

Nos Recettes

COACHING STYLE

TRANSFORMATION CHALLENGE

BY SALIM OUALIKEN





BOL DE RIZ À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES VERT MOINS DE 500 CALORIES

INGREDIENTS

- 150 g de steak haché maigre (environ 250 calories)
- 1/2 tasse de riz brun cuit (environ 110 calories)
- 1 tasse de légumes mélangés (brocoli, carottes, poivrons, etc.) cuits à la vapeur (environ 50 calories)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (environ 40 calories)
- Assaisonnements (sel, poivre, herbes, etc.)

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire le steak haché dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Assaisonnez selon votre goût.
2. Pendant que la viande cuit, faites cuire le riz brun selon les instructions sur l'emballage.
3. Faites cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Une fois que tous les éléments sont cuits, assemblez votre bol en disposant le riz, la viande hachée et les légumes.
5. Assaisonnez le bol avec des épices ou des herbes de votre choix pour plus de saveur, sans ajouter de calories significatives.

Cette recette devrait contenir moins de 500 calories au total tout en fournissant une bonne dose de protéines, de fibres et de légumes pour un repas sain. N'oubliez pas de surveiller les tailles des portions pour contrôler votre apport calorique total.



BOL DE RIZ AU POULET ET AUX ÉPINARDS

MOINS DE 500 CALORIES

INGREDIENTS

- 1 escalope de poulet (environ 120 g) : environ 165 calories
- 1/2 tasse de riz cuit (environ 125 g) : environ 100 calories
- 1 tasse d'épinards frais (environ 30 g) : environ 7 calories

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire l'escalope de poulet à la poêle avec un minimum d'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et dorée.
2. Pendant que le poulet cuit, faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
3. Lavez et égouttez les épinards.
4. Une fois que le poulet est cuit, coupez-le en lanières ou en dés.
5. Servez le poulet sur un lit d'épinards frais avec le riz cuit à côté.

Cette recette simple et équilibrée devrait contenir moins de 500 calories au total. N'oubliez pas d'ajuster les portions en fonction de vos besoins caloriques personnels et de consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste si vous avez des besoins alimentaires spécifiques.



BOL DE RIZ AUX ABATS POULET ET AUX LENTILLES MOINS DE 500 CALORIES

INGREDIENTS

- 150 g d'abats de poulet (cœur et foie, par exemple), environ 150 calories
- 100 g de lentilles cuites, environ 116 calories
- 100 g de riz complet cuit, environ 130 calories
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (environ 120 calories)
- Épices au goût (paprika, cumin, poivre, etc.)

INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les abats de poulet et faites-les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
3. Ajoutez les épices de votre choix pour assaisonner les abats de poulet.
4. Incorporez les lentilles cuites à la poêle et mélangez bien avec les abats de poulet.
5. Servez le mélange d'abats de poulet et de lentilles sur le riz complet cuit.



BOL DE RIZ AU POISSON ET AUX BROCOLIS MOINS DE 500 CALORIES

INGREDIENTS

- 120 g de filet de poisson (environ 100-150 calories)
- 100 g de brocoli (environ 31 calories)
- 100 g de riz cuit (environ 130 calories)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (environ 40 calories)
- Assaisonnement (sel, poivre, herbes aromatiques) : négligeable en calories

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire le poisson à la vapeur, au four ou à la poêle avec un minimum d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Faites cuire le brocoli à la vapeur ou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore croquant.
3. Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
4. Mélangez le riz cuit avec le brocoli cuit et ajoutez l'huile d'olive pour l'assaisonnement.
5. Servez le poisson sur le lit de riz et de brocoli, assaisonnez selon vos préférences avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques.



BOL DE RIZ AVEC SES CUISSES DE POULET ET HARICOTS VERT MOINS DE 500 CALORIES

INGREDIENTS

- 2 cuisses de poulet désossées et sans peau (environ 220 calories chacune)
- 1 tasse de haricots verts cuits (environ 40 calories)
- 1/2 tasse de riz brun cuit (environ 100 calories)
- Assaisonnements (sel, poivre, herbes, épices) : négligeable en termes de calories

INSTRUCTIONS

1. Assaisonnez les cuisses de poulet avec vos épices préférées, mais évitez d'utiliser trop d'huile ou de beurre pour la cuisson.
2. Faites cuire les cuisses de poulet dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, en veillant à ne pas ajouter d'huile supplémentaire.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz brun et les haricots verts à la vapeur ou à l'eau, sans ajouter de matières grasses.
4. Une fois que tout est cuit, servez les cuisses de poulet avec le riz et les haricots verts et assaisonnez selon votre goût.



BOL DE RIZ À BASE DE LÉGUMES ET D'ŒUFS MOINS DE 500 CALORIES

INGREDIENTS

- 1/2 tasse de riz brun cuit (environ 100 calories)
- 2 œufs (environ 140 calories)
- 1 tasse de brocoli cuit à la vapeur (environ 55 calories)
- 1/2 tasse de carottes coupées en dés (environ 25 calories)
- 1/2 tasse de poivron rouge coupé en dés (environ 15 calories)
- 1/4 de tasse d'oignon haché (environ 15 calories)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (environ 120 calories)
- Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites-le sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Ajoutez les carottes et les poivrons, puis faites sauter pendant quelques minutes de plus jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Incorporez le brocoli cuit à la vapeur dans la poêle et mélangez bien avec les autres légumes.
5. Ajoutez le riz brun cuit à la poêle et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé aux légumes.
6. Faites une petite place au centre de la poêle et cassez-y les œufs. Remuez-les doucement jusqu'à ce qu'ils soient brouillés et mélangés au reste des ingrédients.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.



INGREDIENTS

- 250 g de pommes de terre (environ 125 calories)
- 1 courgette (environ 20 calories)
- 1 poivron rouge (environ 30 calories)
- 1 oignon (environ 40 calories)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (environ 120 calories)
- Épices (sel, poivre, herbes de Provence) : négligeable en calories
- Facultatif : 100 g de poulet cuit (environ 165 calories)

INSTRUCTIONS

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en dés.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
3. Ajoutez les dés de pommes de terre et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres (environ 15-20 minutes). Remuez régulièrement.
4. Pendant ce temps, coupez la courgette, le poivron et l'oignon en petits dés.
5. Ajoutez les légumes coupés à la poêle avec les pommes de terre. Faites cuire pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence selon votre goût.
7. Si vous le souhaitez, ajoutez du poulet cuit ou du tofu pour plus de protéines.



POKE DE STEAK, ŒUFS, LÉGUMES À LA VAPEUR ET POMMES DE TERRE MOINS DE 500 CALORIES

INGREDIENTS

- 100 g de steak maigre (environ 150 calories)
- 2 œufs (environ 140 calories)
- 150 g de légumes mélangés (comme des brocolis, des carottes et des haricots verts, environ 50 calories)
- 100 g de pommes de terre à la vapeur (environ 80 calories)
- Assaisonnement : sel, poivre, herbes aromatiques (à votre goût, négligeable en calories)

INSTRUCTIONS

1. Assurez-vous de cuire le steak à la poêle sans ajouter d'huile ou de matières grasses pour garder les calories basses.
2. Faites cuire les œufs selon votre préférence (par exemple, à la coque, pochés ou brouillés) sans ajouter de matières grasses.
3. Faites cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis assaisonnez-les avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques.
4. Cuisez les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis ajoutez-les à votre assiette.
5. Placez le steak et les œufs cuits à côté des légumes et des pommes de terre dans votre assiette.
6. Assaisonnez le steak et les œufs avec du sel et du poivre selon votre goût.