GUIDE GRATUIT · GLP1-COACH

7 jours de menus riches en protéines

Des repas en petites portions, faciles à préparer, pensés pour les jours où l'appétit est réduit pendant le traitement GLP-1.

Petites portions

≈ 80 à 95 g de protéines / jour

Liste de courses

Doux pour l'estomac

Ce guide donne des idées de repas. Il ne remplace pas l'avis de ton médecin ou d'un·e diététicien·ne, notamment en cas de maladie des reins, de diabète ou d'allergie.

coach.rvlts.com

Avant de commencer : 6 règles d'or

1. **Les protéines d'abord.** Commence chaque repas par la partie protéinée de l'assiette (œufs, poisson, viande, laitages, légumineuses, tofu). Si tu n'as plus faim ensuite, l'essentiel est mangé.
2. **Petites assiettes.** Les quantités de ce guide sont volontairement modestes. Si tu as encore faim, reprends un peu de protéines plutôt que du pain.
3. **Mange lentement** et arrête-toi au premier signe de satiété.
4. **Évite le gras et le frit**, surtout les jours qui suivent l'injection.
5. **Bois entre les repas**, environ 1,5 litre par jour, par petites gorgées.
6. **Adapte librement :** tu peux échanger deux jours, deux repas, ou remplacer un aliment par un autre de la même famille.

Combien de protéines ?

On cite souvent un repère de l'ordre de **1 à 1,2 g de protéines par kilo de poids et par jour** pour un adulte qui perd du poids. Les menus ci-après apportent environ 80 à 95 g par jour, ce qui convient à beaucoup de personnes entre 70 et 90 kg. Les chiffres sont des estimations : ils varient selon les marques et les quantités réelles.

Les jours difficiles (nausées, peu d'appétit)

> Garde sous la main des « protéines faciles » : skyr ou fromage blanc, œufs durs, bouillon + œuf poché, lait ou boisson soja, compote + fromage blanc, crackers + fromage frais. Mieux vaut 5 petites prises que 2 repas qu'on n'arrive pas à finir.

Les équivalences utiles (≈ 20 g de protéines)

- 80 g de poulet ou de dinde cuits · 90 à 100 g de poisson · 3 œufs
- 200 g de skyr ou de fromage blanc 0 % · 150 g de tofu ferme · 250 g de lentilles ou pois chiches cuits

> **Consulte ton médecin** si tu n'arrives plus à boire, si tu vomis de façon répétée, en cas de douleur forte au ventre qui ne passe pas, ou si tu te sens très faible. En cas d'urgence : 112.

Les menus de la semaine (1/2)

Jour 1

≈ 85 g de protéines

Matin	Skyr nature (150 g), 3 c. à soupe de flocons d'avoine, fruits rouges	≈ 18 g
Midi	Blanc de poulet (100 g), 3 c. à soupe de riz, courgettes à l'huile d'olive	≈ 33 g
Goûter	1 œuf dur, quelques tomates cerises	≈ 6 g
Soir	Velouté de lentilles corail et carottes (1 bol), 1 tranche de pain complet, fromage blanc (100 g)	≈ 28 g

Jour 2

≈ 86 g de protéines

Matin	2 œufs brouillés, 1 tranche de pain complet, ½ kiwi	≈ 16 g
Midi	Pavé de saumon (100 g), petites pommes de terre vapeur, haricots verts	≈ 24 g
Goûter	Fromage blanc (150 g) et 1 c. à café de miel	≈ 12 g
Soir	Omelette jambon-champignons (2 œufs, 2 tranches de jambon), salade verte	≈ 26 g
+	1 verre de lait ou de boisson soja dans la journée	≈ 8 g

Jour 3

≈ 82 g de protéines

Matin	Porridge au lait (30 g de flocons, 200 ml de lait), ½ banane	≈ 11 g
Midi	Salade de pois chiches (150 g), thon (1 petite boîte), concombre, tomate, citron	≈ 32 g
Goûter	Skyr à boire ou yaourt grec nature	≈ 10 g
Soir	Filet de dinde (90 g), purée de patate douce, épinards	≈ 29 g

Jour 4

≈ 83 g de protéines

Matin	Fromage blanc (150 g), compote sans sucre ajouté, 1 c. à soupe de graines	≈ 14 g
Midi	Cabillaud au four (120 g), riz (3 c. à soupe), carottes fondantes	≈ 27 g
Goûter	2 crackers + fromage frais, quelques amandes	≈ 7 g
Soir	Bouillon de volaille avec 1 œuf poché et vermicelles, tofu ferme poêlé (150 g)	≈ 30 g
+	1 yaourt nature au dessert du midi	≈ 5 g

Estimations indicatives. Adapte les quantités à ton appétit et aux conseils de ton médecin.

Les menus de la semaine (2/2)

Jour 5

≈ 81 g de protéines

Matin	Tartine de pain complet, 2 tranches de jambon de dinde, 1 œuf à la coque	≈ 17 g
Midi	Chili doux de dinde hachée (100 g) et haricots rouges, 2 c. à soupe de riz	≈ 33 g
Goûter	Skyr (150 g) et quelques framboises	≈ 15 g
Soir	Soupe de légumes maison, 2 tranches de fromage, 1 tranche de pain	≈ 16 g

Jour 6

≈ 90 g de protéines

Matin	Smoothie : 200 ml de lait, 100 g de skyr, ½ banane, 1 c. à soupe de flocons d'avoine	≈ 18 g
Midi	Wrap au poulet (80 g), crudités, fromage frais	≈ 28 g
Goûter	1 œuf dur et 1 fruit	≈ 6 g
Soir	Poisson blanc en papillote (120 g), quinoa (3 c. à soupe), brocolis	≈ 30 g
+	Fromage blanc (100 g) au dessert	≈ 8 g

Jour 7

≈ 84 g de protéines

Matin	Pancake protéiné : 1 œuf, 50 g de fromage blanc, 2 c. à soupe de flocons, cannelle	≈ 13 g
Midi	Rôti de porc ou de veau maigre (100 g), haricots verts, 2 petites pommes de terre	≈ 30 g
Goûter	Yaourt grec nature et noix	≈ 10 g
Soir	Dahl de lentilles corail au lait de coco léger (1 bol), 1 œuf mollet	≈ 23 g
+	1 verre de lait ou de boisson soja	≈ 8 g

Le jour de l'injection et le lendemain : privilégie les repas les plus doux de la semaine (bouillon + œuf poché, velouté de lentilles, poisson blanc, fromage blanc) et fractionne davantage.

Estimations indicatives. Adapte les quantités à ton appétit et aux conseils de ton médecin.

La liste de courses de la semaine

Protéines animales

- 2 boîtes de 6 œufs
- Blanc de poulet (≈ 200 g)
- Filet de dinde (≈ 100 g) + dinde hachée (≈ 100 g)
- Pavé de saumon (100 g)
- Cabillaud + poisson blanc (≈ 250 g)
- Thon au naturel (1 petite boîte)
- Jambon blanc et jambon de dinde
- Rôti maigre (100 g)

Produits laitiers

- Skyr nature (≈ 600 g)
- Fromage blanc 0 % (≈ 600 g)
- Yaourts grecs ou nature
- Lait ou boisson soja (1 L)
- Fromage frais, quelques tranches de fromage

Protéines végétales

- Lentilles corail (≈ 200 g sec)
- Pois chiches et haricots rouges (boîtes)
- Tofu ferme (1 bloc)

Féculents

- Flocons d'avoine
- Riz, quinoa, vermicelles
- Pommes de terre, patate douce
- Pain complet, galettes de wrap, crackers

Légumes

- Courgettes, carottes, haricots verts
- Brocolis, épinards, champignons
- Tomates cerises, concombre, salade
- Légumes pour soupe

Fruits et extras

- Kiwis, bananes, fruits rouges, compote sans sucre ajouté
- Amandes, noix, graines
- Bouillon de volaille ou de légumes
- Gingembre, citron, cannelle, miel
- Lait de coco léger

Envie d'aller plus loin ? Dans l'appli Glp1-Coach, une photo de ton assiette suffit pour connaître ses protéines, et le coach te prépare des menus adaptés à ton appétit de la semaine. Gratuit, sans carte bancaire : **coach.rvlts.com**

Glp1-Coach — guide gratuit, libre de partage tel quel. Ces menus sont des idées générales et ne constituent pas un avis médical ou diététique personnalisé. Ils ne concernent pas ton traitement ni sa dose. En cas de doute, demande conseil à ton médecin, à ton pharmacien ou à un·e diététicien·ne.