



# RECETTES PROTEINEES

Renée Jean Naturopathe



# LA SANTÉ EST CE QUE NOUS AVONS DE PLUS PRÉCIEUX

## Renée Jean Naturopathe : Votre Coach Bien-Être

Renée Jean, Naturopathe chevronnée avec plus de 25 ans d'expérience, vous propose un programme révolutionnaire de perte de poids : **le Déclik Nutri Glande**.

Diplômée et passionnée par la vitalité et la prévention des maladies grâce aux bienfaits des plantes, des vitamines et des minéraux. Renée Jean a trouvé sa vocation après avoir surmonté des difficultés personnelles liées au poids. Autrefois obèse avec un poids atteignant 210 lb (95 kg), elle a fait face à des problèmes de digestion, d'intestin, d'humeur et d'attention. Sa santé se détériorait, perturbant son sommeil et augmentant son niveau d'anxiété.

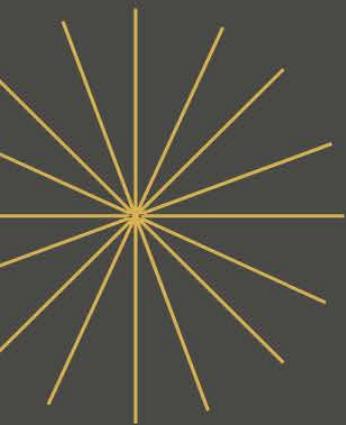
Constatant les limites de la médecine conventionnelle, Renée a décidé de se tourner vers la naturopathie. Grâce à sa formation, elle a pris le contrôle de sa santé, améliorant sa digestion et atteignant son plein potentiel. Devenir naturopathe a été la meilleure décision de sa vie, lui permettant aujourd'hui de guider les autres sur le chemin du retour à la santé.

### \*\*Le Programme **Déclik Nutri Glande** :\*\*

Le programme exclusif de Renée Jean, le Déclik Nutri Glande, vise à rétablir la santé globale tout en favorisant une perte de poids durable. Renée s'engage à guider chaque individu vers son bien-être mental, physique et émotionnel.

Rejoignez Renée Jean dans ce voyage de transformation et découvrez comment le Déclik Nutri Glande peut changer votre vie.

<https://www.reneejean.ca/>  
[info@reneejean.ca](mailto:info@reneejean.ca)



## Trois petit-déjeuner riche en protéines

Smoothie aux baies

Bol de fromage cottage

Bol de yogourt grec

## Trois dîners riches en protéines

Poêlée de dinde hachée et œufs

Mélange copieux de saucisse et d'œufs brouillés

Steak et oeuf

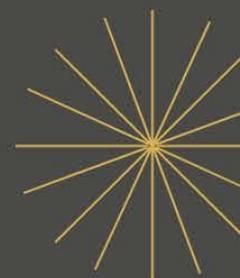
## Trois Soupers riches en protéines

Délicieuse omelette salée

Salade de poulet au pesto

Salade méditerranéenne au bœuf haché

Table des  
MATIÈRES



# TROIS PETIT-DÉJEUNERS RICHE EN PROTEINES

## SMOOTHIE AUX BAIES

### Smoothie aux baies

PORTIONS : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 MIN

TEMPS DE CUISSON : 0 MIN

### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (68 g) de baies mélangées congelées
- 1 c. à soupe (bûche) de cœurs de chanvre
- 2 boules (30g) de protéine en poudre à la vanille
- 1/2 tasse (120g) de lait d'amande non sucré
- Une poignée d'épinards bébé

### INSTRUCTIONS

1. Mélanger le tout et déguster !

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories : 357, Glucides : 16 grammes,  
Protéines : 44 grammes, Lipides : 12  
grammes



# BOL DE FROMAGE COTTAGE

Plus saine que les plats instantanés, mais avec le même niveau de facilité.

## Ingredients

Chanvre-  
concombre-aneth-  
ciboulette-fromage  
cottage



## Préparation

### Bol de fromage cottage

PORTIONS : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min

TEMPS DE CUISSON : 0 min

### INGRÉDIENTS

- 1,25 tasse (283 g) de fromage cottage à 200 g
- 2 cuillères à soupe (20 g) de graines de chanvre
- 1/2 concombre, tranché
- 1/2 cuillère à café (0,5 g) d'aneth et/ou de ciboulette (facultatif)

### INSTRUCTIONS

1. Déposer le fromage cottage dans un bol et ajouter les graines de chanvre, les tranches de concombre et l'aneth/ciboulette.

### INFORMATIONS

#### NUTRITIONNELLES

Calories : 360, Glucides : 16 grammes, Protéines : 37 grammes, Lipides : 16 grammes

# BOL DE YOGOURT GREC

Réinvente le yogourt!

## Ingredients

1 tasse (125 g) de yogourt grec (lait entier)

- 1/4 tasse (34 g) de baies mélangées
- 1 cuillère à soupe (10 g) de graines de citrouille ou de graines de tournesol



## Préparation

### Bol de yogourt grec

PORTIONS : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min

TEMPS DE CUISSON : 0 min

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse (125 g) de yogourt grec (lait entier)
- 1/4 tasse (34 g) de baies mélangées
- 1 cuillère à soupe (10 g) de graines de citrouille ou de graines de tournesol
- (Option : servir avec deux œufs durs pour un apport supplémentaire de 13 grammes de protéines)

### INSTRUCTIONS

1. Déposer le yogourt grec dans un bol et garnir avec les baies mélangées et les graines de citrouille.

### INFORMATIONS

#### NUTRITIONNELLES

Calories : 334, Glucides : 17 grammes, Protéines : 26 grammes, Lipides : 19 grammes

# TROIS DÎNERS RICHES EN PROTEINES

## POÊLÉE DE DINDE HACHÉE ET ŒUFS

### Poêlée de dinde hachée et œufs

PORTIONS : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 0 min

TEMPS DE CUISSON : 10 min

### INGRÉDIENTS

- 228 g (8 oz) de dinde hachée
- 1/4 tasse (64 g) de pico de gallo
- 4 œufs • 1 cuillère à soupe (14 g) d'huile d'avocat
- 1 cuillère à café (2 g) de sel à l'ail
- Poivre noir selon votre goût
- 2 poignées de roquette
- 1/4 de petit oignon rouge



### INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile d'avocat dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter la dinde hachée et faire cuire environ 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
3. Égoutter l'excès de liquide.
4. Ajouter le pico de gallo, le sel à l'ail et le poivre. Casser les œufs par-dessus le mélange. Cuire pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que les blancs d'œufs et la dinde soient bien cuits.
5. Garnir d'oignon rouge et de roquette après avoir retiré la poêle du feu.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories : 382, Glucides : 3 grammes, Protéines : 33 grammes, Lipides : 26 grammes

# MÉLANGE COPIEUX DE SAUCISSE ET D'ŒUFES BROUILLES

*Préparation*

Plus saine que les plats instantanés, mais avec le même niveau de facilité.

**PORTIONS : 1**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min**

**TEMPS DE CUISSON : 8 min**

## INGRÉDIENTS

- 1 saucisse de poulet biologique, tranchée en rondelles de 0,6 cm
- 2 œufs
- 1/2 cuillère à soupe (7 g) d'huile d'avocat
- 1/2 tasse (45 g) de fleurettes de brocoli hachées
- 1/4 d'oignon, haché finement • 1 gousse d'ail, émincée
- Sel de mer et poivre noir selon votre goût

## INSTRUCTIONS

1. Faire chauffer l'huile d'avocat dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter les rondelles de saucisse, le brocoli, l'oignon et l'ail dans la poêle et faire cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
3. Battre les œufs dans un bol, puis les ajouter dans la poêle avec le sel et le poivre.
4. Remuer jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
5. Retirer du feu et servir chaud.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories : 350, Glucides : 20 grammes, Protéines : 34 grammes, Lipides : 14 grammes



# STEAK ET ŒUFS

Simple  
simple  
et nourrissant !

## Préparation

PORTIONS : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5-10 MIN

## INGRÉDIENTS

1/2 cuillère à soupe (7 g) d'huile d'avocat

1/4 cuillère à soupe (3,5 g) de tamari ou  
d'aino de coco

1/4 cuillère à soupe (3,5 g) de sauce  
Worcester

1 gousse d'ail, hachée Pincée de poivre  
noir

2 œufs

85 g de bifteck de surlonge, coupé  
finement

42 g de roquette



## INSTRUCTIONS

Faire mariner 1/4 cuillère à soupe d'huile d'avocat, de tamari, de sauce Worcester, d'ail et de poivre avec le bifteck de surlonge tranché pendant la nuit.

Chauffer une poêle à feu moyen. Ajouter le bifteck et le mélange de marinade dans la poêle et cuire jusqu'à ce que le bifteck soit bien cuit, en retournant les lanières de bifteck une fois.

Dans une autre poêle, chauffer 1/2 cuillère à soupe d'huile d'avocat. Casser les œufs dans la poêle. Laisser cuire les œufs jusqu'à ce que les blancs soient fermes.

Servir le bifteck et les œufs sur 1 tasse de roquette.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories : 392, Glucides : 4 grammes, Protéines : 39 grammes, Lipides : 24 grammes

# TROIS SOUPERS RICHES EN PROTEINES

## DÉLICIEUSE OMELETTE SALÉE

PORTIONS : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

### INGRÉDIENTS

3 gros œufs

Sel et poivre selon le goût

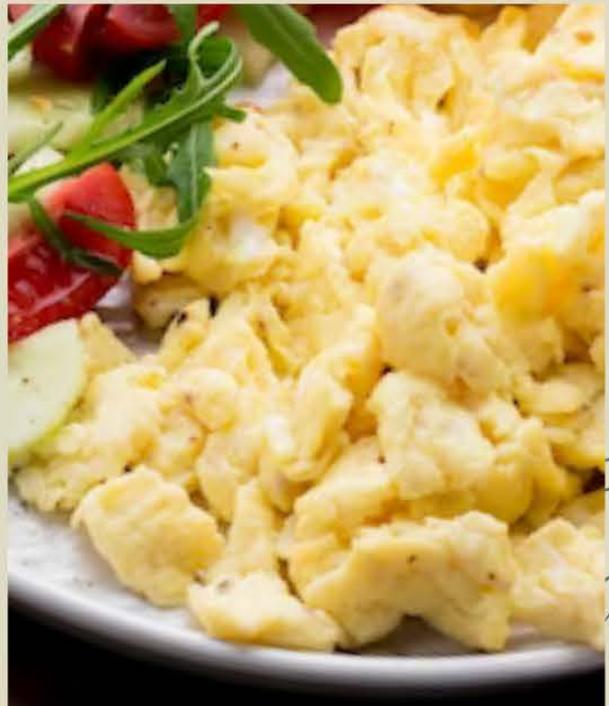
1 cuillère à café (4,5 g) d'huile d'avocat

2 cuillères à soupe (8 g) d'oignons rouges, hachés

Poignée d'épinards ou de roquette

2 cuillères à soupe (28 g) de fromage de chèvre

2 tranches de dinde biologique, tranchées



### INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, battre les œufs avec le fromage de chèvre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
2. Dans une petite poêle, chauffer l'huile d'olive.
3. Ajouter dans la poêle les oignons rouges et la dinde. Cuire pendant 2 à 3 minutes, puis retirer du feu.
4. Ajouter les œufs dans la poêle et cuire pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher du fond. Retourner les œufs. Garnir avec le mélange d'oignons et de dinde cuits. Cuire pendant encore 30 secondes à 1 minute, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits. Plier en deux, retirer du feu et
5. Dégustez !

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories : 438, Glucides : 5 grammes, Protéines : 33 grammes, Lipides : 31 grammes

# SALADE DE POULET AU PESTO

Cultivez votre  
santé avec  
des choix  
sains



## Préparation

PORTIONS : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

(POUR LE BLANC DE POULET)

## INGRÉDIENTS

2 tasses (42g) de légumes verts  
mêlés

4 oz (113g) de blanc de poulet cuit,  
tranché

1/2 petit avocat

Une poignée de tomates cerises

2 oz (56g) de mozzarella tranchée

1 c. à soupe (1,5 g) de sauce pesto  
(faite avec de l'huile d'olive).

## INSTRUCTIONS

1. Mélanger la sauce pesto avec les tomates coupées et la mozzarella.
2. Mélanger tous les autres ingrédients et recouvrir du mélange de tomates.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories : 578, Glucides : 24 grammes,  
Protéines : 56 grammes, Lipides : 31  
grammes

# SALADE MÉDITERRANÉENNE AU BŒUF HACHÉ

PORTIONS : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

(POUR LE BŒUF HACHÉ)

## INGRÉDIENTS

1 tasse (22g) de légumes verts mélangés

2 oz (56 g) de fromage feta

1/8 petit oignon rouge, tranché

2 c. à soupe (20 g) d'olives vertes

1/2 tomate moyenne mûre en grappe,  
tranchée

1 petit concombre, en tranches

4 oz (113g) de bœuf haché cuit

1/2 cuillère à soupe (7g) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

## INSTRUCTIONS

1. Mélanger les légumes verts, le fromage feta, l'oignon rouge, les olives vertes, les tomates, les concombres et le bœuf haché.

2. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories : 505, Glucides : 10 grammes,

Protéines : 31 grammes, Lipides : 37 grammes

