EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Saumon grillé, courgettes rôties & quinoa

Inspiration #1 – Dîner

Liste de courses :

- 120 g saumon
- 50 g quinoa cru
- 1 courgette
- 1 c.à.c huile d'olive
- citron
- sel
- poivre
- aneth

Préparation :
1. Cuire le quinoa dans de l'eau salée 10 à 12 minutes.
2. Couper la courgette en rondelles et rôtir à la poêle avec l'huile d'olive.
3. Assaisonner le saumon avec sel, poivre et citron.
4. Cuire le saumon à la poêle ou au four 10 minutes.
5. Servir avec quinoa et courgettes.



Cabillaud citron, haricots verts & pommes de terre

Inspiration #2 – Dîner

Liste de courses :

- 130 g cabillaud
- 150 g pommes de terre
- 1 poignée haricots verts
- 1 c.à.c huile olive
- citron
- sel
- poivre
- persil

Préparation :
1. Cuire les pommes de terre à l'eau.
2. Cuire les haricots verts vapeur.
3. Assaisonner le cabillaud avec citron, sel et poivre.
4. Cuire le poisson au four 12 minutes.
5. Servir avec les légumes et persil.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Crevettes sautées riz & légumes croquants

Inspiration #3 – Dîner

Liste de courses :

- 130 g crevettes
- 60 g riz basmati cru
- poivron
- brocolis
- 1 c.à.c huile sésame
- 1 c.à.s sauce soja
- ail
- poivre

Préparation :
1. Cuire le riz.
2. Sauter l'ail dans l'huile de sésame.
3. Ajouter les crevettes et cuire 3 minutes.
4. Ajouter les légumes et la sauce soja.
5. Servir avec le riz.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Poulet grillé ratatouille & quinoa

Inspiration #4 – Dîner

Liste de courses :

- 120 g poulet
- 50 g quinoa cru
- courgette
- aubergine
- tomates
- huile olive
- sel
- poivre
- thym

Préparation :
1. Cuire le quinoa.
2. Couper les légumes pour la ratatouille.
3. Faire revenir les légumes avec l'huile et le thym.
4. Griller le poulet assaisonné.
5. Servir ensemble.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Poulet citron ail brocolis riz complet

Inspiration #5 – Dîner

Liste de courses :

- 120 g poulet
- 60 g riz complet cru
- brocolis
- 1 c.à.c huile olive
- ail
- citron
- sel
- poivre

Préparation :
1. Cuire le riz complet.
2. Cuire les brocolis vapeur.
3. Assaisonner le poulet avec citron, ail, sel et poivre.
4. Cuire à la poêle.
5. Servir avec riz et brocolis.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Salade poulet avocat tomates

Inspiration #6 – Dîner

Liste de courses :

- 120 g poulet grillé
- ½ avocat
- tomates cerises
- salade verte
- 1 c.à.s huile olive
- citron
- sel
- poivre

Préparation :
1. Griller le poulet.
2. Couper les tomates et l'avocat.
3. Mélanger avec la salade.
4. Ajouter le poulet tranché.
5. Assaisonner avec huile et citron.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Bœuf sauté haricots verts & riz

Inspiration #7 – Dîner

Liste de courses :

- 120 g bœuf
- 60 g riz
- haricots verts
- 1 c.à.c huile sésame
- sauce soja
- ail
- poivre

Préparation :
1. Cuire le riz.
2. Sauter l'ail dans l'huile.
3. Ajouter le bœuf et cuire.
4. Ajouter les haricots verts et sauce soja.
5. Servir avec le riz.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Steak grillé patate douce rôtie & salade

Inspiration #8 – Dîner

Liste de courses :

- 120 g steak
- 200 g patate douce
- salade
- 1 c.à.c huile olive
- sel
- poivre
- paprika

Préparation :
1. Couper la patate douce en cubes.
2. Rôtir au four avec paprika et huile 25 minutes.
3. Griller le steak.
4. Servir avec la salade.
5. Assaisonner.



Œufs brouillés protéinés champignons épinards

Inspiration #9 – Dîner

Liste de courses :

- 2 œufs
- 2 blancs d'œufs
- champignons
- épinards
- 1 tranche pain complet
- 1 c.à.c huile olive
- sel
- poivre

Préparation :
1. Faire revenir champignons et épinards.
2. Battre les œufs et blancs d'œufs.
3. Cuire doucement en brouillant.
4. Griller le pain.
5. Servir ensemble.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Shakshuka œufs sauce tomate

Inspiration #10 – Dîner

Liste de courses :

- 2 œufs
- 200 g sauce tomate
- poivron
- oignon
- 1 tranche pain complet
- huile olive
- cumin
- sel
- poivre

Préparation :
1. Faire revenir oignon et poivron.
2. Ajouter la sauce tomate et cumin.
3. Casser les œufs dans la sauce.
4. Laisser cuire 5 minutes.
5. Servir avec pain.



Pâtes complètes crevettes sauce tomate

Inspiration #11 – Dîner

Liste de courses :

- 60 g pâtes complètes crues
- 120 g crevettes
- 150 g sauce tomate
- ail
- huile olive
- sel
- poivre
- basilic

Préparation :
1. Cuire les pâtes.
2. Faire revenir l'ail dans l'huile.
3. Ajouter les crevettes et cuire.
4. Ajouter la sauce tomate.
5. Mélanger avec les pâtes.



Burger bowl bœuf maison

Inspiration #12 – Dîner

Liste de courses :

- 120 g bœuf haché
- 150 g pommes de terre
- salade
- tomates
- cornichons
- 1 c.à.s sauce yaourt
- sel
- poivre

Préparation :
1. Cuire les pommes de terre au four.
2. Former un steak avec le bœuf et cuire à la poêle.
3. Couper les légumes.
4. Assembler dans un bowl.
5. Ajouter la sauce yaourt.

