

7
jours
+ liste de
courses



Menu gratuit à imprimer

Menu hyperprotéiné

Une semaine de repas simples avec une source de protéines à chaque repas, les portions repères, les équivalences, la liste de courses et un planning à remplir.



DIÉTÉCIENS
NUTRITIONNISTES

dieteticienne-nutritionniste.com · édition septembre 2026

Mode d'emploi

la structure avant les recettes

Ce menu reprend celui de notre article sur le régime hyperprotéiné. Ce n'est pas un plan miracle : c'est une trame réaliste, avec des protéines à chaque repas, des légumes tous les jours et des féculents que l'on module selon la faim et l'activité.

Chaque repas contient

- **Une source de protéines** : volaille, poisson, œufs, laitages, tofu ou légumineuses.
- **Des légumes**, idéalement la moitié de l'assiette.
- **Un féculent** en portion ajustée : avoine, riz complet, quinoa, pommes de terre.
- **Un peu de bonne graisse** : huile d'olive, noix, amandes.

Avant de commencer

- Les portions sont des repères pour un adulte : adaptez-les à votre faim, à votre activité et à votre objectif.
- En cas de maladie rénale, de grossesse, de traitement au long cours ou chez l'enfant, faites valider le menu par un médecin ou un diététicien-nutritionniste.
- Buvez régulièrement tout au long de la journée.

Portions repères par source de protéines

Source	Portion courante	Quand l'utiliser
Poulet, dinde	120 à 150 g cuits	Déjeuner ou dîner
Saumon, poisson	120 à 150 g	2 à 3 fois par semaine
Œufs	2 à 3	Petit-déjeuner ou dîner
Skyr, fromage blanc	150 à 200 g	Petit-déjeuner ou collation
Tofu	120 à 180 g	Alternative végétarienne
Légumineuses	150 à 200 g cuites	Avec des céréales ou une autre protéine

Repère officiel

Pour un adulte en bonne santé, l'EFSA fixe l'apport de référence en protéines à 0,83 g par kilo de poids corporel et par jour. Un menu « hyperprotéiné » dépasse ce repère : l'intérêt et la quantité dépendent de l'objectif (sport, perte de poids encadrée, avancée en âge) et se discutent avec un professionnel.

Source : EFSA, valeurs nutritionnelles de référence pour les protéines (2012).

Menu de 7 jours *à afficher sur le réfrigérateur*

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation éventuelle
Jour 1	200 g de skyr nature, 40 g de flocons d'avoine, 1 kiwi, 10 à 15 g d'amandes	Blanc de poulet grillé (120 à 150 g cuits), quinoa, haricots verts, 1 yaourt nature	Omelette de 2 à 3 œufs aux champignons, salade de tomates, 1 tranche de pain complet	Fromage blanc ou skyr, quelques fruits rouges
Jour 2	2 œufs brouillés, 1 tranche de pain complet, 1 orange, café ou thé sans sucre	Saumon au four, lentilles, courgettes poêlées	Tofu sauté au soja réduit en sel, brocoli, riz complet en portion adaptée	1 yaourt grec nature ou 30 g de noix
Jour 3	Skyr, demi-banane, graines de chia, cannelle	Steak haché 5 % MG ou pavé végétal riche en protéines, ratatouille maison, pommes de terre vapeur	Cabillaud ou colin, purée de pois cassés, carottes rôties, 1 fruit	2 tranches de blanc de dinde ou 1 verre de lait fermenté
Jour 4	Fromage blanc, muesli sans sucres ajoutés, poire, 1 c. à s. de graines	Salade de thon au naturel, pois chiches, concombre, tomates, salade verte, huile d'olive	Poulet sauté aux épices, poêlée de légumes, semoule complète	Skyr ou 1 œuf dur avec quelques crudités
Jour 5	Omelette de 2 œufs, yaourt nature, 1 pomme	Escalope de dinde, pâtes complètes, épinards, fromage blanc	Chili de haricots rouges et bœuf maigre (ou tofu émietté), salade verte	1 portion de cottage cheese ou de skyr
Jour 6	Skyr ou yaourt grec, 1 tartine de pain complet et fine couche de purée de cacahuète, 1 fruit	Filet de saumon ou de truite, boulgour, fenouil braisé	Galette de sarrasin aux œufs, jambon blanc et champignons, salade	Houmous et bâtonnets de carotte, ou 1 yaourt nature
Jour 7	Porridge au lait demi-écrémé ou boisson soja enrichie, skyr ajouté après cuisson, fruits rouges	Rôti de poulet froid, salade de pommes de terre tièdes, haricots verts, yaourt nature	Tofu grillé ou omelette, légumes rôtis, quinoa	1 fruit et 20 g d'oléagineux, si besoin

Vous faites du sport ? Augmentez un peu les féculents autour de l'entraînement. Objectif perte de poids ? Ne supprimez pas tous les glucides : une petite portion de pain, de riz ou de légumineuses aide à tenir sur la durée.

Équivalences et organisation *pour ne jamais être bloqué*

Si vous n'avez pas	Remplacez par
120 g de poulet	2 œufs et 150 g de fromage blanc
120 g de poulet	150 g de tofu et 100 g de lentilles cuites
Saumon	Maquereau, sardines, truite ou colin selon le budget
Poulet	Dinde, à portion égale
Steak haché 5 %	Pavé végétal riche en protéines ou soja texturé
Skyr	Fromage blanc ou yaourt grec nature

Batch cooking du dimanche

- ☐ Cuire le quinoa et le riz complet pour 3 jours
- ☐ Cuire les lentilles ou rincer un bocal
- ☐ Cuire 6 œufs durs
- ☐ Griller le poulet des jours 1 et 4
- ☐ Laver et couper les crudités
- ☐ Préparer la ratatouille du jour 3
- ☐ Répartir les collations en portions

Conservation

- Laissez tiédir les préparations, puis placez-les au réfrigérateur dans des boîtes fermées sans attendre.
- Étiquetez chaque boîte avec la date de cuisson.
- Ce que vous ne mangerez pas dans les jours qui suivent part au congélateur : chili, ratatouille, poulet cuit, légumineuses.

Suivi de l'hydratation : une case par verre d'eau

Lun										
Mar										
Mer										
Jeu										
Ven										
Sam										
Dim										

Liste de courses *pour la semaine*

Protéines animales

- ☐ Blanc de poulet, escalopes de dinde
- ☐ Œufs
- ☐ Thon au naturel
- ☐ Saumon ou truite
- ☐ Cabillaud ou colin
- ☐ Jambon blanc découenné
- ☐ Steak haché 5 % MG

Protéines végétales

- ☐ Lentilles (sèches ou en bocal)
- ☐ Pois chiches
- ☐ Haricots rouges
- ☐ Pois cassés
- ☐ Tofu nature ferme

Laitages et équivalents

- ☐ Skyr nature
- ☐ Fromage blanc
- ☐ Yaourts nature et yaourt grec
- ☐ Cottage cheese
- ☐ Lait demi-écrémé ou boisson soja enrichie

Légumes

- ☐ Haricots verts
- ☐ Courgettes
- ☐ Brocoli
- ☐ Épinards
- ☐ Champignons
- ☐ Tomates
- ☐ Carottes
- ☐ Fenouil
- ☐ Salade verte, concombre
- ☐ Légumes surgelés nature

Fruits

- ☐ Kiwis
- ☐ Oranges
- ☐ Bananes
- ☐ Poires, pommes
- ☐ Fruits rouges surgelés

Féculents

- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Muesli sans sucres ajoutés
- ☐ Pain complet
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz complet
- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Semoule complète, boulgour
- ☐ Galettes de sarrasin
- ☐ Pommes de terre

Épicerie

- ☐ Huile d'olive
- ☐ Amandes, noix
- ☐ Graines de chia
- ☐ Purée de cacahuète
- ☐ Sauce soja réduite en sel
- ☐ Moutarde, citron, herbes, épices
- ☐ Coulis de tomate

Ma semaine protéinée *à remplir*

Gardez la trame : une source de protéines à chaque repas, des légumes à midi et le soir, un féculent ajusté à votre activité.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				