

# Recette cuisine fitness : idée de menu



## *Recette cuisine fitness : idée de menu d'un jour*

Pas toujours inspiré pour savoir quoi manger, vous faites vos courses sans savoir quoi prendre . Ce menu d'un jour tend vers l'équilibre et vous donnera peut être des idées.

## **Petit déjeuner**

Café

Pain énergétique au yaourt

Orange

# Déjeuner

Pâtes au saumon et à la roquette

Fruits

# Goûter

Pain aux fruits

Yaourt nature

# Dîner

Quiche au poulet

Salade verte

Yaourt sucré

## LISTE DES COURSES POUR CE MENU

Pour le pain énergétique au yaourt

30g de millet 10g de farine de blé, 20g de graines de sésame, 30g de graines de tournesol, 20 gde graines de lin, 300g de farine de blé complet , 1 sachet de levure sèche, 1 cuillère à soupe de miel, 1 1/2 cuillères à café de sel, 30g de beurre, 150g de yaourt, Beurre et farine pour le moule

Pour les pâtes au saumon et à la roquette

175g de macaroni, 250 gde filet de saumon , 2 cuillères à soupe de jus de citron , 200ml de crème fraîche liquide , 1 échalote , 1 botte de roquette , 50g de parmesan , 1 cuillère à soupe de beurre , Sel , Poivre

Pour le pain aux fruits et figues séchées

75 gde cassonade ,1 cuillère à café de cannelle ,100 gde figues séchées , 175 g de flocons d'avoine ,150 gde raisins secs , 2 cuillères à soupe de malt sec ou liquide (facultatif) , 300 ml de jus de pomme non sucré ,175 gde farine de blé complet , 3 cuillères à café de levure , Beurre pour le moule

Pour la quiche au poulet

3 œufs,100 gde farine , 1 demi-litre de lait , 1 pincée de sel ,100g de gruyère , 150g de blanc de poulet , 1 tomate , Herbes de Provence

Vous avez des idées de recettes cuisine fitness , n'hésitez pas à les proposer.