

RECETTES

So&Belle

Déjeuner
Diner
Souper
Collations

Les femmes Régalez
vous!

Smoothie Énergie Matinale

De So&Belle



Directions:

Ingredients:

- 1 scoop de protéines Isalean vanille
- 1/2 banane
- 1/2 tasse de lait d'amande non sucré
- 1/2 tasse de yaourt nature
- 1 cuillère à café de graines de chia
- Glaçons (facultatif)

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Si tu préfères une consistance plus épaisse, ajouter plus de yaourt ou de banane.
4. Servir immédiatement pour un déjeuner rapide et nutritif !

Calories : 300



1



**Préparation:
5 minutes**



**Temps de cuisson
0 minutes**

Omelette aux légumes et avocat

De So&Belle



Directions:

Ingredients:

- 2 œufs
- 1/2 avocat, coupé en tranches
- 1/4 de tasse d'épinards frais
- 1/4 de tasse de poivrons rouges coupés en dés
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter les poivrons et les épinards, et fais sauter pendant environ 3-4 minutes.
3. Battre les œufs dans un bol et verser les dans la poêle.
4. Cuire les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien pris.
5. Garnir l'omelette avec les tranches d'avocat et assaisonner avec du sel et du poivre.
6. Servir immédiatement.

Calories : 350



1



Préparation:
10 minutes



Temps de cuisson
5 minutes

Porridge à la cannelle et aux fruits

De So&Belle

Ingredients:

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1/2 pomme, coupée en petits morceaux
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (facultatif)



Directions:

1. Dans une petite casserole, chauffer le lait d'amande à feu moyen.
2. Ajouter les flocons d'avoine et laisser mijoter pendant environ 5-7 minutes, jusqu'à ce que le lait soit absorbé.
3. Ajouter la cannelle, les morceaux de pomme et le miel si désiré.
4. Mélanger bien et laisser cuire encore 2-3 minutes.
5. Servir chaud, parfait pour bien démarrer la journée !

Calories : 250



1 Bol



**Préparation:
10 minutes**



**temps de cuisson
5 minutes**

Poulet grillé avec quinoa et légumes rotis

De So&Belle

Ingredients:

- 1 blanc de poulet
- 1/2 tasse de quinoa
- 1 tasse de légumes (brocoli, carottes, courgettes, etc.)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, et herbes de Provence



Directions:

- 1.Préchauffer le four à 200°C.
- 2.Couper les légumes en morceaux et placer les sur une plaque de cuisson. Arroser les avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- 3.Faire cuire les légumes au four pendant environ 20-25 minutes.
- 4.Pendant ce temps, faire cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
- 5.Griller le blanc de poulet dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (environ 6-7 minutes de chaque côté).
- 6.Assembler le poulet, le quinoa et les légumes rôtis dans une assiette.
- 7.Servir immédiatement.

Calories : 400



1



**Préparation:
15 minutes**



**Temps de cuisson
35 minutes**

Bowl de saumon, riz brun et légumes vapeur



Directions:

De So&Belle

Ingredients:

- 1 filet de saumon
- 1/2 tasse de riz brun cuit·
- 1 tasse de légumes (brocoli, haricots verts, pois)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron (facultatif)

- 1.Faire cuire le riz brun selon les instructions.
- 2.Faire cuire les légumes à la vapeur pendant environ 5-7 minutes.
- 3.Faire cuire le saumon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- 4.Dans un bol, assemble le riz, les légumes et le saumon.
- 5.Arroser de jus de citron pour plus de fraîcheur si désiré.
- 6.Servir immédiatement.

Calories : 450



1



**Préparation:
15 minutes**



**Temps de cuisson
20 minutes**

Salade de lentilles, avocat et feta

De So&Belle

Ingredients:

- 1 tasse de lentilles cuites
- 1/2 avocat, coupé en tranches
- 1/4 tasse de fromage feta émiétté
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en deux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron, sel et poivre au goût



Directions:

1. Dans un grand bol, mélange les lentilles cuites, les tomates cerises et les tranches d'avocat.
2. Ajouter la feta émiétté et mélange doucement.
3. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Servir immédiatement.

Calories : 350



1 Bol



**Préparation:
15 minutes**



**Temps de cuisson:
0 minutes**

Barres protéinées maison

De So&Belle



Directions:

Ingredients:

- 1 scoop de protéines Isalean vanille
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 de tasse de beurre d'amande ou de cacahuète
- 1/4 de tasse de miel
- 1/4 de tasse de lait d'amande

1. Dans un bol, mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Étale la pâte dans un moule à pâtisserie et presse bien pour compacter.
3. Mets au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures pour que les barres se raffermissent.
4. Coupe en portions et déguste en collation.

Calories : 200



1



Préparation:
10 minutes



Temps de cuisson
0 minutes

Yaourt nature avec graines de chia et fruits rouges

De So&Belle

Ingredients:

- 1 pot de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1/2 tasse de fruits rouges (framboises, myrtilles, etc.)



Directions:

1. Dans un bol, mélanger le yaourt nature avec les graines de chia.
2. Laisser reposer pendant 15-20 minutes pour que les graines absorbent le liquide.
3. Ajouter les fruits rouges juste avant de servir.
4. Servir comme collation rafraîchissante.

Calories : 150



1



**Préparation:
10 minutes**



**Temps de cuisson
0 minutes**



Merci Les femmes

So&Belle

Oser être Femme