basilic
- 1/2 bunch spring onion (s)

- 2 tbsp chili sauce (sweet)
- 100 ml de lait
- 2 tbsp olive (s) (pitted, chopped)
- 4 tsp parmesan (freshly grated)
- sel
- poivre

### préparation

1. To dice tomatoes. Wash the spring onions, cut into rings. Wash, core and dice the peppers and paprika. Wash the basil, shake dry, cut into fine strips.
2. Mix eggs, milk, salt, pepper and chili sauce in the bowl.
3. Sauté the peppers, onions and olives in oil, add the egg mixture, stir gently with the spatula and let it set. Add diced tomatoes and basil, sprinkle with grated parmesan.

- Calories (kcal): 299
- Lipides : 22g
- Protéines : 19g
- Les glucides : 9g

### Baked eggs in the spinach nest

Why wait until Easter to search for eggs? Just hide a few in the oven - they're not that easy to find in a bed of spinach

Shutterstock

### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 750 g spinach (fresh or alternatively: frozen spinach)
- 4 œuf(s) de taille moyenne
- sel
- poivre

### préparation

1. Préchauffez le four à 175 degrés.
  2. Thoroughly clean the spinach and cook in salted boiling water for 1 minute, drain and let cool, squeeze out, cut into small pieces. Salt and pepper.
  3. Put the spinach in the casserole dish and distribute it well, form hollows / indentations, beat 1 egg in each, sprinkle the "brood colony" with pepper and salt, bake for 15 to 20 minutes until the eggs are hard
- . Calories (kcal): 116
  - . Lipides : 7g
  - . Protein: 13g
  - . Les glucides : 2g

#### Prawns with zucchini-tomato-vegetables

A quick stir-fry with shrimp that has it all. Hardly any carbohydrates and lots of protein. However, the shrimp must be in the majority and the spices must be finely dosed. Enjoy the reward of your work!

Shutterstock

#### Shrimp pan

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 4 medium zucchini (s)
- . 400 g prawns
- . 1 gousse d'ail
- . 30 g shallot (s)
- . 4 medium carrot (s)
- . 8 medium tomato (s)
- . 4 tbsp olive oil
- . 1/2 teaspoon salt
- . White pepper
- . 1 tbsp parsley (chopped)
- . 1 tbsp lemon juice

## préparation

1. Cut the zucchini into fine strips.
  2. Finely chop the shallots and garlic, dice the carrots. Skin the tomatoes and dice the pulp.
  3. Heat half of the oil in a pan. Add a few sprigs of rosemary, fry the prawns until they change color, then keep warm. Season to taste with a squeeze of lemon juice.
  4. Fry the shallots and garlic in the remaining oil, then the carrots and finally the tomatoes. Add the prawns and zucchini.
  5. Season with salt, pepper and with lemon juice and parsley.
- Calories (kcal): 283
  - Lipides : 15g
  - Protein: 25g
  - Les glucides : 14g

### Pork fillet in a coffee crust with blueberry sauce

A tender pork fillet of a different kind: the coating of coffee beans and cayenne pepper gives the taste buds an extra kick. The blueberry balsamic sauce completes the whole thing perfectly

Silvio Knezevic

### Pork fillet in a coffee crust with blueberry sauce

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 tbsp coffee beans (coarsely ground)
- 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à café de sel
- 450 g pork fillet (s) (in one piece)
- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 125 g blueberry (s)
- 100 ml balsamic vinegar

## préparation

1. Preheat the oven to 180 ° C.
  2. Mix the coffee with the cayenne pepper and the salt. Rub the pork fillet all around with the coffee mixture.
  3. Heat the coconut oil in a pan on medium heat and fry the pork tenderloin in it for 2 minutes. Then place in an ovenproof saucepan or roaster and cook on the middle rack in the oven for about 15 minutes. Take the cooked pork fillet out of the oven, wrap it in aluminum foil and let it rest for about 10 minutes.
  4. For the sauce, peel and finely dice the shallot. Heat the olive oil in a saucepan on medium heat and sweat the shallot cubes in it.
  5. Now add the blueberries and cook vigorously for about 3 minutes, stirring constantly. Pour the vinegar and 3 tablespoons of water over the berries, bring to the boil again briefly and reduce the heat. Then boil down to a creamy sauce for about 15 minutes, stirring occasionally.
  6. To serve, cut the fillet into slices and serve with the sauce.
- . Calories (kcal): 423
  - . Fat: 18g
  - . Protéines : 51g
  - . Les glucides : 15g

### Stuffed zucchini with mince

You can fill almost any vegetable - whether peppers, tomatoes or mushrooms. Due to their size, zucchinis are particularly easy to fill and filled zucchinis with mince are a quick, easy and tasty option

Shutterstock

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 450 g zucchini
- . 1 oignon moyen (s)

- 1 gousse d'ail
- 20 g olive (s) (pitted)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 120 g mixed minced meat
- 1 tbsp parsley (fresh, chopped)
- 1 tbsp peppermint (fresh, chopped)
- 1 tbsp dill (fresh, chopped)
- 1 œuf de taille moyenne (s)
- sel
- poivre
- 250 ml vegetable stock
- 1 medium tomato (s)

### préparation

1. Halve the zucchini crosswise, hollow out to a margin of 5 mm. Chop the pulp.
2. Finely dice the onion, garlic clove and pitted olives, chop the tomato and fry everything in olive oil.
3. Then add minced meat and fry it until crumbly.
4. Add chopped parsley, peppermint and dill, pepper and salt. Stir in the egg and season to taste.
5. Pour the mixture into the zucchini half, press down.
6. Place the filled zucchini in an oven dish, pour over the vegetable stock. Cover with aluminum foil, cook at 180 ° C for 40 minutes.

- Calories (kcal): 247
- Fat: 18g
- Protéines : 11g
- Les glucides : 13g

### Steaks aux herbes

Le classique va aux herbes : Le beurre aux herbes fraîches du jardin affine le steak de bœuf

Arla Kærgården

## Steaks aux herbes

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 600 g de steak de bœuf (s)
- 75 g d'olive verte (s)
- 60 g de fromage à la crème, double crème
- 125 g de beurreaux herbes
- 1 cuillère à café de crème balsamique (légère)
- 8 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- sel
- Poivre (moulu grossièrement)

préparation

1. Éponger les steaks et les assaisonner avec du sel et du poivre.  
Coupez les olives en petits dés, mélangez-les avec le fromage frais et les 2/3 du beurre aux herbes, puis assaisonnez-les avec la crème balsamique, le sel et le poivre.
  2. Lavez les tomates, coupez-les en deux et placez-les sur une plaque de grill avec la surface coupée vers le haut. Étaler le reste du beurre aux herbes en flocons sur les tomates.
  3. Préparez des steaks et des tomates sur le gril. Faire fondre légèrement la crème sur les steaks ou servir avec les tomates avec les steaks. La baguette fraîche a bon goût avec elle.
- Astuce : Au lieu du bœuf, les steaks de saumon ont également un très bon goût.
  - Calories (kcal) : 505
  - Lipides : 40g
  - Protéines : 36g

- Les glucides : 3g

## Spinach and Tuna Salad

This spinach and tuna salad is packed with protein and lots of antioxidants

Rob White

## Spinach and Tuna Salad

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 100 g tuna in its own juice
- 1 medium-sized bell pepper (yellow)
- 100 g spinach (fresh)
- 6 medium-sized cocktail tomato (s)
- 10 olivesnoires
- 1/2 medium red onions
- 2 tbsp parsley
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 teaspoon lemon juice
- 1/2 teaspoon Dijon mustard
- 1/2 gousse d'ail

### préparation

1. Wash the spinach and spin dry.
2. Cut the bell pepper into strips, halve the tomatoes and cut the onion into rings.
3. Drain the tuna and olives and finely chop the parsley. Mix the tuna, bell pepper, tomatoes, olives, onion and parsley in a bowl.
4. For the dressing, stir together the oil with the lemon juice, mustard and pressed garlic and pour over. Mix everything well. Then fold in the spinach leaves and sprinkle with parsley.

- Calories (kcal): 313
- Gras : 16g

- . Protéines : 32g
- . Les glucides : 11g

Omelette aux tomates cocktail et au cresson

Catapultez vous dans une journée super-fit au bacon - avec cette omelette au petit déjeuner (bien sûr, elle a bon goût le soir et est également faible en glucides)

Shutterstock

Tomate cerf

Ingrédients pour 1 portion (s)

- . 2 œuf(s) de taille moyenne
- . 150 g de tomate cocktail (s)
- . 1 cuillère à soupe de cresson
- . 1 cuillère à soupe d'eau (eau minérale gazeuse)
- . 1 cuillère à café d'huile d'olive

préparation

1. Laver les tomates, les couper en deux, les faire frire dans l'huile, les assaisonner avec du sel et les sortir à nouveau.
2. Battre les œufs, ajouter de l'eau, du sel et du poivre.
3. Mettez l'huile d'olive dans la casserole, ajoutez le mélange d'œufs et laissez reposer. Ensuite, retournez l'omelette dans l'assiette, remettez-la dans la poêle (bonne technique de retournement !) et laissez-la brunir à nouveau.
4. Mettez des tomates et du cresson sur une moitié de l'omelette, puis repliez et servez-vous!

- . Calories (kcal) : 263
- . Lipides : 20g
- . Protéines : 16g
- . Les glucides : 6g

## Beef and pepper pan with cashew nuts

Beef is the best natural creatine supplier and in this way promotes muscle building. Here it comes in combination with crunchy paprika and cashew nuts - simply delicious!

Shutterstock

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 240 g beef (steak or fillet)
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2 medium-sized peppers (cut into strips)
- 40 g cashew nuts (chopped or whole, unsalted)
- 4 medium spring onion (s) (sliced)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 dash of Tabasco (to taste)
- 1 pinch of sugar

### préparation

1. Cut the meat diagonally into thin strips. Sear them in a pan with oil.
2. Put the rest of the ingredients in a freezer bag, then quickly marinate (shake until everything is mixed). Add the contents to the meat in the frying pan. Cook for 5 minutes, stirring regularly.

- Calories (kcal): 528
- Lipides : 34g
- Protéines : 42g
- Les glucides : 15g

## Oeufs brouillés aux champignons avec du bacon

Économisez des calories, des glucides et des kilos - avec cette recette

Shutterstock

### Oeufs brouillés aux champignons avec du bacon

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 30 g de bacon (en dés)
- 125 g de champignon(s)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive (le beurre fonctionne aussi)
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 2 c. à soupe d'eau (gazeuse)
- 1 cuillère à café de ciboulette (fraîche, hachée)
- sel
- poivre

### préparation

1. Faites frire les cubes de bacon dans une poêle dans leur propre graisse et retirez-les.
2. Coupez les champignons en tranches et faites-les revenir dans la moitié de l'huile dans la poêle pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite le bacon.
3. Fouettez les œufs avec de l'eau minérale, assaisonnez avec du sel. Ajoutez le reste de l'huile aux champignons. Versez le mélange d'œufs, laissez prendre brièvement, puis remuez.
4. Disperser de la ciboulette sur le dessus. Saler et poivrer selon le goût.

- Calories (kcal) : 411
- Lipides : 35g
- Protéines : 23g
- Les glucides : 2g

Poached pollack with Brussels sprouts and mushrooms

Usually water, broth or wine form the base of the brew when poaching - but in this recipe it is healthy olive oil

Romulo Yanes

Poached pollack with Brussels sprouts and mushrooms

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 4 Alaska pollock (fillets á 200 g and approx. 2.5 cm thick)
- 150 g mushroom (s) (mixed, canned or fresh, sliced)
- 80 g bacon (mixed)
- 1 medium lemon (large, sliced)
- 400 g Brussels sprouts
- 3 tbsp capers (roughly chopped)
- 1 sprig of rosemary (fresh)
- 500 ml of olive oil
- 2 tbsp butter
- 2 cloves of garlic (minced)
- sea-salt
- Black pepper
- Parsley (chopped, for decoration)

### préparation

1. Preheat the oven to 150 degrees.
  2. Season the fillets with salt and pepper and place in a baking dish. Spread lemon wedges and capers on top. Add rosemary. Cover everything with 490 ml olive oil and cook in the oven for 20 to 25 minutes.
  3. Meanwhile, heat 10 ml of olive oil and the butter in a large pan on the stove. Add the bacon and cook for about 3 minutes until it starts to get crispy. Add Brussels sprouts. When it is slowly turning brown, season with salt and pepper and cook for about 15 minutes until it is soft. Add the mushrooms and garlic and leave on the stove for another 5 minutes.
  4. Divide the Brussels sprouts mixture on 4 plates and place the poached fish next to them (let the oil drain well beforehand). Garnish everything with chopped parsley.
- Calories (kcal): 1281
  - Fat: 136g
  - Protéines : 10g

- Les glucides : 6g

### Oeufs brouillés à la ciboulette

Remué, pas secoué. Essayez-le et laissez libre cours à votre imagination en ce qui concerne les herbes. Parce que le persil, la marjolaine ou le basilic sont également idéaux pour relever des œufs brouillés dégoûtants

Images faites à la main / Shutterstock.com

### Oeufs brouillés à la ciboulette

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 30 ml de lait entier (3,5 % de matières grasses)
- 1 oignon de printemps moyen (s)
- 2 c. à soupe de ciboulette (hachée)
- 1 cuillère à café d'huile de colza

#### préparation

1. Hachez les oignons de printemps en fines rondelles, mélangez-les avec les œufs et le lait et assaisonnez.
2. Faites chauffer l'huile de colza dans la poêle et ajoutez le mélange d'œufs, laissez prendre, ajoutez la ciboulette. Servez les œufs brouillés.

- Calories (kcal) : 260
- Lipides : 21g
- Protéines : 16g
- Les glucides : 4g

### Salade de poulet poivrée

Plein de viande - et cela dans une version particulièrement épicée avec du gingembre, du poivre et de l'huile de piment

Lisa Shin

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 0,5 tige de céleri
- 0,5 oignon de printemps moyen (s)
- 2 brins de coriandre
- 700 g de blanc de poulet
- 1 cm de gingembre
- 2 cuillères à café de poivre du Sichuan
- 2 cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à café d'huile de piment
- 5 cuillères à café de sauce soja
- 1 c. à soupe de graines de sésame

### préparation

1. Coupez d'abord l'oignon et le céleri en fines lamelles. Faites rôtir les graines de sésame dans la poêle et réservez.
  2. Coupez la viande en bandes de 5 × 2 cm de large. Peler le gingembre et le couper finement. Mettez les deux ensemble dans une casserole et couvrez d'eau froide. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. Pendant ce temps, préparez un bain d'eau froide avec des glaçons, qui convient également à un tamis.
  3. La viande est-elle cuite ? Passez-la au tamis et trempez-la dans le bain d'eau. Sortir, mettre de côté.
  4. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile de sésame, l'huile de piment, le poivre du Sichuan, le sucre et 4 cuillères à café de sauce soja. Plongez le poulet en bouchées et ajoutez-le à la sauce. Ajoutez le mélange de céleri et d'oignon, les graines de sésame et les feuilles de coriandre, puis incorporez le tout. Assaisonnez avec de la sauce de soja ou de l'huile de piment selon votre choix.
- Calories (kcal) : 245
  - Lipides : 6g
  - Protéines : 42g

- Les glucides : 7g

### Salmon and avocado salad with chili

Chaos is raging in the salad bowl: That's a good thing, because it ensures variety and taste surprises - if you mix the right ingredients. Here is just one of many perfect filling salads:

Levi Brown

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1/2 head of lettuce
- 1 medium grapefruit
- 1/4 medium avocado (s)
- 2 slices of red onions
- 100 g beetroot (pickled)
- 100 g salmon (fillet)
- 10 pistachios (chopped)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 teaspoon orange peel (unsprayed orange)
- 2 tbsp orange juice
- 2 teaspoons of white wine vinegar
- 1/2 teaspoon Dijon mustard
- 1 pincée de sel
- 1 pinch of chili powder

#### préparation

1. Mix all dressing ingredients well.
2. Wash and pluck the lettuce. Fillet the grapefruit, chop all the vegetable ingredients and mix in a bowl.
3. Cook the salmon in a pan, then pour pieces over the salad and add the dressing.
4. Finally sprinkle everything with pistachios.

- . Calories (kcal): 325
- . Lipides : 21g
- . Protéines : 15g
- . Les glucides : 18g

### Curry de dinde aux légumes

With this recipe you will be slim AND full at the same time! (Yes, that is possible!) Hardly any carbohydrates and little fat make this aromatic curry with the strong coriander note a real superfood!

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- . 50 g de haricot(s) vert(s) (congelé)
- . 1/2 poivron de taille moyenne (rouge)
- . 1/2 courgette moyenne
- . 1 carotte moyenne (s)
- . 1 gousse d'ail
- . 1/2 bâtonnet de ciboule (s)
- . 1 gousse de piment
- . 15 g de gingembre (morceau frais)
- . 130 g de poitrine de dinde
- . 3 cuillères à café d'huile d'arachide
- . 1 cuillère à café de pâte de curry (chaude)
- . 100 ml de lait de coco
- . 1 botte de coriandre (fraîche)
- . sel
- . poivre

### préparation

1. Faites cuire les haricots dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient fermes à la morsure.
2. Hachez le poivron et la courgette, épluchez la carotte et la ciboule et hachez-les. Hachez l'ail et le piment, épluchez le gingembre et râpez finement.

3. Coupez la viande de dinde en médaillons.
4. Faites chauffer 1/3 de l'huile dans un wok (ou dans une poêle antiadhésive) et faites revenir les oignons nouveaux, l'ail, le piment et le gingembre. Ajouter la moitié de la pâte de curry, mélanger brièvement, puis retirer.
5. Faites frire les légumes (sauf les haricots) dans le deuxième tiers de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, puis retirez-les.
6. Faites frire la dinde dans l'huile restante. Mélangez tous les autres ingrédients frits. Saler et poivrer.
7. Enfin, ajoutez les haricots, le lait de coco, la coriandre hachée et le reste de la pâte de curry, laissez réduire pendant 6 minutes. Assaisonnez selon votre goût.

- . Calories (kcal) : 683
- . Lipides : 49g
- . Protéines : 40g
- . Les glucides : 21g

#### Dorade braisée à la sauce tomate et au chili

Ce plat de poisson rustique à la sicilienne convainc par ses épices fortes et son faible taux de glucides

#### Romulo Yanes

#### Dorade braisée à la sauce tomate et au piment

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 2 dorade(s) de taille moyenne (entières, exclues et pesant chacune environ 500 g)
- . 300 g de tomate(s) cerise(s) (coupée(s) en deux ou en quatre)
- . 3 gousses d'ail (en tranches)
- . 1 c. à soupe de flocons de piment
- . 75 ml d'huile d'olive
- . 1/4 de botte de persil (grossièrement haché)

- 250 ml d'eau

### préparation

1. Préchauffez le four à 225 degrés.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle allant au four avec de l'ail et des flocons de piment sur la cuisinière. Lorsque l'ail devient brun clair, ajoutez les tomates et faites-les frire à feu doux.
3. Assaisonnez le poisson avec du sel et du poivre de mer, placez-le dans la poêle à côté des tomates et ajoutez de l'eau. Faites frire pendant 5 minutes, puis faites cuire à couvert au four pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson ait atteint une température interne de 60 degrés ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus translucide à l'intérieur. Retirez le poisson de la poêle.
4. Faites cuire le reste de la sauce sur le feu moyen jusqu'à ce qu'environ un tiers de celle-ci se soit évaporé. Ajoutez le persil haché et le reste de l'huile d'olive, puis salez et poivrez selon votre goût.
5. Enfin, coupez le poisson entier en filets et arrosez d'un peu de sauce. Répartir dans 4 assiettes et servir immédiatement.

- Calories (kcal) : 391
- Lipides : 29g
- Protéines : 31g
- Les glucides : 4g

### **30 recipes for low carb salads**

Salad is very popular on the low carb diet. We'll show you our best low carb salads with less than 20 grams of carbohydrates per serving

Salade de poitrine de dinde dans une vinaigrette au miolet à la moutarde  
Délicieux et pauvre en glucides - cette combinaison est une garantie de succès lorsqu'il s'agit de perdre du poids. La vinaigrette miel-moutarde se marie parfaitement avec la poitrine de dinde riche en protéines.

## Salade à faible teneur en glucides avec poitrine de dinde et vinaigrette à la moutarde et au miel

### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 tête de laitue (par exemple, laitue en feuilles de chêne)
- 1 botte de radis
- 8 tomate cocktail de taille moyenne (s)
- 10 tiges de ciboulette
- 4 brins de persil
- 1 paprika de taille moyenne
- 600 g de poitrine de dinde (possibilité de poulet)
- 1 cuillère à soupe d'huile (pour la friture)
- sel
- poivre
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 4 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à café de moutarde

### préparation

1. Nettoyez la laitue, coupez-la en petits morceaux, lavez et essorez. Nettoyez, lavez, séchez et coupez les poivrons et les radis. Lavez et séchez les tomates cocktail et coupez-les en quatre ou en deux selon leur taille. Hachez la ciboulette et le persil.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Lavez les filets de poitrine de dinde, séchez-les en les tapotant, salez et poivrez-les et faites-les frire des deux côtés. Sortez-les de la poêle et gardez-les au chaud.
3. Pour la vinaigrette miel-moutarde, mettez tous les ingrédients dans le shaker et agitez pendant au moins 1 minute jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

4. Disposez les légumes dans des assiettes, saupoudrez-les d'herbes et versez la vinaigrette par-dessus. Coupez les filets de poitrine de dinde en lanières, posez-les sur la salade et servez-les immédiatement.
- Vous pouvez également ajouter de la mâche, de la roquette ou quelque chose de similaire si un seul type de salade est trop ennuyeux pour vous.
  - Calories (kcal) : 478
  - Lipides : 30g
  - Protéines : 40g
  - Les glucides : 13g

Colorful salad with grilled vegetables  
Delicious salad at the start of the barbecue season

Jake Stangel and Romulo Yanes

Colorful salad with grilled vegetables

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 200 ml of olive oil
- 3 cloves of garlic
- 1/2 teaspoon chilli flakes
- sel
- poivre
- 3 heads of romaine lettuce
- 2 head of radicchio
- 12 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 6 medium spring onion (s)
- 12 stalks of green asparagus
- 1/2 teaspoon capers
- 2 medium anchovy (s)
- 2 teaspoons thyme

- 3 tbsp white wine vinegar
- 5 tbsp white balsamic vinegar
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 citron moyen (s)
- 100 g parmesan cheese

## préparation

1. Put the oil in a bowl, press in 2 cloves of garlic, add the chilli flakes, salt and pepper and stir well. Remove the outer leaves of the lettuce and cut the rest in half. Wash tomatoes, spring onions and asparagus and cut into bite-sized pieces.
2. Let a grill pan get hot. Brush the lettuce halves with the oil and place the cut side down. Put the lid on and fry for about 4 minutes over high heat until the salad has brown grill marks. Repeat the process with tomatoes, spring onions and asparagus, these will take 2 to 3 minutes more time. Keep the rest of the oil marinade as a dressing.
3. Let the vegetables cool on a cutting board. Meanwhile, chop the capers, anchovy fillets and thyme and place in the bowl with the marinade. Squeeze in the rest of the garlic. Stir in white wine vinegar, balsamic vinegar and mustard with a whisk, season with salt and pepper. Add all ingredients, season with a strong dash of lemon juice and finally grate the parmesan over the top.

- Calories (kcal): 701
- Fat: 60g
- Protéines : 22g
- Les glucides : 18g

## Salade de poulet poivrée

Plein de viande - et cela dans une version particulièrement épicée avec du gingembre, du poivre et de l'huile de piment

Lisa Shin

## Ingrédients pour 4 portion(s)

- 0,5 tige de céleri
- 0,5 oignon de printemps moyen (s)
- 2 brins de coriandre
- 700 g de blanc de poulet
- 1 cm de gingembre
- 2 cuillères à café de poivre du Sichuan
- 2 cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à café d'huile de piment
- 5 cuillères à café de sauce soja
- 1 c. à soupe de graines de sésame

## préparation

1. Coupez d'abord l'oignon et le céleri en fines lamelles. Faites rôtir les graines de sésame dans la poêle et réservez.
  2. Coupez la viande en bandes de 5 × 2 cm de large. Peler le gingembre et le couper finement. Mettez les deux ensemble dans une casserole et couvrez d'eau froide. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. Pendant ce temps, préparez un bain d'eau froide avec des glaçons, qui convient également à un tamis.
  3. La viande est-elle cuite ? Passez-la au tamis et trempez-la dans le bain d'eau. Sortir, mettre de côté.
  4. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile de sésame, l'huile de piment, le poivre du Sichuan, le sucre et 4 cuillères à café de sauce soja. Plongez le poulet en bouchées et ajoutez-le à la sauce. Ajoutez le mélange de céleri et d'oignon, les graines de sésame et les feuilles de coriandre, puis incorporez le tout. Assaisonnez avec de la sauce de soja ou de l'huile de piment selon votre choix.
- Calories (kcal) : 245

- Lipides : 6g
- Protéines : 42g
- Les glucides : 7g

### Salade de bœuf

Une salade exotique de haricots et de hachis qui fait battre plus fort le cœur des hommes, mais pour les femmes qui l'aiment fraîche et copieuse à la fois.

Lisa Shin

### Salade de bœuf

#### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 2 cm de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 dosette de piment (chaud)
- 1 brin de citronnelle
- 200 g de haricot vert (s)
- 1 botte de basilic
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1,5 c. à soupe de poivre (de Cayenne)
- 2 c. à soupe de sauce de poisson
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 tête de laitue romaine

#### préparation

1. Peler et hacher finement l'échalote, le gingembre et l'ail. Epépiner et hacher le piment. Retirez ensuite la partie extérieure et dure de la citronnelle et hachez finement le reste. Hachez grossièrement le basilic, coupez les haricots en morceaux d'environ 2 cm.
2. Faites chauffer une poêle et ajoutez de l'huile. Faites frire le hachis jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et bruni. Videz l'excès de graisse de la

poêle, laissez le hachis dans la poêle, ajoutez tous les légumes sauf les haricots et la moitié du poivre de Cayenne et mélangez.

3. Faites frire pendant 2 minutes en remuant, puis ajoutez les haricots verts et faites frire pendant 1 minute de plus. Ajouter le basilic, la sauce de poisson, le jus de citron vert et le reste du poivre de Cayenne.
4. Placez les feuilles de laitue sur un bol, tige vers le bas. Versez le mélange de la casserole (sans le liquide) dans le bol à l'aide d'une cuillère.

- Calories (kcal) : 344
- Lipides : 22g
- Protéines : 30g
- Les glucides : 10g

Low carb shirataki noodles with asparagus & Co.

Zero carbohydrates! Impossible with pasta? No, because now there is Shirataki noodles. They are thin, almost transparent, and are made from the Japanese konjac root. The special feature: They consist of the zero-calorie fiber glucomannan. Result: only 5 calories and hardly any fat per 100 grams

Jamie Chung

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 300 g green asparagus
- 200 g shirataki noodles
- 100 g peas (frozen)
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 1/2 poivron de taille moyenne (jaune)
- 1 boule de mozzarella
- 1-2 sprigs of basil
- 1.5 tbsp olive oil
- 1 giclée de jus de citron
- sel

- poivre

## préparation

1. Cut the asparagus into narrow strips with a vegetable peeler, then cook in salted boiling water. After about 3 to 5 minutes, take it out and put it off briefly. Cook frozen peas in salted water until cooked. Then set aside.
2. Wash the pasta thoroughly in a colander under running water, drain. Heat in boiling water for 30 seconds, drain, transfer to a large bowl
3. Cut the tomatoes, peppers and mozzarella into cubes, chop the basil and add to the pasta together with the asparagus and peas.
4. Mix a dressing with oil, lemon, salt and pepper and add to the salad, mix well, done.

- Calories (kcal) : 341
- Gras : 24g
- Protéines : 19g
- Carbohydrates: 17g

## Saumon sur mâche avec une vinaigrette aux noix

Légère, savoureuse, saine : vous ne vous lasserez pas de cette mâche aux notes fruitées et orangées, garnie d'un copieux filet de saumon

Shutterstock

## Salmon-on-Salad

### Ingrédients pour 6 portion(s)

- 900 g de saumon (150 g de filet)
- 500 g de mâche
- 15 ml d'huile de colza
- 500 g de tomate (s)
- 4 orange moyenne (s)
- 6 cuillères à café de jus d'orange

- 60 g de noisettes (hachées)
- 30 ml de vinaigre de xérès
- 15 ml de Grand Manner
- 30 ml de lait (ou de crème)
- 100 ml d'huile de noisette
- sel
- poivre

### préparation

1. Fillet the orange: To get the fine orange flesh, first cut off the peel with a knife. This way you have removed the inner white skin - the pulp is exposed. Now fillet the orange over a bowl - use the juice that flows down for the sauce. Use a filleting knife to cut the orange flesh out of each individual segment. "Turn" the individual empty segments like book pages and fillet the entire orange. What remains is the orange framework; you squeeze the juice out of this.
2. Avant de commencer à préparer la sauce, lavez soigneusement la mâche, elle est généralement très sableuse (changez l'eau deux à trois fois). Conseil : Coupez les petites racines de la salade touffue à la toute fin, sinon vous aurez trop de feuilles individuelles).
3. Pour la vinaigrette, mettez du jus d'orange dans un bol. Ajoutez le sel, le poivre, le vinaigre, le Grand Marnier et la crème, remuez le tout. Ajoutez maintenant lentement l'huile de noisette et battez-la au fouet jusqu'à obtenir une émulsion crémeuse. Enfin, saupoudrez les noisettes hachées.
4. Lavez le filet de saumon sous l'eau, puis divisez-le en 12 morceaux à peu près égaux de 5 millimètres d'épaisseur. Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle. Assaisonnez les morceaux de filet avec du sel et du poivre et placez-les dans la graisse très chaude. Faites frire le saumon brièvement (1-2 minutes de chaque côté) jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni. Attention : ne laissez pas le saumon trop longtemps dans la poêle, sinon la viande se désagrège. Mettez les morceaux sur une assiette et badigeonnez-les de jus d'orange et d'huile de noisette.

5. Comment servir : Répartissez la mâche sur les assiettes et versez un peu de sauce à salade dessus. Posez ensuite deux morceaux de filet de saumon encore chaud sur la mâche, placez les filets d'orange entre les salades, ajoutez un peu de sauce et drapez quelques noix finement hachées sur le saumon. Rien de tel que sur la table.

- . Calories (kcal) : 624
- . Lipides : 48g
- . Protéines : 36g
- . Les glucides : 13g

Cobb salad with egg, bacon and chicken

In addition to the Caesar Salad, the Cobb Salad is also very popular in the USA. If you like, you can add olives, peppers or spring onions to the list of ingredients

Jeff Harris

Ingredients for 2

- . 4 slices of bacon
- . 250 g chicken breast (fillets)
- . 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- . 1/2 oignon rouge moyen
- . 2 tomate(s) moyenne(s)
- . 1/2 avocat moyen (s)
- . 2 medium egg (s) (hard-boiled)
- . 100 g of lettuce
- . 50 g blue cheese
- . 1 tbsp vinegar (sherry vinegar)
- . 1 teaspoon Dijon mustard

préparation

1. Fry the bacon and 2 (finger-thick slices) chicken breast fillets in oil.

2. Chop the onion, tomatoes, avocado, lettuce and the hard-boiled egg.
  3. Arrange the chicken with the vegetables, egg and lettuce, crumble blue cheese over it.
  4. For the dressing: Mix olive oil, vinegar (if possible: sherry vinegar) and Dijon mustard, pour over the salad, serve
- Calories (kcal): 662
  - Lipides : 52g
  - Protéines : 46g
  - Les glucides : 6g

Rocket salad with strawberries and goat cheese

Summer salad with an outrageously delicious combination of flavors that is also quick to prepare

Shutterstock

Rocket with strawberries and goat cheese

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 300 g strawberry (s)
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 botte de fusée
- 100 g goat cheese
- sel
- poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 handful of walnuts
- 1 teaspoon sesame seeds

préparation

1. Wash the strawberries, remove the stalk, cut into slices and place in a bowl.

2. Add balsamic vinegar and some freshly ground black pepper, leave to stand for 5 minutes. Meanwhile, clean the rocket, pluck it into bite-sized pieces and add it along with the crumbled goat cheese. Season with salt and pepper, drizzle with olive oil and sprinkle with sesame seeds and walnuts.

- . Calories (kcal): 393
- . Lipides : 30g
- . Protéines : 15g
- . Les glucides : 15g

Salad with baked pumpkin, pomegranate and goat cheese

The all-rounder in autumn: Pumpkin can be prepared in a wide variety of ways. Here in the baked version in a crispy bed of lettuce:

Levi Brown

Ingrédients pour 4 portion(s)

- . 400 g pumpkin (s) (e.g. butternut, cut into small cubes)
- . 2 cuillères à café d'huile d'olive
- . sel
- . poivre
- . 4 handfuls of salad (of your choice or season)
- . 4 tbsp pomegranate (seeds)
- . 2 tsp pistachios
- . 6 teaspoons pumpkin seeds (roasted without fat)
- . 60 g goat cream cheese (crumbled)
- . 3 tbsp pumpkin seed oil
- . 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- . 3 tbsp orange juice
- . 1 teaspoon Dijon mustard
- . 1 spring onion (s) (chopped)
- . 1 cuillère à café de miel

## préparation

1. Preheat the oven to 200 °.
2. Mix the pumpkin pieces in a bowl with oil, salt and pepper and place them loosely on a baking sheet lined with baking paper. Bake for about 30 minutes, until they are firm to the bite and lightly browned. Take out of the oven and let cool down completely.
3. Put the dressing ingredients in a container with a lid and shake well (e.g. a washed-out jam jar or something similar) until the dressing has a creamy consistency.
4. Wash the lettuce and distribute it equally on the plates. Divide the baked pumpkin between the people and place on the bed of lettuce. Spread the pomegranate seeds and pumpkin seeds on top and crumble the goat's cream cheese on top. Finally, pour the dressing over the salad and enjoy.

- Calories (kcal) : 277
- Lipides : 22g
- Protein: 8g
- Les glucides : 13g

### Chicken salad with raspberries and walnuts

This raspberry and walnut salad with chicken breast can be eaten as a nice, light starter without side dishes or as a filling lunch or dinner

### Private

### Chicken salad with raspberries and walnuts

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 50 g raspberry (s)
- 6 tbsp olive oil
- 300 g chicken breast (fillet)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à café de sucre

- 75 ml of water
- 30 g de noix
- 1 échalote(s) moyenne(s)
- 2 gousses d'ail
- 1 teaspoon dill
- 1 cuillère à café de persil
- 2 tbsp raspberry vinegar
- 150 g salad (mix, of your choice)

### préparation

1. Cut the meat into small strips and place in soy sauce and half of the olive oil.
2. Dissolve the sugar and salt in warm water, then add the raspberries, the finely chopped shallot and the garlic. Then season with dill, parsley and raspberry vinegar and add the remaining oil. Put the finished dressing aside for a moment.
3. Arrange the salad on plates. Fry the chicken and place on the salad. Pour the dressing over them and decorate with the chopped walnuts.

- Calories (kcal): 647
- Lipides : 48g
- Protéines : 41g
- Les glucides : 13g

### Salad with shrimp

A quick shrimp salad that even beginners can make with ease

Shutterstock

### Salad with shrimp

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 250 g salad (mixed)
- 100 g prawns (frozen)

- 1 medium red onion (small, chopped)
- 1/2 concombre de taille moyenne (s)
- 1/2 medium-sized paprika
- 1 tbsp lemon juice
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel
- poivre

### préparation

1. Wash, dry and pluck the lettuce into bite-sized pieces and place in a bowl.
2. Chop the onion, bell pepper and cucumber and add to it. Thaw the prawns and fry briefly to taste.
3. Mix the ingredients for the dressing and pour over the salad.

- Calories (kcal) : 303
- Gras : 16g
- Protein: 25g
- Les glucides : 15g

Salade d'avocat et de bœuf avec vinaigrette au miel et au piment

Probablement le plat de tomates le plus riche en protéines au monde : une délicieuse salade de steak avec une vinaigrette douce et épicée et un avocat aux noix. Schmacko !

Charles Masters

Salade de bifteck

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 250 g de steak de bœuf (s)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

- 0,5 chaux moyenne (s)
- 1 cuillère à café de miel
- 0,5 c. à café de sauce chili (par exemple Sriracha)
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 0,5 tête de laitue (iceberg, feuille ... de votre choix)
- 8 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 1 oignon rouge moyen
- 0,5 concombre de taille moyenne (s)
- 1 avocat moyen (s)
- 0,25 botte de coriandre

### préparation

1. Faites chauffer un gril, une poêle à griller ou une poêle en fonte à feu moyen. Salez et poivrez le steak de bœuf selon votre goût et faites-le frire pendant environ 4 minutes de chaque côté (pour une cuisson moyenne). Pour une saveur de viande parfaite, enveloppez la viande dans du papier d'aluminium et laissez-la reposer.
  2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette : pressez le citron vert et mélangez le jus avec du miel, du piment et de la sauce soja, un peu de poivre et de l'huile dans un petit bol.
  3. Wash and dry vegetables. Cut the lettuce into bite-sized pieces, halve the tomatoes, then cut the cucumber and onions into thin slices. Peel and core the avocado and cut into strips. Cut the beef steak into finger-thick pieces with a sharp knife across the grain. Then put everything together in a large bowl and mix.
  4. Étendre la vinaigrette sur la salade et mélanger. Garnir de coriandre.
- Calories (kcal) : 618
  - Lipides : 49g
  - Protéines : 34g
  - Les glucides : 12g

## Sweet and spicy squid salad

Crunchy salad with sugar snap peas and grilled squid - an eye-catcher at every barbecue party

Katie Quinn Davies

### Sweet and spicy squid salad

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 300 g squid (tubes)
- 1 medium orange (organic)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 teaspoon chilli flakes
- 1/2 teaspoon paprika powder
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 150 g sugar snap peas (s)
- 1/2 bunch of mint
- 250 g lettuce (pick lettuce)

préparation

1. Wash squid tubes, cut into thin rings.
  2. Rub the peel of the orange, squeeze out the juice and mix with the olive oil, chilli flakes and paprika powder in a medium-sized bowl. Add the squid, mix well, season with salt and pepper. Cover with cling film and let stand in the refrigerator for 1 hour.
  3. Cut the sugar snap peas into narrow strips, chop the mint and add to another bowl with the salad.
  4. Line the grill grate with aluminum foil (shiny side up) and fry the squid rings on the hot grill for 1 to 2 minutes on each side. Then add to the salad in the bowl and serve with lemon or lime wedges.
- Calories (kcal): 280
  - Fat: 11g

- . Protéines : 30g
- . Les glucides : 16g

Salad with Serrano ham, apple and nuts

Crunchy salad with sweet apple and hearty Serrano ham. A real treat for the palate and the eyes

Private

Salad with Serrano ham and crunchy apple pieces

Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 150 g salad (mix, of your choice)
- . 2 slices of Serrano ham
- . 4 medium (s) mushrooms (brown)
- . 1/2 medium apple
- . 1 oignon rouge moyen
- . 1 handful of walnuts
- . 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- . 6 tbsp olive oil
- . 1 cuillère à café de moutarde
- . 1 teaspoon sweetener (liquid)
- . water

préparation

1. Cut the onion into rings and halve the rings again, cut the mushrooms into slices and distribute both on the salad mix. Cut the apple into small pieces and add them (if you like, leave slightly larger pieces on the edge for decoration).
2. Pluck the Serrano ham into small pieces and finally spread over the salad. As a topping, chop the walnuts a little and sprinkle over them.
3. For the dressing, first mix the olive oil with the balsamic vinegar. Then season to taste with mustard, sweetener and water.

- . Calories (kcal): 511
- . Fat: 45g
- . Protein: 8g
- . Carbohydrates: 19g

Asian turkey breast salad with mushrooms and soybeans

Replace meat with mushrooms more often. They're also little protein bombs and build muscle, but have less fat and calories. Here we combine both - of course that also works

Levi Brown

Turkey salad

Ingrédients pour 1 portion (s)

- . 120 g turkey breast (fillet, cut into bite-sized pieces)
- . 1 teaspoon garlic (minced)
- . 80 g mushroom (s)
- . 1 cuillère à café d'huile d'olive
- . 50 g soybean (s)
- . 2 leaves of lettuce
- . 1/2 tbsp hoisin sauce
- . 1 spring onion (s) (chopped)
- . 1 cuillère à café de sauce soja
- . 1/2 teaspoon rice vinegar

préparation

1. Fry turkey, garlic and mushrooms in oil for 5-10 minutes, then add the soybeans.
2. Put everything together with the onions in the lettuce leaves.
3. Mix the hoisin and soy sauce with rice vinegar, pour over as a dressing.

- . Calories (kcal): 313

- Fat: 13g
- Protéines : 40g
- Les glucides : 9g

### Spicy Thai salad with prawns & avocado

Cut the cucumber and sugar snap peas into thin strips. Chop the chilli pepper. Peel the avocado and cut into cubes. Cut the salad into bite-sized pieces. Mix everything with the coriander and lime juice. Finally spread the prawns and nuts over the top

### Spicy Thai salad with shrimp and avocado

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 0 salads
- 100 g prawns (from the refrigerated counter)
- 50 g sugar snap peas
- 1 medium avocado (s) (small)
- 1 medium lime (s)
- 1 pod of red chilli (red)
- 1/2 concombre de taille moyenne (s)
- 2 tbsp cashew nuts
- 2 tbsp coriander (fresh)

#### préparation

1. Cut the cucumber and sugar snap peas into thin strips.
2. Chop the chilli pepper.
3. Peel the avocado and cut into cubes.
4. Cut the salad into bite-sized pieces.
5. Mix everything with the coriander and lime juice. Finally spread the prawns and nuts over the top

- Calories (kcal) : 429
- Lipides : 37g

- Protein: 17g
- Les glucides : 10g

## Spinach and Tuna Salad

This spinach and tuna salad is packed with protein and lots of antioxidants

Rob White

## Spinach and Tuna Salad

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 100 g tuna in its own juice
- 1 medium-sized bell pepper (yellow)
- 100 g spinach (fresh)
- 6 medium-sized cocktail tomato (s)
- 10 olivesnoires
- 1/2 medium red onions
- 2 tbsp parsley
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 teaspoon lemon juice
- 1/2 teaspoon Dijon mustard
- 1/2 gousse d'ail

### préparation

1. Wash the spinach and spin dry.
2. Cut the bell pepper into strips, halve the tomatoes and cut the onion into rings.
3. Drain the tuna and olives and finely chop the parsley. Mix the tuna, bell pepper, tomatoes, olives, onion and parsley in a bowl.
4. For the dressing, stir together the oil with the lemon juice, mustard and pressed garlic and pour over. Mix everything well. Then fold in the spinach leaves and sprinkle with parsley.

- Calories (kcal): 313

- Gras : 16g
- Protéines : 32g
- Les glucides : 11g

Spinach salad with tomato and mozzarella

This Insalata Caprese always works: Little effort, but lots of enjoyment

Levi Brown

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 medium tomato (s)
- 30 g mozzarella
- 50 g baby spinach
- 2 tsp sunflower seeds
- 3 tbsp balsamic vinegar
- 1/2 teaspoon olive oil
- 1 pincée de poivre
- 1 gousse d'ail

préparation

1. Slice the tomato and mozzarella, mix with the spinach leaves and garnish with sunflower seeds.
2. For the dressing, mix vinegar, oil and pepper, add the pressed garlic clove.

- Calories (kcal): 249
- Gras : 16g
- Protéines : 10g
- Les glucides : 16g

Salad with prawns, bacon and egg

This spinach salad awakens the fever of spring - because young baby spinach will be available in stores from March. In combination with crispy bacon, fried mushrooms and eggs a real culinary delight!

Plamen Petkov

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 6 strips of bacon
- 1 oignon rouge moyen
- 120 g mushroom (s)
- 200 g shrimp
- sel
- poivre
- 1 dash of olive oil
- 2 tbsp pine nuts
- 3 tbsp red wine vinegar
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 200 g de jeunes épinards

préparation

1. Sear the bacon in a large pan over medium heat for 3 to 5 minutes until the strips are crispy. Then place on kitchen paper to drain, leave the fat in the pan.
2. Cut the onion into rings, the mushrooms into slices and brown them in the same pan for 3 minutes, then remove them and set aside. Season the prawns with salt and pepper, add a little olive oil to the pan if necessary and fry together with the pine nuts over medium heat until the prawns are firm and pink after 2 to 4 minutes. Now mix the red wine vinegar and mustard together, roll the slightly cooled prawns in it and finally season with salt and pepper
3. Hard boil eggs. In the meantime, wash the spinach leaves thoroughly and divide them on 4 plates. Add all the fried ingredients and garnish with the sliced eggs. The remaining sauce from the pan can be drizzled over the salad as a dressing.

- Calories (kcal) : 618
- Fat: 46g
- Protein: 43g
- Les glucides : 9g

### Salmon and avocado salad with chili

Chaos is raging in the salad bowl: That's a good thing, because it ensures variety and taste surprises - if you mix the right ingredients. Here is just one of many perfect filling salads:

Levi Brown

### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 1/2 head of lettuce
- 1 medium grapefruit
- 1/4 medium avocado (s)
- 2 slices of red onions
- 100 g beetroot (pickled)
- 100 g salmon (fillet)
- 10 pistachios (chopped)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 teaspoon orange peel (unsprayed orange)
- 2 tbsp orange juice
- 2 teaspoons of white wine vinegar
- 1/2 teaspoon Dijon mustard
- 1 pincée de sel
- 1 pinch of chili powder

### préparation

1. Mix all dressing ingredients well.
2. Wash and pluck the lettuce. Fillet the grapefruit, chop all the vegetable ingredients and mix in a bowl.

3. Cook the salmon in a pan, then pour pieces over the salad and add the dressing.
  4. Finally sprinkle everything with pistachios.
- Calories (kcal): 325
  - Lipides : 21g
  - Protéines : 15g
  - Les glucides : 18g

### Texan Tuna and Bean Salad

This cold bean salad is a real Tex-Mex culinary treat. Not only for the palate - it is also visually impressive with its wild colors

Jeff Harris

#### Texan tuna and bean salad

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 5 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 80 g of tuna in its own juice
- 50 g white bean (s) (canned)
- 1 oignon rouge moyen
- 50 g corn
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tbsp parsley
- sel
- poivre

#### préparation

1. Quarter the tomatoes, cut the onion into small pieces.
  2. Mix with the remaining ingredients, sprinkle with finely chopped parsley and season with salt and pepper. Finished!
- Calories (kcal): 328
  - Lipides : 15g

- Protein: 27g
- Carbohydrates: 19g

### Salade de poulet à la mangue et aux pois mange-tout

Tout le monde peut couper des lanières de poulet dans la salade, mais vous pouvez vraiment impressionner vos invités avec une salade de poulet exotique sur le thème de l'Asie, avec du gingembre et de la sauce soja

Craig Cutler

### Ingrédients pour 4 portion(s)

- 3 morceaux de blanc de poulet (175 g de filets)
- 175 g de pois sugar snap
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de gingembre (frais, coupé en dés)
- 1 mangue moyenne (s)
- 1/2 concombre de taille moyenne (s)
- 1/2 botte de menthe (fraîche)
- Fusée de 80 g

### préparation

1. Couvrez les filets de poulet dans une grande casserole d'eau salée, portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 12 minutes et retirez.
2. Nettoyez les pois mange-tout, faites-les bouillir dans de l'eau salée pendant 30 secondes, rincez-les, égouttez-les.
3. Mélangez bien le jus de citron vert, l'huile d'olive, la sauce soja et le gingembre dans un bol.
4. Coupez le poulet refroidi en dés, salez, poivrez et mélangez avec 2 cuillères à soupe de la sauce (pour 4 personnes).

5. Pelez et coupez en dés la mangue et le concombre. Hacher la menthe, laver la fusée, mélangerle tout dans un saladier.

- . Calories (kcal) : 102
- . Lipides : 4g
- . Protéines : 4g
- . Les glucides : 13g

Salad with chicken breast and orange dressing

Salads are like minefields in disguise. Don't fall into the dressing trap!

Shutterstock

Salad with orange dressing

Ingrédients pour 2 portion(s)

- . 0 salads
- . 150 g chicken breast (fillet, diced)
- . 1 cuillère à café d'huile de colza
- . 2 stalks of spring onions (cut into rings)
- . 1 medium-sized bell pepper (sliced)
- . 2 tbsp almond flakes
- . 1 tbsp coriander (fresh, chopped)
- . 1/4 medium orange (s)
- . 1/4 medium grapefruit
- . 2 tbsp orange juice
- . 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

préparation

1. Fillet the orange and grapefruit.
2. Mix all the salad ingredients together.
3. Briefly whisk the dressing ingredients together and pour over them.
4. Fry the chicken in rapeseed oil and add.

5. Decorate with almond flakes.

- Calories (kcal) : 317
- Lipides : 20g
- Protéines : 24g
- Les glucides : 12g

Salad with radishes and egg

A must-have at any barbecue party: a fresh leaf salad. In addition to chicken wings and steak, there are also a few vitamins on the plate!

Shutterstock / Olga Miltsova

Salad with radishes and egg

Ingrédients pour 4 portion(s)

- 1 head of lettuce (of your choice)
- 1 botte de radis
- 2 medium egg (s) (hard-boiled)
- 1 glass of black olives
- 2 échalote(s) moyenne(s)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tbsp white balsamic vinegar
- 1 bunch of chives (chopped into fine rolls)
- sel
- poivre

préparation

1. Cut and wash the lettuce, cut the radishes into thin slices.
2. Cut the eggs into slices, thin rings of shallots. Put all the ingredients in a bowl.
3. Mix the dressing ingredients in a small bowl and add, serve immediately.

- Calories (kcal): 299

- Lipides : 28g
- Protein: 8g
- Les glucides : 9g

### Spicy mackerel in the radish nest

Peel and grate the celery, radish and beetroot. Cut the onion into rings, chop the garlic. Mix the celery, radish, onion, garlic and beetroot together. Rub some lemon zest over it. Season with pepper and salt, divide between 2 plates. Arrange the fillets on the salad. Drizzle with lemon juice and garnish with a dollop of yogurt.

### Mackerel with radish and beetroot

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 300 g mackerel (fillets, smoked, 150 g each)
- 150 g beetroot (from the jar)
- 100 g celery
- 100 g radish
- 1 oignon rouge moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 citron moyen (biologique)
- 2 tbsp natural yogurt
- sel
- poivre

#### préparation

1. Peel and grate the celery, radish and beetroot.
2. Cut the onion into rings, chop the garlic.
3. Mix the celery, radish, onion, garlic and beetroot together. Rub some lemon zest over it. Season with pepper and salt, divide between 2 plates.
4. Arrange the fillets on the salad. Drizzle with lemon juice and garnish with a dollop of yogurt.

- Calories (kcal): 392
- Lipides : 22g
- Protéines : 36g
- Les glucides : 13g

### Steak salad with zucchini talers

This salad promises more muscles and less belly pelvis. We show what you need for this and how it can be done in no time

Rita Maas

### Steak salad with zucchini talers

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 500 g romaine lettuce
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 2 tbsp parmesan
- 2 teaspoons of Gorgonzola
- 1 clove of garlic (minced)
- 300 g beef (steaks of 150 g each)
- 2 medium zucchini (s) (yellow and green)
- 1/2 medium red onions
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 teaspoon Dijon mustard
- sel
- poivre

#### préparation

1. Wash the salad: Rinse with cold water so that it stays nice and crisp. Important: cut only after washing, otherwise the vitamins will be washed out. Then let it rotate in the salad spinner so that the dressing is not watered down unnecessarily later.
2. Cut zucchini: Remove both ends (taste bitter) and cut into 2 centimeter thick slices.

3. Mix the vinaigrette (from the vinaigrette ingredients)
  4. Depending on personal preference and meat thickness, roast the steak: medium, bloody, whole. Meanwhile, cut the tomatoes into eighths, cut the onion into rings, chop the garlic and crumble the gorgonzola into pieces. Mix together lettuce, garlic, onion and tomatoes.
  5. Take the meat out of the pan, cover with aluminum foil so that the heat penetrates inside - this will keep the steak juicy.
  6. Heat the pan with oil until it smokes. Add zucchini slices, but only enough to just cover the ground. Fry for 2 to 3 minutes. Add the same amount again, then leave everything in the pan until the zucchini slices are crispy. The trick is not to use too much zucchini at once, or there will be too much water in the pan.
  7. While the vegetables are sizzling, mix the vinaigrette into the salad.
  8. Then cut the steak into bite-sized, thin slices. Don't forget: place the knife at a 45 degree angle and cut against the grain! This technique makes even tough meat more tender. Place the beef strips on the salad and sprinkle with the Gorgonzola chunks.
  9. Sprinkle the whole thing with salt and pepper from the mill. Grate fresh parmesan cheese over it. Make sure you use the fine grater for this: the typical taste can develop even more and the cheese spreads better on the warm vegetables.
- Calories (kcal): 628
  - Lipides : 40g
  - Protein: 54g
  - Les glucides : 14g

#### Italian ham salad with melon

Eight the peaches and cut the melon into bite-sized pieces. Divide with the lamb's lettuce on 4 plates. Garnish each serving with 2 strips of ham. Chop the almonds and sprinkle over them. Season with pepper and drizzle with lemon juice.

## Italian salad with parma ham and peach

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 4 slices of Parma ham
- 1 medium peach (s)
- 1/4 medium honeydew melon
- 25 g almonds
- 100 g de mâche
- 1/2 citron moyen (s)
- Poivre noir)

préparation

1. Eight the peaches and cut the melon into bite-sized pieces.
2. Divide with the lamb's lettuce on 4 plates. Garnish each serving with 2 strips of ham. Chop the almonds and sprinkle over them. Season with pepper and drizzle with lemon juice.

- Calories (kcal): 200
- Fat: 11g
- Protéines : 11g
- Les glucides : 16g

Salad with Parma ham, figs and nuts

This salad unfolds a firework of flavors in your mouth: wafer-thin Parma ham, crunchy walnuts, aromatic buffalo mozzarella and the sensual, sweet taste of figs stimulate your taste buds

Private

## Salad with parma ham and figs

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 75 g salad (mix, of your choice)
- 50 g Parma ham
- 50 g walnuts

- 125 g buffalo mozzarella
- 2 medium fig (s) (fresh)
- 2 tbsp walnut oil
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 tbsp mustard (fig mustard)
- sel
- Pepper (freshly ground)

### préparation

1. Wash the lettuce, spin dry and place on a plate.
2. Drape the ham slices on the salad.
3. Drain the mozzarella, chop it up roughly and spread it on the salad. Roughly chop the walnuts and sprinkle over them. Wash the fresh figs and cut them crosswise. Spread on the salad.
4. Mix the dressing ingredients together, drizzle over the salad and enjoy.

- Calories (kcal): 592
- Fat: 51g
- Protéines : 24g
- Les glucides : 13g

Salade colorée LOGI avec blanc de poulet

Sans grand effort, vous pouvez préparer une salade selon LOGI qui est savoureuse et légère

Shutterstock / Olga Miltsova

Salade colorée LOGI avec blanc de dinde

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 poignées de fusée
- 2 poignées de mâche
- 8 radis de taille moyenne

- 1/2 concombre de taille moyenne (s)
- 2 tomate(s) moyenne(s)
- 1 paprika de taille moyenne
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 oignon rouge moyen
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de miel
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 240 g de blanc de poulet (le blanc de dinde fonctionne aussi)

### préparation

1. Clean and wash salads and vegetables. Spin dry salads and pluck into bite-sized pieces. Thinly slice the radishes and cucumber. Cut the bell pepper lengthways into strips, quarter the tomatoes and the onion into rings. Distribute the salads and vegetables evenly on the plates.
2. Mélangez le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre et le miel. Retirez la moitié de l'huile.
3. Rincez le poulet (ou la viande de dinde) à l'eau froide, séchez-le en le tapotant et coupez-le en lanières de l'épaisseur d'un doigt. Faites chauffer l'huile de colza dans une poêle, faites frire la viande sur toute sa surface à feu vif. Déglacez avec la vinaigrette, sortez de la poêle, arrosez la salade avec la vinaigrette. Disposez les lanières de viande sur le dessus.

- Calories (kcal) : 322
- Lipides : 15g
- Protéines : 33g
- Les glucides : 16g

Salade de thon à la grecque avec du fromage de brebis

Le thon est la mère de la nourriture musculaire et ne devrait pas manquer dans une bonne salade. Les œufs et la feta fournissent également une charge supplémentaire de protéines et rendent la salade de muscles parfaite !

Créations de petites mains / Shutterstock.com

## Salade de thon à la grecque avec du fromage de brebis

Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 poignées de laitue (au choix)
- 200 g de tomates cerises (s)
- poivre
- 8 olive(s) moyenne(s)
- 100 g de feta
- 1 boîte de thon dans son propre jus
- 1,5 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel

préparation

1. Pour la salade de thon, il faut d'abord laver la salade et l'essorer.
2. Lavez les tomates et coupez-les en deux, en quatre ou laissez-les simplement entières.
3. Coupez l'oignon en rondelles et les olives en tranches.
4. Coupez la feta en dés, mélangez le tout avec le thon et la salade.
5. Mélangez la vinaigrette avec les autres ingrédients et versez sur la salade de thon.

- Calories (kcal) : 401
- Lipides : 29g
- Protéines : 29g
- Les glucides : 6g

## 10 recipes for Keto snacks

You can eat these low-carbohydrate snacks for in between meals without hesitation during a low-carb diet

### Apple with peanut butter

Simple but effective snack for in between, thanks to lots of healthy fats and vitamins. You can also use almond or cashew butter instead of peanut butter

Brent Hofacker / Shutterstock.com

### Apple with peanut butter

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 medium apple
- 2 teaspoons of peanut butter

préparation

1. Cut the apple into wedges. Drizzle with peanut butter or simply dip in the apple.
- Calories (kcal): 210
  - Fat: 11g
  - Protéines : 6g
  - Les glucides : 26g

### Protein cookies

Losing weight means avoiding cookies and the like? Not with this recipe: You can buy the delicious protein cookies from Prinz-Sportlich.de!

Prinz-Sportlich.de

### Protein cookies

Ingredients for 15 piece (s)

- 150 g oat flakes (tender)
- 45 g protein powder (vanilla)

- 1 œuf de taille moyenne (s)
- 2 teaspoons of baking soda
- 12 g almonds (sliced)
- 1 goutte de lait

### préparation

1. Preheat the oven to 180 degrees top and bottom heat.
2. Mix the oatmeal with the vanilla protein, egg and baking powder and add enough milk to get a sticky consistency.
3. Line a baking sheet with parchment paper to make the cookies easier to loosen after baking. Shape the biscuits with your hands or a spoon and spread them over the entire tray. The biscuits shouldn't be too thick, as they will still rise a little in the oven. Then spread the almonds on top of the oatmeal biscuits and put them in the oven for 15-20 minutes until they are golden brown.

- Calories (kcal): 61
- Fat: 2g
- Protein: 5g
- Les glucides : 7g

### Baked zucchini and tomato bites

Light cheese does save fat. However, sugar is often added to preserve the taste. Therefore, there is hardly any difference in total calories. So it's better to use normal cheese straight away.

Levi Brown

### zucchini pizza

#### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 medium zucchini
- 12 tomate(s) cerise(s) moyenne(s)
- 50 g Gouda (grated)

## préparation

1. Cut the zucchini into 12 equally sized, thick slices, halve the cherry tomatoes and place on top.
2. Sprinkle with the grated cheese and bake in the oven at 200 degrees for 5 minutes.

- . Calories (kcal): 233
- . Gras : 17g
- . Protéines : 16g
- . Les glucides : 7g

## Salmon and zucchini rolls

Fine paleo finger food for your next party - you can grab it without regrets

Silvio Knezevic

## Salmon and zucchini rolls

### Ingrédients pour 6 portion(s)

- . 800 g smoked salmon
- . 1 botte d'oignon(s) de printemps
- . 2 medium sized apples
- . 2 teaspoons of honey
- . 2 cuillères à café de moutarde
- . 2 c. à soupe de jus de citron vert
- . sel
- . poivre
- . 2 medium zucchini (s)
- . 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- . 1/2 bunch of chives

## préparation

1. Cut the salmon into small cubes. Peel the spring onions, clean, wash and cut into fine rings. Wash the apples, remove the core and

dice them too. Mix the fish, onions and apples. Then season with the honey, mustard, lime juice and salt and pepper and let the mixture steep for about 10 minutes.

2. Wash the zucchini and cut lengthways into slices about 3 mm thick. Heat the olive oil in the pan on medium heat. Then fry the zucchini slices briefly on both sides, season with a little salt and pepper and remove from the pan.
3. Place 1 tablespoon each of the salmon and apple mixture on a zucchini strip, roll it up into a roll and stand upright. Wrap each salmon and zucchini roll with a stalk of chives.

- *Tip:* If you blanch the chives beforehand (immerse them in hot water), you will make wrapping easier.
- Calories (kcal): 462
- Lipides : 28g
- Protéines : 40g
- Les glucides : 12g

### Sweet low carb oopsies

These delicious oopsies in muffin form are the ideal low carb snack for those who want to lose weight. Oopsies consist of eggs and low-fat quark and do not use any flour at all, but are a perfect substitute for pastries, bread etc. in a low-carbohydrate diet.

Prinz-Sportlich.de

### Sweet low carb oopsies

#### Ingrédients pour 2 portion(s)

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 50 g low-fat quark
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 pincée de sel
- 15 g whey protein powder (vanilla)

## préparation

1. Preheat the oven to 150 degrees circulating air.
  2. Separate the eggs into yolks and whites and beat the latter until stiff.
  3. Mix the egg yolk with the low-fat quark, baking powder, cinnamon, egg white powder and baking soda and fold in the whipped egg whites.
  4. Bake the muffin molds halfway full with the mixture for 25 minutes.
- Calories (kcal): 137
  - Lipides : 7g
  - Protein: 17g
  - Les glucides : 4g

## Exotic curd

Exotic & easy: This quick lean quark quark for in between succeeds in a few minutes and can be individually adapted to your preferences. If necessary, change the type of nut or the fruit - everything is possible!

Ulrike Holsten

## Exotic curd

### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 200 g de quark allégé
- 1 goutte de lait
- 1/2 cuillère à café de miel
- 1 medium kiwi (s)
- 1 medium-sized passion fruit
- 10 g de noix de cajou
- 1/2 teaspoon coconut flakes

## préparation

1. Place low-fat quark and milk in a bowl and stir until smooth. Mix in honey.
2. Peel the kiwi and cut into pieces, add. Halve the passion fruit, spoon out the stones and add to the quark.
3. Top with nuts and coconut flakes.

- Calories (kcal) : 297
- Lipides : 9g
- Protéines : 32g
- Les glucides : 22g

#### Cucumber with pomegranate

With an extremely high water content and low calorie count, cucumbers fill the stomach in a figure-friendly way.

Levi Brown

#### Cucumber with pomegranate

##### Ingrédients pour 1 portion (s)

- 8 slices of cucumber (s)
- 3 tbsp cream cheese, double cream (low fat)
- 1/4 tbsp pomegranate (seeds)

##### préparation

1. Brush the cucumber slices with cream cheese.
2. Spread the pomegranate seeds on top.

- Calories (kcal): 172
- Lipides : 15g
- Protéines : 6g
- Les glucides : 4g

#### Cottage cheese with strawberries

Whether as a snack in between or as a super healthy dessert after the main course: This fixed cottage cheese snack with strawberry puree and crunchy

pistachios provides only a few calories, but plenty of flavor.

Ulrike Holsten

### Cottage cheese with strawberry sauce and pistachios

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 100 g of cottage cheese
- 100 g strawberry (s)
- 20 g pistachios

préparation

1. Put the cottage cheese in a bowl.
2. Puree the strawberries in a blender or with the hand blender and possibly a dash of water.
3. Pour over the cheese, top with chopped pistachios.

- Calories (kcal): 252
- Lipides : 15g
- Protéines : 18g
- Les glucides : 11g

Walnut crackers with fig dip

There are tons of unhealthy snacks out there - and there are those walnut crackers! For a cozy couch evening for two or with friends, as an office snack or just because: The paleo crackers are healthy, gluten-free and nice and crispy

Christian Verlag / Silvio Knezevic

### Walnut crackers with fig dip

Ingredients for 90 piece (s)

- 120 g walnuts
- 350 g ground almonds
- 1.5 teaspoons of salt

- 2 œuf(s) de taille moyenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 handful of thyme (fresh)
- 200 g dried fig (s)
- 100 g olive (s) (pitted)
- 2 teaspoons of balsamic vinegar

### préparation

1. Preheat the oven to 180 ° C.
2. For the crackers, chop the walnuts and knead with the remaining ingredients to form a smooth dough.
3. Divide the dough in half and roll out thinly on two baking sheets lined with baking paper. When rolling, it is best to cover the dough with baking paper so that it does not stick to the rolling pin. Cut both doughs into approximately 5 × 5 cm squares and bake in the oven for about 10–15 minutes. Remove the finished crackers and let them cool down.
4. For the dip, wash the thyme, shake it dry and roughly chop it. Briefly coarsely chop the figs using a hand blender or food processor. Then gradually add 100-150 ml of water, olives, vinegar, oil and the thyme and puree to a cream. If the mixture is too dry, add a little more water if necessary.

### **NOTE: The nutritional values also include the dip.**

- Calories (kcal): 48
- Lipides : 4g
- Protein: 2g
- Les glucides : 2g

Raw food snack with cottage cheese

The portion of paprika alone contains 210 mg of vitamin C and more than doubles the daily requirement. As a coenzyme, it is also involved in building collagen, which ensures firm connective tissue

Levi Brown

## Raw food snack with cottage cheese

Ingrédients pour 1 portion (s)

- 1 handful of dill
- 150 g cottage cheese
- sel
- 1/3 medium-sized cucumber (s)
- 1 paprika de taille moyenne

préparation

1. Chop the dill, add to the cottage cheese and season with salt.
2. Pin the vegetables and serve everything together.

- Calories (kcal): 202
- Lipides : 7g
- Protéines : 23g
- Les glucides : 12g