EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Poulet grillé, quinoa & brocolis

Inspiration #1 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g blanc de poulet
- 70 g quinoa cru
- 1 tasse brocolis
- 1 c.à.s huile d'olive
- sel
- poivre
- paprika

Préparation :
1. Cuire le quinoa dans l'eau 10 à 12 minutes.
2. Assaisonner le poulet avec sel, poivre et paprika.
3. Cuire le poulet à la poêle ou grill 5 à 6 minutes par côté.
4. Cuire les brocolis à la vapeur 5 minutes.
5. Assembler dans une assiette avec un filet d'huile d'olive.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Wrap poulet crudités & sauce yaourt

Inspiration #2 – Déjeuner

Liste de courses :

- 1 tortilla blé complet
- 110 g poulet grillé
- ½ avocat
- laitue
- tomates cerises
- 2 c.à.s yaourt grec
- sel
- poivre
- citron

Préparation :
1. Cuire le poulet avec sel et poivre.
2. Mélanger le yaourt grec avec citron, sel et poivre.
3. Garnir la tortilla avec laitue, tomate, poulet et avocat.
4. Ajouter la sauce yaourt.
5. Rouler le wrap et servir.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Saumon, riz complet & asperges

Inspiration #3 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g saumon
- 70 g riz complet cru
- asperges
- 1 c.à.c huile d'olive
- citron
- sel
- poivre

Préparation :
1. Cuire le riz complet environ 25 minutes.
2. Assaisonner le saumon avec sel, poivre et citron.
3. Cuire le saumon au four 12 minutes à 180°C.
4. Poêler les asperges avec un peu d'huile d'olive.
5. Servir le tout dans une assiette.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Crevettes sautées, riz & brocolis

Inspiration #4 – Déjeuner

Liste de courses :

- 130 g crevettes
- 70 g riz jasmin cru
- 1 tasse brocolis
- 1 c.à.s sauce soja
- 1 c.à.c huile sésame
- ail
- poivre

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



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Salade poulet, légumes & feta

Inspiration #5 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g poulet grillé
- laitue
- concombre
- tomates
- 30 g feta
- 1 c.à.s huile olive
- sel
- poivre

Préparation :
1. Griller le poulet avec sel et poivre.
2. Couper les légumes.
3. Mélanger dans un saladier.
4. Ajouter la feta émiettée.
5. Assaisonner avec huile d'olive.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Boulettes de bœuf, orzo & légumes

Inspiration #6 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g bœuf haché 5%
- 60 g pâtes orzo
- courgette
- 1 c.à.s huile olive
- ail
- sel
- poivre
- origan

Préparation :
1. Former des boulettes avec le bœuf, sel et origan.
2. Cuire les boulettes à la poêle.
3. Cuire les pâtes orzo.
4. Sauter la courgette avec l'ail.
5. Mélanger dans l'assiette.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Poulet sauté légumes & nouilles

Inspiration #7 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g poulet
- 60 g nouilles complètes
- poivron
- oignon
- 1 c.à.s sauce soja
- gingembre
- huile sésame

Préparation :
1. Cuire les nouilles.
2. Sauter le poulet avec gingembre.
3. Ajouter les légumes.
4. Ajouter sauce soja.
5. Mélanger avec les nouilles.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Bowl quinoa, poulet & avocat

Inspiration #8 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g poulet
- 60 g quinoa cru
- ½ avocat
- concombre
- tomates
- huile olive
- citron
- sel
- poivre

Préparation :
1. Cuire le quinoa.
2. Cuire le poulet avec sel et poivre.
3. Couper les légumes.
4. Assembler dans un bowl.
5. Assaisonner avec citron et huile.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Poke bowl thon & riz

Inspiration #9 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g thon cru
- 70 g riz sushi
- concombre
- carotte
- avocat
- sésame
- sauce soja

Préparation :
1. Cuire le riz.
2. Couper le thon en cubes.
3. Couper les légumes.
4. Assembler dans un bowl.
5. Ajouter sauce soja et sésame.



EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Poivron farci poulet & riz

Inspiration #10 – Déjeuner

Liste de courses :

- 1 gros poivron
- 110 g poulet
- 60 g riz
- tomates
- oignon
- huile olive
- sel
- poivre

Préparation :
1. Cuire le riz.
2. Cuire le poulet avec oignon.
3. Mélanger avec tomates.
4. Farcir le poivron.
5. Cuire au four 20 minutes.



Patate douce farcie poulet & légumes

Inspiration #11 – Déjeuner

Liste de courses :

- 1 patate douce
- 120 g poulet
- maïs
- poivron
- yaourt grec
- paprika
- sel
- poivre

Préparation :
1. Cuire la patate douce au four 40 minutes.
2. Cuire le poulet avec paprika.
3. Couper la patate douce.
4. Ajouter poulet et légumes.
5. Terminer avec yaourt grec.



Bœuf sauté haricots verts & riz

Inspiration #12 – Déjeuner

Liste de courses :

- 120 g bœuf émincé
- 70 g riz
- haricots verts
- sauce soja
- ail
- huile sésame

Préparation :
1. Cuire le riz.
2. Sauter le bœuf avec ail.
3. Ajouter les haricots verts.
4. Ajouter sauce soja.
5. Servir avec le riz.

