



10 Lunch Box – GoodFat GoodCarb

Des idées réalistes, transportables et rassiantes, pensées pour la vraie vie : bureau, déplacements, frigo (ou pas), micro-ondes (ou pas).

👉 Objectif : stabilité glycémique, satiété, zéro prise de tête.

Les macros sont approximatives, calculées pour 1 personne, et peuvent varier selon les marques et quantités.

1. Crêpes céto roulées saumon

Ingrédients (1 pers.)

- 2 œufs
- 30 g farine d'amande
- 40 g fromage frais entier
- 50 g saumon fumé
- ½ concombre
- 6 olives

Préparation

1. Mixer œufs + farine d'amande
2. Cuire 2 crêpes fines
3. Garnir fromage frais, saumon, concombre
4. Rouler, ajouter olives à côté

Macros ≈

- Lipides : 42 g
- Protéines : 28 g
- Glucides nets : 7 g

2. Quiche sans pâte courgette-feta

Ingrédients

- 2 œufs
- 80 ml crème entière
- ½ courgette râpée
- 40 g feta
- Salade verte + 1 c. à s. huile d'olive

Préparation

1. Mélanger œufs, crème, courgette, feta
2. Cuire 30 min à 180 °C
3. Servir avec salade





Macros ≈

- Lipides : 38 g
- Protéines : 24 g
- Glucides nets : 6 g

3. Muffins salés chèvre–épinards

Ingrédients (2 muffins)

- 2 œufs
- 40 g chèvre
- 1 poignée d'épinards
- 2 c. à s. yaourt grec entier

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Verser en moules
3. Cuire 20 min à 180 °C

Macros ≈

- Lipides : 34 g
- Protéines : 26 g
- Glucides nets : 5 g

4. Bento fromage & œufs

Ingrédients

- 2 œufs durs
- 40 g fromage à pâte dure
- 20 g noix
- Crudités (concombre, radis)

Macros ≈

- Lipides : 40 g
- Protéines : 25 g
- Glucides nets : 4 g

5. Curry coco low-carb

Ingrédients

- 120 g poulet ou tofu
- 100 ml lait de coco
- Légumes low-carb
- Épices curry
- 100 g chou-fleur râpé

Macros ≈

- Lipides : 45 g
- Protéines : 30 g
- Glucides nets : 8 g

6. Lasagnes de courgette





Ingrédients

- Courgette en tranches
- 100 g viande ou alternative végé
- 60 ml crème
- Fromage râpé

Macros ≈

- Lipides : 40 g
- Protéines : 32 g
- Glucides nets : 7 g

7. Omelette roulée façon wrap

Ingrédients

- 2 œufs
- 30 g fromage frais
- Roquette
- ½ avocat

Macros ≈

- Lipides : 42 g
- Protéines : 23 g
- Glucides nets : 6 g

8. Faux gratin de chou-fleur

Ingrédients

- 150 g chou-fleur
- 80 ml crème
- Fromage râpé
- Graines (10 g)

Macros ≈

- Lipides : 38 g
- Protéines : 20 g
- Glucides nets : 7 g

9. Salade tiède chou-fleur & feta

Ingrédients

- Chou-fleur rôti
- 40 g feta
- 20 g noix
- 1 c. à s. huile d'olive

Macros ≈

- Lipides : 44 g
- Protéines : 18 g
- Glucides nets : 6 g

10. Poke bowl low-carb (version adaptable)





Ingrédients

- Base : 120 g riz de chou-fleur ou 60 g quinoa cuit (option flex low-carb)
- 100 g saumon cru ou tofu mariné
- ½ avocat
- Concombre en dés
- Graines de sésame
- Sauce : huile de sésame + citron ou tamari

Préparation

1. Préparer la base (chou-fleur râpé cru ou légèrement sauté / quinoa cuit)
2. Disposer le poisson ou le tofu
3. Ajouter avocat, concombre, graines
4. Assaisonner au dernier moment

Macros ≈ (version chou-fleur)

- Lipides : 38 g
- Protéines : 30 g
- Glucides nets : 7 g

Macros ≈ (version quinoa)

- Lipides : 32 g
- Protéines : 26 g
- Glucides nets : 18–22 g

