Régime GLP-1 : un menu sur 7 jours

Par l'équipe C for Calories · Mis à jour le 23 novembre 2026

Les médicaments GLP-1 comme Ozempic, Wegovy, Mounjaro et Zepbound rassasient plus vite : chaque repas doit compter. Ce menu met les protéines en premier, garde des portions modestes et s'imprime ou s'enregistre gratuitement en PDF.

Comment manger sous GLP-1

- **Les protéines d'abord.** Mangez la partie protéinée de chaque repas en premier, au cas où vous seriez vite rassasié.
- **Petits repas.** Trois petits repas et une collation passent souvent mieux que de grandes assiettes.
- **Mangez lentement et arrêtez-vous quand vous êtes rassasié.** La satiété arrive plus vite qu'avant.
- **Fibres et boissons.** Légumes, fruits, légumineuses et eau tout au long de la journée.
- **Allez-y doucement avec le gras, le frit et le très sucré,** que beaucoup tolèrent moins bien.

> **Ceci n'est pas un avis médical.** Suivez les objectifs de calories et de protéines de votre médecin ou diététicien, surtout en cas d'effets secondaires.

Le menu GLP-1 sur 7 jours

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	SNACK	DÎNER	TOTAL
Jour 1	Yaourt grec, fraises et flocons d'avoine	Poulet, riz complet et brocoli	Œuf dur et une pomme	Saumon, pomme de terre au four et haricots verts	1330 kcal · 93 g de protéines
Jour 2	Œufs brouillés sur pain complet grillé	Salade de thon et pois chiches	Cottage cheese, une pêche et quelques amandes	Blanc de dinde, patate douce et asperges	1280 kcal · 97 g de protéines
Jour 3	Cottage cheese, myrtilles et une tartine	Salade de lentilles et d'épinards à la feta	Edamame et une banane	Cabillaud, quinoa et courgette	1240 kcal · 88 g de protéines
Jour 4	Yaourt grec, flocons d'avoine et framboises	Sandwich à la dinde sur pain complet avec salade	Lait écrémé, une pomme et quelques amandes	Tofu sauté aux poivrons, brocoli et riz	1300 kcal · 90 g de protéines
Jour 5	Deux œufs durs, une tartine et une orange	Bowl poulet-quinoa, concombre et feta	Yaourt grec	Pâtes aux crevettes et épinards	1370 kcal · 116 g de protéines
Jour 6	Porridge aux myrtilles et blancs d'œufs	Poulet, haricots noirs et riz	Cottage cheese et une poire	Filet mignon de porc, pomme de terre au four et haricots verts	1330 kcal · 96 g de protéines
Jour 7	Œufs brouillés aux épinards sur tartine	Saumon, quinoa et concombre	Edamame et une pomme	Pâtes au bœuf haché et tomate	1330 kcal · 88 g de protéines

Chaque jour fait environ 1240–1370 kcal et 88–116 g de protéines. Le déjeuner et le dîner comprennent environ deux cuillères à café d'huile d'olive pour la cuisson. Les valeurs viennent des données USDA pour les portions de chaque repas ; vérifiez les totaux dans l'appli en notant vos repas.

L'adapter à vous

- **Besoin de plus de calories ?** Ajoutez une deuxième collation ou de plus grosses portions de riz, de pommes de terre ou de pain.
- **Impossible de finir un repas ?** Mangez d'abord les protéines et gardez le reste pour plus tard.
- **Échangez librement.** Toute protéine maigre peut en remplacer une autre : poulet, poisson, œufs, tofu ou yaourt grec.
- **Connaissez votre objectif.** Le calculateur de protéines GLP-1 et le calculateur de calories GLP-1 donnent un point de départ à discuter avec votre équipe soignante.