


CADEAU
Votre mini
e-book
♡

6 idées de repas type lunchbox

SIMPLES • ÉQUILIBRÉS • GOURMANDS

*Des idées pour vous faciliter
le quotidien ! ♡*



Des repas
équilibrés



Faciles
et rapides



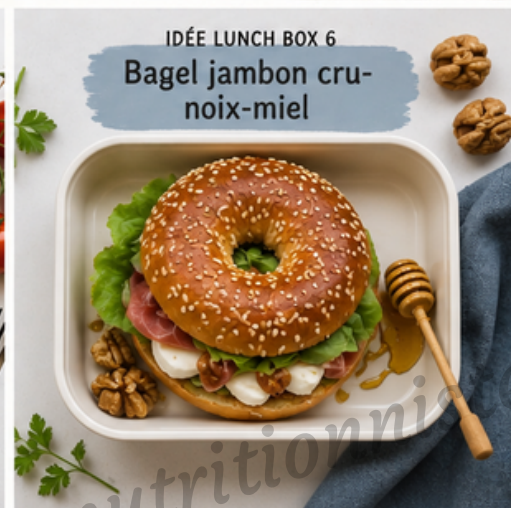
Adaptés
à vos besoins



Pour allier santé
et plaisir

6 idées repas avec

mon partenaire Appétia



Virginie sauvage diététicienne nutritionniste
support privé de VS Nutrition



TEMPS DE
PRÉPARATION :
- DE 20 MIN



MATÉRIEL :

PROFILS
NUTRITIONNELS :

- pauvre en sel,
- charge gly. faible,
- riche en protéines,
- végétarien, sans
- porc,
- occasionnel,
- Légumes + féculents
+produit laitier +
matières grasses

Wrap veggie

1. Si cette recette est l'élément principal du repas, suivez les grammages indiqués (2 wraps par personne). Dans un bol mélangez le fromage blanc avec le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Lavez et ciselez le persil si besoin. Ajoutez à la sauce et mélangez.
3. Lavez et épluchez les carottes. Râpez-les à l'aide de la râpe à légumes.
4. Lavez les radis, coupez les fênes et les petites racines blanches. Coupez-les en rondelles.
5. Lavez et coupez les concombres en fines rondelles.
6. Déposez une galette de blé sur une assiette. Etalez la sauce sur toute la galette. Répartissez les crudités en formant un rectangle au milieu de la galette en laissant un espace d'environ 2 cm en haut et en bas. Déposez par-dessus des morceaux de chèvre frais.
7. Prenez les bords de gauche et de droite de la galette et repliez-les sur le milieu de manière à ce qu'ils se chevauchent. Ramenez chaque bord jusqu'au côté opposé de la garniture au milieu du wrap afin de pouvoir plier celui-ci fermement.
8. Tenez les deux côtés rabattus en place avec une main. Utilisez l'autre pour replier le bord inférieur par-dessus la garniture. Faites-le glisser doucement pour maintenir les ingrédients à l'intérieur de la galette. Continuez d'enrouler le wrap de cette façon jusqu'au bord supérieur.
9. Vous pouvez servir les wraps coupés en deux ou les laisser entiers.
10. Régalez-vous avec ces wraps végétariens !

Pour 1 wrap
(1 personnes)

- Chèvre frais : 100g
- Jus de citron : selon vos goûts
- Sel : selon vos goûts
- Poivre : selon vos goûts
- Galette de blé : 80g
- Fromage blanc : 40g
- Persil : selon vos goûts
- Concombre : 70g
- Carotte : 70g
- Radis rose : 25g



TEMPS DE
PRÉPARATION :
- DE 30 MIN



MATÉRIEL :
CASSEROLE,
ASSIETTES À
SOUPE / BOLS

PROFILS NUTRITIONNELS :

- charge gly. faible,
- riche
- en protéines,
- sans gluten,
- faible en lactose,
- sans porc,
- équilibré,
- vpo (protéines),
legume, féculent,
matières grasses

Salade titilleuse

1. Faites cuire les lentilles selon les instructions sur votre paquet (rincez-les dans une passoire, puis faites-les cuire dans 3 fois son volume d'eau froide et non salée. Portez l'eau à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes. Mélangez et surveillez la cuisson de temps en temps. Rajoutez de l'eau si besoin). Quand les lentilles sont tendres, elles sont cuites. Egouttez-les et passez à l'eau froide pour les refroidir.
2. Faites cuire les oeufs 6 minutes dans de l'eau bouillante. Stoppez la cuisson en les trempant dans un bol d'eau froide. Enlevez les coquilles.
3. Répartissez la salade dans les assiettes/bols.
4. Epluchez et coupez les oignons en fines lamelles. Répartissez dans les assiettes.
5. Coupez le saumon en lamelles et ajoutez-le en ligne par-dessus la salade.
6. Coupez les avocats en 2, ôtez les noyaux et retirez-en la chair sans l'abîmer. Coupez la chair en tranches. Répartissez à côté du saumon fumé.
7. Ajoutez les lentilles à côté.
8. Ajoutez les graines par-dessus les lentilles.
9. Ajoutez dans chaque assiette un œuf mollet.
10. Lavez et séchez la ciboulette et ciselez-la en fines lanières. Répartissez dans les assiettes.
11. Saupoudrez de curcuma.
12. Juste avant de servir, ajoutez le vinaigre, le jus de citron, le sel et le poivre par dessus les ingrédients.
13. Servez aussitôt !

Pour 1 personne

- Lentilles : 60g
- Saumon fumé : 30g
- Œuf : 50g
- Avocat : 40g
- Oignon : 15g
- Jus de citron : 10g
- Vinaigre : 3g
- Sel : selon vos goûts
- Poivre : selon vos goûts
- Pousses d'épinard : 50g
- Curcuma : selon vos goûts
- Ciboulette : selon vos goûts
- Graine de courge : 10g

vs nutrition



TEMPS DE
PRÉPARATION :
- DE 20 MIN



MATÉRIEL :
CASSEROLE

PROFILS
NUTRITIONNELS :

- pauvre en sel,
- riche en protéines, végétarien,
- faible en lactose,
- sans porc,
- équilibré,
- Féculents+ MG +Protéines

Salade ensemoulée

1. Faites cuire les oeufs pendant 6 minutes dans de l'eau bouillante. Retirez-les et laissez-les refroidir. Enlevez les coquilles.
2. Mettez la semoule dans un bol. Recouvrez-la de son volume en eau bouillante. Recouvrez d'un torchon et laissez gonfler pendant 5 minutes. Égrenez ensuite avec une fourchette.
3. Coupez le chèvre en tranches ou en dés.
4. Coupez les avocats en 2, ôtez les noyaux et retirez-en la chair sans l'abîmer. Coupez la chair en tranches ou en dés.
5. Répartissez la semoule dans les assiettes. Disposez l'avocat et le fromage puis répartissez les graines de courge.
6. Dans un bol, mélangez la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite l'huile d'olive et mélangez énergiquement.
7. Servez les assiettes avec l'œuf mollet en ajoutant la vinaigrette au dernier moment.

Pour 1 personne

- Semoule : 60g
- Avocat : 40g
- Œuf : 50g
- Moutarde : 3g
- Vinaigre : 5g
- Huile d'olive : 5g
- Sel : selon vos goûts
- Poivre : selon vos goûts
- Chèvre : 20g
- Graine de courge : 5g

vs nutrition

Virginie sauvage diététicienne nutritionniste
support privé de VS Nutrition



TEMPS DE
PRÉPARATION :
- DE 20 MIN



MATÉRIEL :
CASSEROLE

PROFILS
NUTRITIONNELS :

charge gly. faible, faible
en lactose, équilibré, vpo
(protéines), légume,
féculent, produit laitier,
matières grasses

L'insalata italiana

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions indiquées sur le paquet (6-8 minutes dans de l'eau bouillante salée). Égouttez-les. Laissez-les dans la passoire et passez-les sous de l'eau froide pour les refroidir. Versez les pâtes refroidies et égouttées dans un saladier.
2. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Ajoutez-les aux pâtes refroidies.
3. Découpez le jambon en carrés moyens. Déposez-les dans le saladier.
4. Épluchez et coupez les bulbes en lamelles fines. Ajoutez-les aux pâtes refroidies.
5. Ajoutez les copeaux de parmesan.
6. Lavez et ciselez finement le basilic frais. Déposez-le dans le saladier.
7. Dans un bol, mélangez le jus de citron, le sel, le poivre et le pesto. Incorporez-les aux pâtes refroidies. Mélangez délicatement la salade.
8. Répartissez la salade dans chaque assiette. Servez frais.

Pour 1 personne

- Fusilli (pâtes) : 50g
- Pesto : 40g
- Tomate cerise : 100g
- Copeau de parmesan : 20g
- Jambon sec : 20g
- Jus de citron : 5g
- Sel : selon vos goûts
- Poivre : selon vos goûts
- Ail : 3g
- Échalote : 10g
- Basilic frais : selon vos goûts

vs nutrition



TEMPS DE
PRÉPARATION :
- DE 20 MIN



MATÉRIEL :
CASSEROLE

PROFILS
NUTRITIONNELS :

grossesse, charge gly.
faible, enfant, riche en
protéines, sans gluten,
faible en lactose, sans
porc, équilibré, vpo
(protéines), légume,
féculent, matières
grasses

Salade de riz-thon-tomates

1. Faites cuire le riz en suivant les instructions sur le paquet (dans 2 fois son volume d'eau bouillante, à feu moyen, pendant 10 à 15 minutes environ). Surveillez la cuisson. Quand le riz est cuit, égouttez-le. Laissez le riz dans la passoire et passez-le sous de l'eau froide pour le refroidir. Versez le riz refroidi et égoutté dans un saladier.
2. Égouttez le thon et émiettez-le grossièrement. Disposez-le sur le riz froid.
3. Lavez les tomates, coupez-les en morceaux et déposez-les sur le riz froid.
4. Épluchez et coupez les échalotes en lamelles fines. Ajoutez-les au riz froid.
5. Dénoyautez les olives si nécessaire. Ajoutez-les au reste de la salade.
6. Détaillez la feta en petits dés. Déposez-les sur le riz froid.
7. Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre dans l'huile et incorporez-les au riz. Mélangez délicatement la salade et n'en renversez pas : vous voilà prêt(e) à marier!
8. Répartissez la salade dans chaque assiette. Servez frais.

Pour 1 personne

- Riz : 50g
- Thon en conserve : 50g
- Tomate : 100g
- Échalote : 5g
- Huile : 10g
- Moutarde : 3g
- Sel : selon vos goûts
- Poivre : selon vos goûts
- Olive noire : 10g
- Feta : 10g
- Vinaigre : 5g

vs nutrition





TEMPS DE
PRÉPARATION :
- DE 10 MIN



MATÉRIEL :

PROFILS
NUTRITIONNELS :

riche en protéines, faible
en lactose, équilibré, vpo
(protéines), féculent,
produit laitier, matières
grasses, sucre

Bagel jambon cru-noix-miel

1. Si nécessaire, coupez vos pains à bagel en deux. Vous pouvez les toaster au grille-pain ou 5 minutes sous le grill du four.
2. Répartissez le miel sur les deux tranches de bagel.
3. Coupez le chèvre en dés et répartissez-le sur un côté du bagel.
4. Concassez les cerneaux de noix à l'aide d'un couteau (ou en les mettant dans un sachet et en les écrasant à l'aide d'une cuillère à soupe). Ajoutez-les sur le bagel.
5. Coupez le jambon cru en lanières et répartissez-les au-dessus du chèvre.
6. Lavez la salade si nécessaire et ajoutez-la au bagel. Parsemez d'huile.
7. Mettez l'autre tranche de bagel par-dessus les ingrédients. Vous pouvez emballer le bagel dans du papier aluminium ou du film plastique et le conserver au frais jusqu'à consommation.
8. Dégustez votre bagel et régalez-vous !

Pour 1 bagel
(1 personnes)

- Jambon cru : 40g
- Miel : 5g
- Cerneau de noix : 10g
- Chèvre : 30g
- Salade verte : 10g
- Huile : 3g
- Pain à bagel : 90g

Virginie sauvage diététicienne nutritionniste
support privé de VS Nutrition

vs nutrition

