

10 salades complètes

GoodFat GoodCarb

1. Salade avocat, saumon & graines

Ingrédients (1 personne)

- 70 g avocat (≈ 1/2)
- 100 g saumon frais ou fumé
- 30 g roquette
- 10 g graines de courge
- 10 ml huile d'olive
- 10 ml jus de citron

Préparation

Couper avocat et saumon. Mélanger avec la roquette. Ajouter graines, huile et citron.

Macros approx

- Énergie : 410 kcal
- Lipides : 34 g
- Protéines : 22 g
- Glucides : 3 g

2. Salade poulet, courgette & feta (cuisson douce)

Ingrédients (1 personne)

- 120 g blanc de poulet
- 120 g courgette
- 40 g feta
- 10 ml huile d'olive
- Herbes de Provence

Préparation

Cuire le poulet à la vapeur ou à basse température.

Cuire la courgette à la vapeur (ou légèrement fondante à la poêle douce).
Assembler avec la feta et l'huile.

Macros

- Énergie : 420 kcal
- Lipides : 29 g
- Protéines : 32 g
- Glucides : 4 g

3. Salade sans salade : concombre, yaourt & aneth

Ingrédients (1 personne)

- 150 g concombre
- 100 g yaourt grec entier
- 10 ml huile d'olive
- Aneth frais + 1/2 gousse d'ail

Préparation

Couper le concombre. Mélanger avec le yaourt, l'huile et les aromates.

Macros

- Énergie : 230 kcal
- Lipides : 19 g
- Protéines : 9 g
- Glucides : 4 g

4. Salade œufs, avocat & graines

Ingrédients (1 personne)

- 2 œufs (120 g)
- 70 g avocat
- 10 g graines de chia
- 10 ml huile de colza

Préparation

Cuire les œufs mollets. Couper et assembler avec avocat et graines. Assaisonner.

Macros

- Énergie : 450 kcal
- Lipides : 36 g
- Protéines : 17 g
- Glucides : 3 g

5. Salade sardines, tomates & olives

Ingrédients (1 personne)

- 100 g sardines (égouttées)
- 120 g tomate
- 40 g olives
- 10 ml huile d'olive

Préparation

Couper la tomate. Ajouter sardines et olives. Assaisonner.

Macros

- Énergie : 390 kcal
- Lipides : 31 g
- Protéines : 24 g
- Glucides : 3 g

6. Salade halloumi & légumes fondants

Ingrédients (1 personne)

- 80 g halloumi
- 100 g courgette
- 100 g aubergine
- 10 ml huile d'olive
- Épices (cumin, paprika)

Préparation

Cuire les légumes à la vapeur ou à feu doux jusqu'à tendreté.

Chauffer légèrement le halloumi sans brûler.

Assembler avec huile et épices.

Macros

- Énergie : 430 kcal
- Lipides : 30 g
- Protéines : 21 g
- Glucides : 6

7. Salade bœuf, roquette & parmesan

Ingrédients (1 personne)

- 100 g bœuf
- 30 g roquette
- 20 g parmesan
- 10 ml huile d'olive

Préparation

Cuire le bœuf doucement (poêle douce ou basse température).
Assembler avec roquette et parmesan.

Macros

- Énergie : 400 kcal
- Lipides : 28 g
- Protéines : 29 g
- Glucides : 2 g

8. Salade brocoli & amandes (cuisson douce)

Ingrédients (1 personne)

- 150 g brocoli
- 20 g amandes
- 10 ml huile d'olive
- 10 ml jus de citron

Préparation

Cuire le brocoli à la vapeur (al dente).
Ajouter amandes, huile et citron.

Macros

- Énergie : 300 kcal
- Lipides : 23 g
- Protéines : 11 g
- Glucides : 6 g



9. Salade crevettes, avocat & citron

Ingrédients (1 personne)

- 120 g crevettes
- 70 g avocat
- 10 ml huile d'olive
- 10 ml jus de citron

Préparation

Assembler tous les ingrédients et assaisonner.

Macros

- Énergie : 370 kcal
- Lipides : 27 g
- Protéines : 25 g
- Glucides : 2 g



10. Salade dessert fraises & mascarpone

Ingrédients (1 personne)

- 100 g fraises
- 40 g mascarpone
- 10 g amandes
- 5 g cacao non sucré (option)

Préparation

Couper les fraises. Ajouter mascarpone, amandes et cacao.

Macros

- Énergie : 250 kcal
- Lipides : 19 g
- Protéines : 5 g
- Glucides : 6 g

✨ Conseils GoodFat GoodCarb

- ✓ Privilégier cuissons douces (vapeur, basse température)
- ✓ Éviter grillades et aliments brûlés (composés pro-inflammatoires)
- ✓ Toujours associer **gras + protéines + fibres**
- ✓ Ajouter des **épices digestives et anti-inflammatoires**
- ✓ Varier cru / cuit pour une meilleure tolérance



Les macros :

d'où viennent ces chiffres ?

Les valeurs nutritionnelles sont basées sur la **table CIQUAL (ANSES)**, la référence officielle en France.

👉 Elle fournit la composition moyenne des aliments : calories, protéines, lipides, glucides...

⚠️ À savoir

Ces données restent des **moyennes**.

Elles peuvent varier selon la qualité, l'origine ou la cuisson des aliments.



En GoodFat GoodCarb

On utilise les macros comme **repères**, pas comme contraintes.

👉 L'objectif : construire des repas équilibrés, nourrissants... sans obsession.