

# Mini Guide



REEMPLACER LES CALORIES  
VIDES 🍩  
→ PAR DES NUTRIMENTS  
PLEINS 🥦



Ce mini guide propose des alternatives concrètes pour transformer vos repas et snacks du quotidien.

**Objectif :** dire adieu aux calories vides  
*(beaucoup d'énergie, peu de nutriments)*

et choisir des aliments à densité nutritionnelle élevée.





# PETIT-DÉJEUNER

Calories vides ❌	Nutriments pleins ✅
❌ Pain blanc + confiture	✅ Yaourt grec + noix + framboises
❌ Céréales sucrées	✅ Omelette aux herbes + avocat

## YAOURT GREC + NOIX + FRAMBOISES

### Macros

Calories : ~281 kcal

Protéines : 15,2 g

Lipides : 20,3 g

Glucides nets : 13,4 g

Fibres : 5,5 g

### Ingrédients

100 g de yaourt grec nature (de préférence entier, non sucré)

30 g de noix

50 g de framboises fraîches

### Préparation

- Déposer le yaourt grec dans un bol.
- Ajouter les framboises lavées et les noix concassées.
- Mélanger légèrement ou garder en topping pour le croquant.



### Nutriments clés

- Calcium : 150 mg (santé osseuse)
- Magnésium : 67 mg (énergie, équilibre nerveux)
- Vitamine C : 13,4 mg (antioxydant, immunité)
- Oméga-3 (dans les noix), polyphénols et antioxydants (framboises).



## SNACK / EN-CAS

Calories vides ✗	Nutriments pleins ✓
✗ Barre chocolatée	✓ Chocolat noir 85% + amandes
✗ Biscuit industriel	✓ Œuf dur + tomates cerises
✗ Bonbons	✓ Noix de cajou ou graines de courge



## BOISSONS

Calories vides ✗	Nutriments pleins ✓
✗ Soda	✓ Eau pétillante + citron
✗ Jus de fruits industriel	✓ Smoothie maison légumes + fruits rouges
✗ Boisson énergisante	✓ Thé vert ou matcha



## DÎNER

Calories vides ✗	Nutriments pleins ✓
✗ Pizza industrielle	✓ Pizza maison (base chou-fleur + légumes + fromage)
✗ Soupe en brique	✓ Soupe maison potimarron + lait de coco + graines



## DESSERTS

Calories vides ✗	Nutriments pleins ✓
✗ Gâteau industriel	✓ Muffin maison (farine d'amande + chocolat noir)
✗ Glace industrielle	✓ Glace maison (yaourt grec + myrtilles mixées)
✗ Crème dessert caramel	✓ Fromage blanc + cannelle + noix





# APÉROS

Calories vides ❌	Nutriments pleins ✅
❌ Chips + cacahuètes industrielles	✅ Olives + fromage + noix
❌ Crackers industriels	✅ Bâtonnets de concombre + houmous
❌ Mini-saucisses cocktail	✅ Rillettes de saumon maison

## RILLETTES DE SAUMON MAISON

### <sup>12</sup><sub>34</sub> Macros

Calories : ~186 kcal

Protéines : 11 g

Lipides : 15 g

Glucides nets : 2 g

### Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes

250 g de saumon frais  
100 g de saumon fumé  
100 g de crème fraîche épaisse  
100 g de fromage blanc ou cream cheese  
40 g de beurre  
1 jaune d'œuf  
1 échalote  
1 citron  
1/2 bouquet de ciboule

### Préparation

- Faites légèrement fondre le beurre, mélangez-le bien afin qu'il soit comme une pommade.
- Faites cuire le saumon 15 minutes au court-bouillon ou à la vapeur
- Laissez-le refroidir, puis émiettez-le.
- Détaillez le saumon fumé en petits morceaux.
- Épluchez et émincez finement l'échalote.
- Pressez le citron
- Dans un grand saladier, mélangez le jaune d'œuf, le beurre, la crème, le fromage blanc, la ciboulette ciselée, le jus de citron.
- Salez, poivrez ajoutez les saumons.
- Mélangez bien et laissez au moins 30 minutes au frais



*Ici présenté avec du concombre en dés  
-non compté dans les valeurs nutritionnelles de  
cette recette-*