

Passover

Liste de course & Menu de la semaine



Liste de course

➡ La liste de course ne comprend pas les repas pour les soirs de seder ou vous composerez vos assiettes

Protéines

1 filet de Daurade
1 dos de cabillaud
100 gr de blanc de poulet
1 cuisse de poulet
1 boîte de thon à l'eau
12œufs
1 pavé de saumon

1 paquet de konjac (si autorisé)
2 paquet de jambon de dinde, ou autre charcuterie maigre à - de 5% de matières grasses
Une boîte d' anchois
100 gr de saumon fumé

Féculents, légumineuses, fruits secs, graines, laitages et autres

Flocons de millet
Lentilles
Farine de pois chiche
8 pommes de terres
Amandes, noix de cajou ou mélanges de fruits secs au choix
Graines de chia
Vinaigre balsamique
Lait d'amandes ou lait de soja ou coco surtout sans aucun sucre ajouté
Chocolat noir ou pépites de chocolat noir
6 petits fromages blancs 0% de matière grasse
Cottage cheese
Crème fraîche 7% et crème de soja allégé
Parmesan (regarder le menu de dimanche pour voir si vous choisissez l'option lait)
Fêta
Olives noires
Capres
Huile d'olive
Pesto rosso ou pesto simple
Tomates pelées
Sirop d'agave ou d'érable 100% naturel
Galettes de maïs et / ou de riz

Liste de course

Légumes crudités, Fruits épices et assaisonnements

4 pommes	1 carotte
1 banane	2 Salades vertes
1 pamplemousse	1 piment
1 barquette de fruits rouges	Radis
2 Concombres	1 aubergine
2 barquettes de tomates	Gingembre frais
cerise ou 3 grosses tomates	Haricot vert
Basilic, coriandre, feuilles de	1 courge ou potiron
menthe frai ou congeler,	Vinaigre de cidre ou de
thym, paprika, ail en poudre,	xérès
piment en poudre et/ou	1 avocat
paprika, muscade en poudre,	
, zaatar	
Échalotes	
4 citrons	
1 poivrons rouge, vert jaune	

→ *Mes warriors, pensez à regarder ce que vous avez déjà dans vos placards en fonction de la liste de course précédente pour éviter d'acheter en double et de faire du gâchis*

INDICES DE MESURES

CC : CUILLÈRE À CAFÉ

CS : CUILLÈRE À SOUPE

GR : GRAMME

VEILLE DE PESSAH

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé

PANCAKE DE FLOCON DE MILLETT (POUR 4 PERSONNES)

180 gr de flocons de millet , 1 cc de stevia, 40 cl de lait d'amande, 1 oeuf, 1 pincée de sel. Mélangez le tout, laissez reposer une petite heure, faire cuire des petits tas dans une poêle anti-adhésive et dès que les bulles se forment, retournez le pancake. Servir chaud avec 1 carré de chocolat noir ou une cc de beurre de cacahuète 100% naturel.

10H00

1 fruit au choix

DÉJEUNER

2 œufs dur + aubergine vapeur zaatar citron sel poivre + Ricotta (1cc)

16H00

1 fromage blanc 0% maximum 5% : avec ou sans stevia à saupoudrer de graines de chia (1cc) + 4 noix

DINER

Privilégier un poisson blanc avec une sauce tomate par exemple, en entrée des salades fraîches sans huiles ! Pensez au lendemain ou ça sera forcément un repas de fête !!

JOUR DE PESSAH PRÉCÉDENT LE SEDER

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé
5 Amandes
1 tranches d'ananas ou 1 pamplemousse

10H00

Pas de collation

DÉJEUNER

Privilégier à nouveau du poisson blanc étant donné que le soir il y aura le seder accompagnez le d'un légume ou une crudité (petite quantité)

⚠ Pensez à équilibrer votre journée étant donné que le soir le repas sera un peu plus riche

16H00

1 fromage blanc 0% : avec ou sans stevia
1 demi fruit au choix à mélanger à votre fromage blanc

DINER SEDER PREMIER SOIR

⚠ Ne pas se faire de fausses idées et caser son cheat meal ce soir là

Vous trouverez plusieurs règles à suivre sur la page suivante

RÈGLES À SUIVRE

- ➡ Manger la matsa que pour la prière avec la quantité requise
- ➡ Démarrer votre repas avec une soupe pour éviter d'être affamé.
- ➡ Autorisez vous une protéine grasse ou cuisinée mais en respectant toujours votre doses autorisée
- ➡ Sachez que une matza équivaut à deux belles grosses tranches de pain sachant que une matza va vous bourrer beaucoup moins que du pain vous aurez tendance à vite en manger 5 ce qui veut dire 10 tranches de pain donc une baguette (1500 calories)
- ➡ Mangez plutôt une belle portion de pomme de terre 130-140 gr pour éviter de vous bourrer avec de la matza
- ➡ Si vous cuisinez une viande très grasses évitez de mettre de l'huile dans vos salades ou votre plat si la viande est déjà grasse pas besoin d'en rajouter
- ➡ En dessert sachant qu'il y a un deuxième soir de seder privilégiez entré et plat et mangez un seul fruit en dessert pour finir sur une touche sucré
- ➡ N'oubliez pas le secret c'est la quantité si vous mangez riche mais en petit quantité ça n'aura pas d'incidence sur votre diet
- ➡ Préparez tout tout a l'avance vos collations vos repas pour être bien organisé

YOM TOV

PETIT DÉJEUNER

Petit Dej detox

Café ou thé

1 pamplemousse

Un grand verre d'eau avec une cc de citron

10H00

1 pomme

DÉJEUNER

GÂTEAU ŒUF THON FAÇON MEGINA

préparez la veille et en grande quantité ça vous sera utile

10 blancs 5 jaunes d'oeuf, échalotes et ciboulette, 3 belles pommes de terres bouillis, légumes de votre choix (aubergine, tomate ou légume vert en fonction de vos goûts) bien mélanger
mettre dans un moule au four 20 min 180 degrés

Accompagnement : salade fraîche + 1 salade cuite autorisée

16H00

Vous pouvez manger en cas de fringale des tranches de jambon de dinde. Si vous êtes plutôt sucré : 1 fromage blanc avec une demi pomme dedans.

DINER SEDER DEUXIÈME SOIR

⚠ Ce soir la on a souvent plus trop faim mais on mange quand même.

Vous trouverez plusieurs règles à suivre pour le J2 sur la page suivante

RÈGLES À SUIVRE J2

➡ Démarrer à nouveau votre repas avec une soupe (un seul bol)

➡ La veille vous vous êtes autorisée un plat mijoté, ce soir essayez de manger plutôt

Une protéine maigre même si elle a été cuisinée en respectant vos doses

➡ Si la veille vous avez craquer sur un dessert ce soir ça sera ni fruit ni dessert mais plutôt un thé à la menthe ou autre infusion.

➡ Si la veille aucun dessert n'a été prit vous pouvez manger un fruit ou un petit gâteau industriel (gâteau sec) avec votre thé

➡ Évitez par contre les pâtisseries

J3 PESSAH

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé

Pancake healthy de pessah : 3 personnes

120 g de farine de pois chiche, 2œufs, 1 pincée de sel, 1 cc de bicarbonate, 1 cs de stevia, 250 ml de lait d'amande ou coco
Mélanger la farine de pois chiche avec le sel, le bicarbonate et le sucre puis ajouter le lait de soja petit à petit. Laisser reposer 30 min. Faire chauffer une poêle à pancake. Quand elle est bien chaude, huiler avec un sopalin puis verser un peu de pâte et faire cuire 2-3 min de chaque coté. Ajoutez un fruit ou 1cs de sirop d'agave ou érable 100%.naturel

10H00

Pas de collation

DÉJEUNER

POULET AU CITRON

1 cuisse de poulet ,150 grammes de champignons de paris, 1 CS de crème soja allégée en matière grasse ou de crème de soja, ½ citron frais, 1cc d'herbes de provence. Mettre 1cc d'huile d'olive sur votre poêle puis mettre votre poulet, laissez le bien dorer, Ajoutez ensuite la garniture et laissez mijoter.

Accompagnement : salade verte citron sel poivre.

16H00

1 fromage blanc 0% : avec ou sans stevia

DINER

CABILLAUD POCHÉ DETOX

1 dos de cabillaud avec en accompagnement des haricots verts sauce citron. Mettre de l'eau à ébullition avec les herbes de votre choix, sur le feu ensuite ajoutez votre poisson , laissez le cuir 5 min dans l'eau bouillante , retirez du feu, laissez reposer 5 minutes votre poisson dans la casserole puis dégustez avec vos haricots verts.

Accompagnement : salade verte vinaigre Balsamique

J5 PESSAH

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé

OMELETTE A LA BANANE

2œufs, une demie banane, 10 pépites de chocolat (optionnel)
Mélanger vos œufs avec votre banane coupée en rondelles puis mettre à cuire sur la poêle.

10H00

1 pomme

DÉJEUNER

1 oeufs durs, 50 gr de cottage, 8 Tomates cerises , 3 tomates séchées

Sauce : vinaigre Balsamique, 1 cc d'huile d'olive
2 galettes de maïs

16H00

1 fromage blanc 0% : avec ou sans stevia

DINER

PÂTES À LA CRÈME ET AU PESTO ROSSO

3 CS de crème fraîche 15%, 1 paquet de nouilles de konjac, 1 CS de pesto rosso, 1 cc de parmesan, basilic

J6 PESSAH

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé

MUFFIN HEALTHY VERSION PESSAH : POUR DEUX PERSONNES

1 oeuf, 60 gr de flocon millet, 1/4 de banane, 1cc de pépites de chocolat, 1cc de compote de pomme, 1 pincée de levure chimique, 1cs de lait d'amande ou de coco. Remuer le tout, mettre sa préparation dans les moules au four
20min à 180°C

10H00

Pas de collation

DÉJEUNER

Pizza healthy

Pour toutes les recettes de nos pizzas healthy rendez-vous sur la page Instagram en [cliquant juste ici](#)

16H00

Une date avec un grand verre d'eau

DINER

Kugel aux pommes de terre, courge, carottes au miel et aux épices

Pour 6 personnes
vous trouverez la recette sur la page suivante



KUGEL 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

80 g de courge, citrouille ou potiron, 2 grosses carottes, 2 pommes de terre, 1 pomme épluchée, évidée et coupée en quartiers, 1 oignon émincé finement, 1 cc d'huile de coco, 1 cac de cannelle en poudre, 1 cac de noix de muscade en poudre, 2 cs de Stevia, 1 cc de sirop d'agave, 4 cs d'eau, 2 œufs battus, 50 g de farine végétal (farine de pois chiche ou pomme de terre douce ou autre autorisée), sel, poivre.

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 190°C.

Râpez courge, carottes, pommes de terre et pomme, puis faites sauter les légumes avec les oignons dans l'huile de coco pendant 5 min en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Retirez et faites refroidir.

Salez et poivrez les légumes, ajoutez les épices, la Stevia , le sirop d'agave et l'eau, mélangez.

Incorporez les œufs battus, la farine végétale , mélangez à nouveau.

Graissez un plat allant au four, versez les légumes, couvrez d'aluminium, faites cuire 30 min au four. Retirez l'aluminium, puis faites cuire 15 min de plus. La surface est alors gratinée.

Retirez, laissez reposer et servez saupoudré de coriandre ou persil haché, selon les goûts.

J7 PESSAH

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé

PETIT DÉJEUNER SALÉ

omelette 3 blancs un jaune, une tranche de saumon fumé (40 gr), une galette de maïs, 1/4 d'avocat

10H00

Pas de collation

DÉJEUNER

SALADE DE LENTILLES

90 gr de lentilles cuit, 5 tomates cerises, 4 tranches de dinde coupées en petit morceau (ou 20 gr de fêta), poivron rouge, coriandre, échalote

Sauce : moutarde (1cc), citron, Stevia (1cc), sel poivre

16H00

1 bol de fruit rouge (5 fraises, 7 framboises) + 1 cc de Stevia

DINER

CEVICHE DE DAURADE

Filet de daurade (120 gr), poivron rouge jaune et vert à couper en dés, 1/4 de piment vert (optionnel), coriandre, une échalote, gingembre (20 gr), sel, poivre, 3 radis roses coupés finement, 1 zeste citron. **Sauce** : citron, 1cc d'huile d'olive

Accompagnement : Salade verte, 1/4 de Betterave

J8 DERNIER JOUR DE PESSAH

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé

SMOOTHIE

2 fruits au choix, 100 ml de lait d'amande, 1 cc de sirop d'agave,
1 cs de graines de chia

10H00

5 Amandes ou autre fruit sec

DÉJEUNER

SALADE CAESAR : POULET SAUCE SANS LACTOSE

Salade verte (laitue romaine), poulet griller (100 gr), 20 gr de dinde (la faire griller), tomates cerises **Sauce** : ¼ gousse d'ail, 2 cs de sauce soja, 1 cc de jus de citron, 2 cc de câpres 1 cc de vinaigre de macération des câpres, ou de vinaigre de vin blanc, sel, poivre

OU

SALADE CAESAR : SAUMON

Salade verte (laitue romaine), saumon cuit (80 gr), 20 gr de copeaux de parmesan. **Sauce** : ¼ gousse d'ail, 2 cs de fromage blanc 3%, 1 cc de jus de citron, 2 cc de câpres 1 cc de vinaigre de macération des câpres, ou de vinaigre de vin blanc, 1 anchois mixé, sel, poivre

DINER

PÂTES À LA CRÈME ET AU PESTO ROSSO

3 CS de crème fraîche 15%, 1 paquet de nouilles de konjac, 1 CS de pesto rosso, 1 cc de parmesan, basilic

Envoyez-nous vos retours

Vos avis sont appréciés

SITE WEB

www.joanabfitness.com/

INSTAGRAM

[@joanabfitness](https://www.instagram.com/joanabfitness)

YOUTUBE

[joanabfitness](https://www.youtube.com/joanabfitness)

