



PAR KARAMEL COACHING

# LE LIVRET DE RECETTES

———— *pour ceux qui* ————

APPRENNENT À MANGER MIEUX



EDITION N°1

# INTRODUCTION

Ce livret de recettes est dédié à tous ceux qui souhaitent cesser de manger différemment que le reste de la famille pour pouvoir compter leurs macronutriments.

Le comptage des macronutriments n'est pas uniquement utile dans le cas d'une perte de poids. Il l'est également pour les personnes qui souhaitent s'assurer d'avoir des apports suffisants, ou apprendre à mieux manger, ceux qui font une prise de masse musculaire, ceux qui souhaitent ne pas perdre trop de muscle en prenant de l'âge... En bref, tout plein de raisons valables pour lesquelles vous souhaitez peut-être compter vos macronutriments.

Cette démarche est chronophage, et lorsque l'on cuisine pour plusieurs ou en famille, c'est parfois plus facile de rester sur le classique "riz, poulet, brocolis" pour gagner du temps et ne pas faire subir le suivi de sa nutrition au reste de sa famille. Ce livret, introduction au "Livre de recettes pour ceux qui apprennent à manger mieux" a pour objectif de vous faciliter la vie dans votre tracking. Le livret et le livre ne sont pas uniquement un recueil de recettes, mais un accompagnement et une expertise de tous les moyens possibles pour quantifier les macronutriments pour chaque recette. Vous y trouverez plusieurs niveaux de rigueur pour chaque recette.

Si vous avez déjà compté vos calories, vous vous êtes peut-être déjà rendu compte qu'il était plus facile de compter ses macros en mangeant un sandwich jambon fromage, plutôt qu'en mangeant des lasagnes. Grace à ces deux ouvrages, vous allez pouvoir rendre possible le comptage des macronutriments pour le poulet yassa, la quiche, le tiramisu et bien d'autres plats.

Les plats proposés seront parfois dans le respect de la recette traditionnelle, et parfois, une adaptation de la recette est nécessaire pour rendre possible le comptage des macronutriments ainsi que vous faciliter l'atteinte de votre quota de protéines de la journée. Car on le sait, ce sont souvent les protéines qui manquent dans les recettes courantes, et rarement les lipides.

C'est cette expertise que la Team Karamel souhaite vous offrir. L'expertise d'une coach sportif pour qui l'alimentation a toujours été une priorité. L'expertise d'un enseignant de Mathématiques et de Physique-Chimie en reconversion pour qui la rigueur et la pédagogie n'ont plus de secret.

Nous vous remercions donc pour la confiance que vous nous apportez en vous procurant ce livret, et souhaitons que cela vous donne envie de vous procurer le livre.

*Bonne lecture !*

# PRÉAMBULE À L'AIDE AUX COMPTAGE DES MACROS

Dans ce livret, après chaque recette, vous aurez une aide au comptage des macronutriments (ou macros).

Vous y trouverez 2 voir 3 niveaux de précision. Que vous soyez en simple recherche d'un rééquilibrage, envie de connaître vos apports quotidiens plus précisément ou même en train de préparer une compétition sportive, il y en a pour tous les niveaux. Ceux-ci sont signalés par la présence d'une, deux ou trois balances comme celles-ci :

Niveau 1: 

Niveau 2: 

Niveau 3: 

Dès le premier niveau de précision, vous pourrez utiliser Yazio, une application de comptage des macronutriments. Téléchargeable et gratuite sur iOS et Android. Vous pouvez scanner le QR code présent sur chaque fiche de recette, si vous avez l'application Yazio sur votre téléphone, cela vous redirige automatiquement sur la recette que nous avons prérentrée pour vous sur Yazio.

Pour les premiers niveaux, vous avez une recette qui est renseignée pour 4 ou 6 parts. Sur Yazio, vous pouvez facilement avoir les ingrédients pour 3 personnes, 5 personnes ou plus si besoin. Vous pourrez cependant cuisiner pour 4 par exemple dans le cas où vous serez 3 à la maison et que vous souhaitez avoir une part pour le lendemain. Ou encore si l'un ou plusieurs d'entre vous souhaitent consommer plus d'une part. Les parts ne sont pas indiquées comme étant quantité nécessaire et suffisante pour tout le monde. Chaque recette ne constitue pas forcément un repas complet, mais une base à partager et à accompagner de riz, d'une salade etc. Vos besoins journaliers dépendent d'une multitude de facteurs et il est impossible pour moi de vous communiquer des recettes qui puissent correspondre aux besoins de toute la famille.

Un niveau intermédiaire est proposé auquel cas, vous aurez de disponible un deuxième QR code (violet) pour rentrer la recette sur Yazio. Il s'agit de la même recette, sauf que celle-ci est renseignée pour 100 parts, afin que vous puissiez renseigner la part (en %) du total de la préparation que vous avez mangé. Vous vous en doutez bien, aux 2ème et 3ème niveaux, des calculs sont à réaliser. Si les maths ne sont pas votre tasse de thé et que vous vous voyez mal prendre votre calculatrice, laissez tomber le dernier niveau, ou alors laissez le matheux de la famille s'en charger. Si au contraire, ça vous fait plaisir de vous replonger dans des calculs comme à l'école, foncez (si vous estimez être à ce niveau d'exigence sur votre justesse de tracking).

Encore une fois, ce livret, n'est pas une bible de ce qu'il faut ou ne pas faire, mais un ensemble d'astuces et d'accompagnements pour vous aider à tracker vos macros de manière sereine pour pouvoir profiter de repas en famille.

Les recettes ne sont pas toujours lights, mais un effort a été réalisé de notre part pour rendre chaque plat plus riche en protéines en dénaturant le moins possible chaque recette. Un effort supplémentaire de votre part est nécessaire pour pouvoir intégrer chaque recette à votre quotidien, ainsi qu'à vos apports totaux journaliers.

Et si vous souhaitez avoir des conseils pour vous aider à connaître vos besoin énergétiques journaliers, écrivez-nous pour nous demander un suivi 😊 en cliquant ici :

[www.karamel-coaching.fr](http://www.karamel-coaching.fr)



<https://toyazio.com/ATcTX>



<https://toyazio.com/ZWqqX>



# QUICHE JAMBON & TOMATES SÉCHÉES

PARTS : 6

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

## INGRÉDIENTS

Pate brisée : 230 g  
Jambon : 300 g (8 pc)  
Lait 1/2 : 300 mL  
Œufs : 250 g (5 pc)  
Tomates séchées : 50 g  
Maïzena : 10 g  
Ail : 6 g (2 gousses)  
Herbes de Provence  
Poivre (pas de sel)

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 220°C.
2. Emincez l'ail, le jambon et les tomates. Pensez bien à décoller les tranches de jambon pour éviter les gros morceaux.
3. Déroulez la pâte dans un plat à tarte, et pensez bien à garder le papier cuisson.
4. Disposez l'ail, le jambon et les tomates séchées.
5. Dans un fait-tout, mélangez le lait, les œufs, la maïzena, les herbes de Provence et le poivre.
6. Versez le mélange sur la tarte.
7. Placez la grille en position basse dans le four pour bien faire dorer la pâte brisée et laissez cuire 25 min.

## APPORTS PAR PORTION :

Énergie : 353 kcal (peut être accompagnée d'une salade)

Protéines : 18 g

Glucides : 28 g

Dont sucre : 5,7 g

Lipides : 18 g

## APPORTS TOTAL :

Énergie : 2.118 kcal

Protéines : 108 g

Glucides : 168 g

Dont sucre : 34,2 g

Lipides : 108 g

# QUICHE JAMBON & TOMATES SÉCHÉES

## CONSEILS POUR LE COMPTAGE

Chaque personne a son propre degré de précision souhaité sur le comptage des calories. Si quelqu'un souhaite pousser le vice au maximum, on pourrait même imaginer que chacun ait sa propre mini tarte, afin d'être sûr d'avoir la bonne quantité de jambon, de pâte, etc...

Cependant, l'intérêt de ce recueil étant de vous permettre de cuisiner pour manger en communauté, nul besoin d'en arriver là. N'oubliez pas que vous pouvez scanner le QR code de chaque recette pour la retrouver sur Yazio.

Niveau de précision : 

Pour le premier niveau de précision, vous pouvez partager cette tarte, à l'œil en 6 parts. Et scanner le QR code noir. La recette est faite par portions, toutes de la même taille.

Niveau de précision : 

Pour ce deuxième et dernier niveau, vous pouvez scanner le QR code violet. Celui-ci vous redirige vers la même recette, mais qui est renseignée pour 100 parts. Il vous suffit ensuite de calculer le pourcentage de la tarte que vous vous êtes servi.

Pour cela, on pèse la tarte entière sortie du plat (faites la tare avec le moule puis retirez la tarte. Notez le poids de la tarte qui s'affiche en négatif). Coupez une part que vous pesez également.

Calculez ensuite le coefficient de partage "p" à l'aide du calcul suivant :

$$p = \frac{\text{Poids de la part servie}}{\text{Poids total de la quiche}}$$

Il suffit ensuite d'indiquer qu'on a pris 31 part sur 100 si  $p = 0,31$  par exemple.

Si vous êtes en fin de journée par exemple et que vous rentrez sur Yazio qu'il vous faut 41 part sur 100 pour atteindre vos macros. Vous pouvez aussi calculer le poids de la quiche à servir en faisant le calcul suivant :

$$\text{Poids de la part à servir} = \text{Poids total de la quiche} \times p \quad \text{Avec } p = 0,41 \text{ ici par exemple}$$

Cela peut vous permettre de servir des parts de taille différentes en anticipant les quantités qu'il vous faut pour vous aider à combler vos macros.

Niveau de précision : 

Pour ce niveau ultime de précision, vous pouvez rentrer votre propre recette sur Yazio. En effet, les macronutriments peuvent varier d'une marque de pâte à tarte à l'autre. Vous pouvez donc réaliser le même protocole qu'au niveau 2 mais en rentrant votre recette manuellement en suivant ce tuto si c'est la première fois que vous le faites.



Scannez le QR code ou cliquez sur ce texte pour accéder au tuto

*Bon appétit !*



<https://to.yazio.com/hwTKY>



<https://to.yazio.com/UiTY9>



# CHILI SIN CARNE

PARTS : 4

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 25 MIN

## INGRÉDIENTS

Soja texturé : 150 g  
Haricot rouge : 250 g  
Tomates pelées : 380 g  
Maïs : 140 g  
Fèves : 150 g  
Ail : 6 g  
(2 gousses)  
Oignons : 150 g  
Carottes : 100 g  
Huile d'olive : 10 g  
Sel, Poivre, Paprika,  
Piment, Cumin, Persil  
frais

## INSTRUCTIONS

1. Émincez les oignons, l'ail, le persil et les carottes.
2. Faites revenir les oignons dans l'huile avec les carottes. Quand les oignons ont bien caramélisé, rajoutez l'ail, une partie du persil et le soja texturé afin de ne pas les brûler. Laissez brunir légèrement.
3. Rajoutez les tomates coupées grossièrement avec leur jus. N'hésitez pas à rajouter de l'eau bouillante si le soja texturé bois trop de jus.
4. Une fois les carottes cuites, rajoutez les haricots, le maïs, les fèves et les épices. Laissez épaissir quelques minutes.
5. Une fois le mélange épaissit, coupez le feu et laissez saisir quelques minutes.
6. Parsemez avec le reste du persil une fois l'assiette servie.

## APPORTS PAR PORTION :

Énergie : 293 kcal (à accompagner de riz par exemple)

Protéines : 28 g

Glucides : 24 g

Dont sucre : 9 g

Lipides : 6,7 g

## APPORTS TOTAL :

Énergie : 1.172 kcal

Protéines : 112 g

Glucides : 96 g

Dont sucre : 36 g

Lipides : 26,8 g

# CHILI SIN CARNE

## CONSEILS POUR LE COMPTAGE

---

Le chili sin carne est une adaptation végétarienne du Chili con carne, qui est un plat originaire... du Texas. Eh oui, pour ceux qui ne le savent pas, ce plat influencé par la culture gastronomique Mexicaine voit le jour aux États-Unis. Pour le fun, on vous a quand même souhaité bon appétit en espagnol castillan en bas de page.

Avant de commencer à cuisiner, pesez votre casserole et notez son poids. Vous pourrez éventuellement en avoir besoin.

Niveau de précision : 

Pour le premier niveau de précision, vous allez faire confiance aux macronutriments indiqués dans l'encadré "apports par portion". Pour cette recette, nous n'avons pas de produit très transformé, les macronutriments varient d'une marque à l'autre pour ce qui va être des conserves de légumineuses ou du maïs, mais pas de quoi changer du tout au tout les apports. Pour ce premier niveau de précision, on se contente de diviser à l'œil le contenu de la casserole en 4 si vous êtes 4 personnes.

Niveau de précision : 

Ici aussi, vous faites confiance aux ingrédients que nous avons utilisé pour le calcul des macros. Nous utilisons dans cette recette très peu de produits très transformés, c'est donc cohérent de fonctionner ainsi. Dans ce cas, pesez l'intégralité de la préparation et peser par soustraction votre part en la retirant de la casserole lors de la pesée. L'idéal serait de connaître en amont le poids de votre casserole à vide.

On calcule le coefficient de partage "p" en faisant le calcul :

$$p = \frac{\text{Poids de la part servie}}{\text{Poids total préparation avec casserole} - \text{Poids casserole}}$$

Il suffit ensuite de scanner le QR code violet et de saisir sur Yazio la proportion servie.

Il suffit d'indiquer qu'on a pris 31 part sur 100 si  $p = 0,31$  par exemple.

Niveau de précision : 

Pour ce niveau ultime de précision, vous pouvez rentrer votre propre recette sur Yazio. En effet, les macronutriments peuvent varier d'une marque de pâte à tarte à l'autre. Vous pouvez donc réaliser le même protocole qu'au niveau 2 mais en rentrant votre recette manuellement en suivant ce tuto si c'est la première fois que vous le faites.



Scannez le QR code ou cliquez sur ce texte pour accéder au tuto

*¡ Buen provecho !*



<https://to.yazio.com/GDoZQ>



# TIRAMISU PROTÉINÉ

PARTS : 4

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 2 - 12 H

## INGRÉDIENTS

Boudoirs : 120 g  
Sucre roux : 30 g  
Œuf : 200 g  
(4 œufs)  
Mascarpone : 80 g  
Ricotta : 150 g  
Lait : 40 g  
Whey Vanille : 80 g  
Cacao maigre : 20 g  
1 café

## INSTRUCTIONS

1. Séparez le blanc des jaunes d'œufs.
2. Blanchissez les jaunes d'œufs en les battant avec le sucre.
3. Incorporez et fouettez le mascarpone et la ricotta au précédent mélange jusqu'à obtention d'une crème lisse.
4. Incorporez la whey à la vanille et mélangez jusqu'à disparition des grumeaux.
5. Montez les blancs en neige jusqu'à obtention d'un bec d'oiseau. Les blancs ne doivent pas devenir grumeleux. Incorporez les blancs à la crème en 2 ou 3 fois en mélangeant délicatement.
6. Faites rapidement tremper les boudoirs un par un et disposez-les au fond du récipient choisi. Saupoudrez de cacao maigre avec un tamis.
7. Couvrez de crème et alternez entre biscuits, cacao et crème.
8. Finir par une couche de crème et réservez au moins 2h au réfrigérateur ... si vous pouvez 12h, c'est mieux ...
9. Saupoudrez de cacao maigre juste avant dégustation.

## APPORTS PAR PORTION :

Énergie : 436 kcal

Protéines : 29 g

Glucides : 37 g

Dont sucre : 27 g

Lipides : 19 g

# TIRAMISU PROTÉINÉ

## CONSEILS POUR LE COMPTAGE

Allez, voilà notre première grosse entorse à un dessert traditionnel italien. Mais entre nous, entre les ananas dans la pizza et la whey dans le tiramisu, quel est le pire ?

Pour ceux qui ne le savent pas, la whey est la protéine du lait. C'est un terme anglais pour désigner le "petit-lait", vous savez, le liquide qui reste juste après la coagulation du fromage ? Personnellement, nous avons déjà vu des adaptations du tiramisu avec du fromage blanc, ou du Skyr... mais bon, quel dommage d'apporter de l'acidité à ce dessert qui a la réputation d'un nuage de douceur justement équilibré par la fermeté du biscuit qui a tout juste perdu son croquant et la force du café et du cacao maigre ? Vous commencez à le comprendre, nous ne sommes pas spécialement pour supprimer les graisses, mais davantage pour apporter un équilibre dans toutes les recettes. Pour cela, nous avons décidé de tenter le tiramisu protéiné. Et on l'a validé !

Niveau de précision : 

Pour le premier niveau de précision, faites confiance aux macronutriments indiqués dans l'encadré "apports par portion". Dans cette recette il y a de fortes chances que les boudoirs, le mascarpone, la ricotta et la whey que vous aurez choisi n'aient pas les mêmes macronutriments que les nôtres. Rien d'affolant comme différence, mais ça peut commencer à peser si vous êtes à 5 g de lipides près. Pour ce premier niveau, on partage en parts individuelles en dressant les desserts dans des verres, ou alors on fait un gros tiramisu à partager en 4 à l'œil.

Niveau de précision : 

Pour ce deuxième et dernier niveau de précision, on peut dresser des parts individuelles en veillant à mettre une cuillère de crème à la fois dans chaque verre afin de partager équitablement les lipides et les protéines entre chaque portion. On remplit la cuillère d'à peu près toujours la même quantité. On dressera donc les 4 tiramisus de manière simultanée dans des verres identiques.

Niveau de précision : 

Pour ce niveau ultime de précision, on conserve le même protocole qu'au niveau précédent. Cependant vous rentrez la recette sur Yazio vous même en scannant vos propres ingrédients. Les macronutriments renseignés correspondent donc aux produits que vous utilisez.

On peut éventuellement avant le dressage répartir les boudoirs en 4 groupes du même nombre.

Vous pouvez ensuite dresser verre par verre, en veillant bien à ne servir qu'un quart de la crème par verre en vous aidant d'une balance (en soupesant). La crème pèse 580 g si vous êtes 4.

Servez donc  $580 \div 4 = 145$  g par tiramisu. Prévoyez légèrement moins pour prendre en compte les quelques grammes perdus sur le fouet et dans le bol. La maryse sera votre alliée !

Si c'est la première fois que vous rentrez une recette sur Yazio, laissez-vous guider par le tuto suivant :



Scannez le QR code ou cliquez sur ce texte pour accéder au tuto

*Buon appetito !*

# À SUIVRE ...

Voilà, c'est déjà terminé ! Nous espérons que cette petite aventure vers le suivi de vos macronutriments vous a plu et que les quelques astuces proposées ici vous aideront et vous permettront d'aller plus aisément sur un comptage des calories tout en conservant une vie de famille et une vie sociale.

La nourriture fait partie intégrante de la société, et cette place est plus que méritée lorsque l'on voit l'impact qu'une bonne alimentation a sur notre santé. Et dans "bonne alimentation", nous comptons aussi le plaisir gustatif.

Etant donné que tout cela n'est pas enseigné à l'école, notre souhait à nous, est de vous apporter brique par brique, des connaissances et des petites astuces pour vous permettre de comprendre votre alimentation.

Savoir que l'on mange équilibré n'est pas évident lorsque l'on n'a jamais fait l'expérience du comptage de calories. Ainsi, que ce soit pour un mois, un an, une dizaine d'année ou plus que vous vous lancez dans cette aventure, nous vous y accompagnerons avec plaisir. Avec d'autres trucs et astuces à venir dans :



À bientôt !



**Une équipe de coachs spécialisés dans le sport, la nutrition, le Yoga, bref, le bien être, sont à votre disposition pour vous rendre la vie plus facile tout en continuant d'apprendre à manger mieux.**

**Bienvenue dans l'aventure Karamel Coaching.**

# LE LIVRET DE RECETTES

Le Livret de recettes pour ceux qui apprennent à mieux manger est un aperçu gratuit et accessible à tous du "Livre de recette" conçu par la Team Karamel.

Ce livre, va plus loin qu'offrir des idées de recettes, c'est un accompagnement à la réalisation des recettes avec, pour chaque plat, une méthodologie détaillée du meilleur moyen d'estimer les calories et les macronutriments ingérés.

Ce livret est particulièrement destiné à ceux qui trackent leurs macronutriments, et cuisinent souvent pour plusieurs. Si vous en avez assez de devoir manger différemment du reste de la famille pour pouvoir compter vos macros, ce livret est fait pour vous. Et pourquoi pas le livre alors ?

Le livret gratuit comporte 3 recettes traditionnelles qui sont difficilement quantifiables en temps normal. Si vous décidez d'acheter le livre, c'est une vingtaine de recettes toutes aussi gourmandes qu'équilibrées qui vous attendent. Mais attention, il n'est pas question de conserver toutes les recettes selon les traditions. Parfois c'est envisageable, parfois une adaptation est nécessaire pour rendre le comptage des macronutriments possible. Donc avis aux conservateurs ... passez votre chemin, sauf si vous avez le gout du risque ... 😊

*Merci pour votre fidélité !*