

## 12 PLANS ALIMENTAIRES HEBDOMADAIRES

SEM 1	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	MÜESLI MAISON* avec lait écrémé + fruit	Fruit	Soupe de légumes, pain aux céréales, fromage light	Poignée d'amandes	Filet de poulet grillé, pâte sauce tomate, salade mixte avec huile d'olive ou vinaigrette maison
MAR	Demi-pamplemousse, œuf cuit mollet ou dur, toast aux céréales	Yaourt light	Patate au four avec fromage blanc ciboulette ou farcie aux haricots blancs	1 tasse de lait écrémé chocolaté (poudre cacao)	AGNEAU SAUTE AUX EPINARDS ET FETA* avec couscous
MER	Corn flakes All bran avec lait écrémé et fruits rouges	Barre céréales light	Crème de tortilla avec houmous, laitue, concombre, tomate et carottes râpées	Banane ou yaourt aux fruits	Steak grillé avec légumes vapeur et huile d'olive, sauce soja et ail ou une salade composée
JEU	Bacon maigre grillé avec 1 tomate et un muffin	Fruit	Pain Pita avec houmous et salade mixte	Toast avec fromage à tartiner	Poisson grillé ou poché avec mix de légumes vapeur, filet de citron et huile d'olive ou de noix
VEN	Müesli avec lait écrémé + fruit	Barre aux céréales light	Sandwich toasté avec fromage light et tomate	Fruit	Pois chiches aux choux et curry * avec riz basmati
SAM	Corn flakes All bran avec lait écrémé et fruits rouges	Poignée de cacahuètes dans leur coquille	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE* avec pain complet	Poire ou Pomme avec morceau de fromage light	Saumon grillé, jus de citron, purée de patate douce avec légumes vapeur
DIM	Œuf cuit, toast aux céréales et un fruit		Nouilles chinoises avec légumes surgelés, sauce tomate ou pistou	Tasse de soupe	Poulet et légumes sautés à l'huile d'olive et riz vapeur

SEM 2	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	Corn flakes All bran avec lait écrémé et morceaux de banane	Bâtonnets de carottes et céleri avec houmous	Tortilla de blé farcie de poulet et salade	Fruit	PENNE AU SAUMON ET ROQUETTE *
MAR	Pain de mie aux raisins avec fromage à tartiner allégé	Fruit	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE*	Poignée de noix	BOLOGNAISE* avec salade verte
MER	Flocons d'avoine avec lait allégé	Toast multi céréales avec banane	Sushis et soupe miso à emporter	Fruit	POTEE D'AGNEAU AUX POIS CHICHES * et couscous
JEU	Petit pain rond complet tartiné avec beurre de cacahuète et banane	Smoothie avec lait écrémé+ banane+2cs yaourt	Pâtes avec thon en boîte, légumes de votre choix et crudités + 1cs huile olive et vinaigre	Fruit	BROCHETTE DE PORC * avec grande salade OU légumes vapeur de votre choix
VEN	Müesli bio avec lait écrémé et morceaux de fruits	Poignée de noix	Club sandwich aux céréales avec jambon, fromage allégé à tartiner et crudités + 1 fruit	Yaourt maigre	SAUMON EPICE AUX HARICOTS* et grande salade
SAM	Flocons d'avoine avec lait allégé	Yaourt maigre avec morceaux de fruits + 1cs de graines	SOUPE MINISTRONE*	Fruit	BRUSCHETTA AUX TOMATES ET CHAMPIGNONS* avec agneau rôti+ boîte de petits pois /carottes
DIM	Petit pain rond complet avec feuille d'épinards et œuf poché et tomate grillée	Lait écrémé aromatisé	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE* + 1 fruit	Bâtonnets de carotte et de céleri avec houmous	Légumes sautés avec filet de poulet grillé et riz.

SEM 3	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	MÜESLIMAISON*	Tasse de soupe	Sandwich au roastbeef avec crudités	Fruit	POULET/DINDE AU GUACAMOLE *avec grande salade verte
MAR	Salade de fruits avec yaourt nature et noix et graines	Yaourt allégé	Sushis à emporter avec soupe miso	Lait écrémé aromatisé	Saumon cuit avec maïs rôti et légumes vapeur
MER	Müesli avec lait écrémé et morceaux de fruits	Poignée de cacahuètes entières	SOUPE MINISTRONE * avec toast multi céréales	Yaourt maigre et banane	AGNEAU SAUTE AUX EPINARDS ET FETA* et riz basmati nature
JEU	Toast multi céréales avec beurre de cacahuète et miel	Fruit	Salade composée au thon, haricots et huile d'olive ou vinaigrette	Petite barre aux céréales	Nouilles asiatiques à emporter avec crevettes et légumes sautés au wok
VEN	Corn flakes All bran avec lait écrémé et morceaux de banane	Poignée de fruits secs amandes et abricots	Pain pita avec houmous et salade	Fruit	BOLOGNAISE * avec une grande salade
SAM	Toast avec Œufs pochés et tomates et champignons grillés	Fruit	BOLOGNAISE * avec patate au four Et salade verte	Jus de légumes	COUSCOUS AUX POIS CHICHES*
DIM	SAUMON FUME AUX PANCAKES *	Lait écrémé aromatisé	Club sandwich toast pain complet avec jambon, fromage à tartiner et salade	Bâtonnets de carottes et céleri avec houmous	STEAK GRILLE AUX LEGUMES RACINES*

<b>SEM 4</b>	<b>PETIT DEJEUNER</b>	<b>SNACK 1</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>SNACK 2</b>	<b>DINER</b>
<b>LUN</b>	Corn flakes All bran avec lait allégé et morceaux de fruits	Jus de légumes	Sandwich au pain complet avec viande maigre, moutarde et crudités	Fruit	POULET GRILLE AUX LEGUMES CHINOIS * et riz
<b>MAR</b>	Müesli avec morceaux de fraises et lait allégé	Fruit	Soupe prête à l'emploi avec pain complet et fromage maigre	Chocolat chaud lait écrémé	PENNE AU SAUMON FUME ET ROQUETTE*
<b>MER</b>	Pain de mie aux céréales aux raisins avec fromage light à tartiner et un verre de lait allégé	Yaourt à boire allégé	Pain Pita rempli de thon en boîte et maïs avec salade avec 1cs d'huile d'olive	Fruit	Filet d'agneau avec légumes sautés
<b>JEU</b>	Corn flakes All bran avec lait allégé et morceaux de fruits	Riz au lait	SOUPE MINISTRONE* avec pain complet	Fruit	PATES AU THON * et grande salade verte
<b>VEN</b>	Toast complet avec avocat et tomate	Fruit	Patate au four farcie aux flageolets et une salade	Jus de légumes	Nouilles chinoises à emporter avec légumes sautés
<b>SAM</b>	Pain aux céréales avec bacon frit et tranches de tomate	Fruit	Tomate - mozzarella avec pistou	Lait allégé aromatisé	BOLOGNAISE * avec grande salade de crudités
<b>DIM</b>	Omelette aux épinards et tomate avec toast aux céréales	Fruit	Wrap au poulet et crudités/salade	Bâtonnets de carottes avec houmous	BROCHETTES DE PORC* avec une salade de crudités

SEM 5	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	Müesli avec morceaux de banane et lait écrémé	Fruit	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE* avec pain complet	Poignée de fruits secs	SALADE BOULGOUR avec champignons marinés* avec filet de poisson grillé
MAR	Flocons d'avoine avec lait écrémé	Poignées d'amandes	SALADE BOULGOUR AUX CHAMPIGNONS *	Fruit	Spaghetti avec sauce tomate et thon en boite, avec salade verte
MER	Haricots blancs avec toast complet	Yaourt maigre	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE* avec pain complet	Fruit	BŒUF STROGONOFF* avec riz basmati et épinards à la vapeur
JEU	Müesli avec morceaux de pommes et lait écrémé	Fruit	Patate au four farcie d'une boite d'haricots au chili	Chocolat chaud léger	POIS CHICHES AU CURRY* avec riz basmati
VEN	MÜESLI MAISON *	Fruit	CLUB SANDWICH AU STEAK *	Salade de fruit avec 1 cs de yaourt	TRUITE A LA GRECQUE* avec légumes vapeur
SAM	Smoothie au lait écrémé et fruits rouges au choix	Jus de légumes	BRUSCHETTA AUX TOMATES ET CHAMPIGNONS*	Fruit	POTEE D'AGNEAU AUX POIS CHICHES* avec légumes vapeur
DIM	Œuf poché sur toast aux céréales avec tomate et champignons grillés	Fruit	PIZZA AU PAIN PITA * aux légumes	Tasse de soupe	POULET AUX PATATES DOUCES* avec grande salade composée

SEM 6	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	Barre decéréales pour petit déjeuner et petite brique de jus de fruit	Fruit	Sushis et soupe miso à emporter	Crackers avec fromage à tartiner light	SPAGHETTI AU POULET A L'ITALIENNE*
MAR	Corn flakes All bran avec morceaux de fraises et lait écrémé	Poignée d'abricots secs	Club sandwich au pain complet avec roastbeef, moutarde et crudités	Yaourt maigre et une pomme	SAUMON EPICE AUX HARICOTS * avec crudités
MER	Toast multi céréales avec tranches de tomate et avocat	Fruit	Soupe chinoise au poulet et un fruit	Poignée de noix	SAUTE D'AGNEAU AUX EPINARDS ET FETA * avec couscous
JEU	Pain de mie aux raisins avec fromage à tartiner	Poignée de fruits secs	Pain Pita farci d'houmous et salade	Fruit	Poulet/dinde à la coriandre avec sauce avocat* et grande salade verte
VEN	Müesli avec pêche en boîte et yaourt maigre	Jus de légumes	SOUPE MINISTRONE* avec pain complet	Fruit	PENNE AU SAUMON FUME *
SAM	Œuf poché avec toast aux céréales et un demi-pamplemousse	Fruit	Patate farcie avec boîte de haricots au chili et salade	Tasse de soupe	BŒUF THAILANDAIS *
DIM	SAUMON FUME AUX PANCAKES*	Fruit	Soupe prête à l'emploi avec pain aux céréales et fromage maigre	Chocolat chaud light	SALADE NICOISE *

<b>SEM 7</b>	<b>PETIT DEJEUNER</b>	<b>SNACK 1</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>SNACK 2</b>	<b>DINER</b>
<b>LUN</b>	Flocons d'avoine avec lait écrémé et tranches de banane avec un filet de miel	Fruit	Sandwich au pain complet avec jambon et fromage maigre à tartiner	Yaourt nature maigre	PÂTES AU THON*
<b>MAR</b>	Toast multi céréales avec compote et yaourt maigre	Lait écrémé aromatisé	Pain Pita farci avec du fromage blanc, ananas et crudités	Fruit	POULET GRILLE AUX LEGUMES CHINOIS* et riz
<b>MER</b>	Müesli avec tranches de banane et lait écrémé	Fruit	Soupe asiatique prête à l'emploi et un fruit	Petite barre de céréales au müesli	POTEE D'AGNEAU AUX POIS CHICHES*
<b>JEU</b>	Bacon maigre grillé avec tranches de tomates sur un petit pain rond complet	Fruit	POTEE D'AGNEAU AUX POIS CHICHES*	Jus de légumes	SALADE BOULGOUR AUX CHAMPIGNONS* avec poulet grillé
<b>VEN</b>	Salade de fruit avec yaourt nature et quelques fruits secs	Yaourt maigre aux fruits	SALADE BOULGOUR AUX CHAMPIGNONS *	Fruit	TRUITE A LA GRECQUE*
<b>SAM</b>	Toast multi céréales avec beurre de cacahuète et un fruit	Yaourt maigre aux fruits	Salade de pâtes avec saumon en boîte et feuilles d'épinard fraîches avec vinaigrette	Fruit	Tofu à emporter avec légumes et nouilles asiatiques sautées
<b>DIM</b>	Petit pain rond complet avec œuf poché, et épinards, tomates et champignons sautés	Fruit	Crackers au blé complet avec fromage blanc, tomates cerise et concombre	Jus de légumes	Steak grillé avec épi de maïs grillé, brocoli et carottes vapeur

SEM 8	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	Corn flakes All bran avec tranches de banane et lait écrémé	Petite poignée de noix dans leurs coquilles	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE* avec pain complet	Fruit	PAIN PITA A L'AGNEAU*
MAR	Barre de céréales pour petit déjeuner avec un morceau de fruit	Yaourt maigre à boire	Sandwich au pain complet avec œuf dur et salade	Fruit	Filet de poisson grillé avec couscous et légumes sautés
MER	Salade de fruits avec yaourt nature et quelques fruits secs	Gâteau maigre au riz	Pain Pita avec viande kebab, houmous et salade	Fruit	POULET A L'ORANGE* avec patates nouvelles bouillies et légumes vapeur
JEU	Corn flakes All bran avec tranches de kiwi et lait écrémé	Fruit	Patate au four farci de fromage blanc avec une salade verte	Jus de légumes	COUSCOUS AUX POIS CHICHES*
VEN	Toast multi céréales avec tranches d'avocat et de tomates	Lait maigre aromatisé	COUSCOUS AUX POIS CHICHES*	fruit	PENNE AU SAUMON FUME *
SAM	Œuf à la coque avec toast multi céréales et demi pamplemousse	Fruit	PIZZA RAPIDE AU PAIN PITA*	Jus de légumes	POULET PANE AUX PATATES DOUCES* et une grande salade verte
DIM	Bacon maigre grillé dans un petit pain rond complet avec tranches de tomate	Fruit	Salade d'épinards avec fromage feta et crudités	Tranche de Cake aux fruits avec fromage à tartiner maigre	Fajita au bœuf



SEM 9	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
<b>LUN</b>	Toast multi céréales avec tranches de banane	Fruit	Sandwich multi céréales avec œuf dur et salade verte	Yaourt maigre	POTEE D'AGNEAU AUX POIS CHICHES* avec riz
<b>MAR</b>	Haricots blancs cuits avec toast complet	Fruit	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE*	Jus de légumes	POIS CHICHES AUX CHOUX ET CURRY* avec riz basmati
<b>MER</b>	Müesli avec tranches de fruits et yaourt maigre	Fruit	Sauté d'agneau au curry* avec Pain Pita	Gâteau de riz au lait	SAUMON EPICE AUX HARICOTS VERTS* avec une salade de crudités
<b>JEU</b>	Barre céréales pour petit déjeuner avec un verre de lait écrémé et un morceau de fruit	Poignée d'abricots secs	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE*	Toast avec compote	SPAGHETTI AU POULET A L'ITALIENNE*
<b>VEN</b>	Petit pain rond aux céréales avec tranches d'avocat et tomates	Fruit	CLUB SANDWICH AU STEAK*	Jus de légumes	Chili con carne avec riz et salade verte
<b>SAM</b>	Toast au levain recouvert de champignons sautés et tomate grillée	Fruit	Salade de pâtes avec boîte de haricots cuits, et crudités avec huile d'olive	Lait aromatisé maigre	AGNEAU SAUTE AUX EPINARDS ET FETA*
<b>DIM</b>	Omelette aux épinards et tomate, avec toast complet	Fruit	Sandwich complet avec viande maigre, et moutarde, avec une salade	Yaourt maigre au fruit	BŒUF STROGONOFF* avec riz basmati et épinards à la vapeur

SEM 10	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	MÜESLI MAISON *	Yaourt maigre	BŒUF STROGONOFF* avec riz	Fruit	PENNE AU SAUMON FUME*
MAR	Toast multi céréales avec beurre de cacahuète et un morceau de fruit	Fruit	Sandwich de pain aux céréales avec jambon, fromage à tartiner maigre et salade	Yaourt maigre	Chili con carne maison avec riz basmati et salade verte
MER	Müesli avec morceaux de fruits et yaourt maigre	Gâteau de riz maigre	Chili con carne avec pain Pita	Fruit	Filet de poisson grillé avec purée et légumes vapeur
JEU	Petit pain rond complet avec tranche d'avocat et de tomate	Fruit	Salade verte avec thon en boîte et un petit pain aux céréales	Gâteau de riz maigre	TRUITE A LA GRECQUE*
VEN	Barre de céréales pour petit déjeuner avec un fruit et un verre de lait écrémé	Yaourt maigre	Sushis etsoupe miso à emporter	Fruit	Filet de poulet grillé avec pâtes et sauce tomate prête à l'emploi avec salade verte
SAM	Œuf poché sur toast complet avec tomate et épinards sautés	Fruit	Soupe aux légumes avec crackers complets et fromage maigre	Lait aromatisé maigre	Filet d'agneau grillé à la poêle anti adhésive avec couscous, yaourt mentolé et roquette
DIM	Flocons d'avoine avec lait écrémé	Fruit	Pain Pita farci avec viande maigre, chutney et salade	Yaourt maigre	BROCHETTES DE PORC*

<b>SEM 11</b>	<b>PETIT DEJEUNER</b>	<b>SNACK 1</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>SNACK 2</b>	<b>DINER</b>
<b>LUN</b>	Flocons d'avoine avec lait écrémé et morceaux de banane, raisins secs, et filet de miel	Fruit	Sushis et soupe miso à emporter	Yaourt maigre à boire	PÂTES AU THON* et salade verte
<b>MAR</b>	Toast multi céréales avec haricots blancs cuits	Fruit	Pain multi céréales avec fromage maigre et tomate	Gâteau de riz maigre	BŒUF STROGONOFF* avec riz basmati et salade verte
<b>MER</b>	Corn flakes All bran avec tranches de banane et lait écrémé	Poignée de noix	Wrap poulet et salade	Fruit	Côtelette de porc grillé avec patate douce et épinards, carottes, et brocoli à la vapeur
<b>JEU</b>	Müesli avec morceaux de fruits et lait écrémé	Jus de légumes	Soupe aux légumes avec crackers complets et fromage maigre	Fruit	COUSCOUS AUX POISCHICHES ET AMANDES*
<b>VEN</b>	Petit pain complet avec bacon maigre grillé et tranche de tomate	Fruit	SOUPE MINISTRONE* avec pain complet	Lait aromatisé maigre	Pâtes asiatiques à emporter au poulet avec légumes sautés
<b>SAM</b>	Müesli avec pêche en boîte et yaourt nature	poignée fruits secs	Pain Pita avec thon en boîte, maïs doux et salade	Fruit	BOLOGNAISE* avec salade verte
<b>DIM</b>	Œufs brouillés avec champignons et toast multi céréales	Fruit	BOLOGNAISE* avec patate au four et salade verte	Yaourt aux fruits maigre	SAUMON EPICE AUX HARICOTS* avec un mix de légumes sautés

SEM 12	PETIT DEJEUNER	SNACK 1	DEJEUNER	SNACK 2	DINER
LUN	MÜESLI MAISON*	Fruit	Pain Pita avec viande maigre, houmous et salade	Yaourt à boire maigre	POULET GRILLE AUX LEGUMES CHINOIS* avec riz
MAR	Toast multi céréales avec beurre de cacahuète et banane écrasée	Yaourt à boire maigre	Pain complet avec fromage maigre et tomate	Fruit	POIS CHICHES AU CURRY * avec riz basmati
MER	Müesli avec morceaux de fruits et lait écrémé	Fruit	Wrap au jambon et salade	Poignée d'abricots secs	SALADE BOULGOUR ET CHAMPIGNONS * avec filet de poisson grillé
JEU	Toast multi céréales avec tranches d'avocat et tomate	Jus de légumes	SOUPE A LA TOMATE, LENTILLES ET ORGE*	Fruit	SAUMONEPICE AUX HARICOTS VERTS*
VEN	Barre de céréales pour petit déjeuner, verre de lait écrémé et morceau de fruit	Fruit	Sandwich au pain aux céréales avec poulet, avocat et salade	Yaourt à boire maigre	POULET A L'ORANGE* et légumes vapeur
SAM	Salade de fruits avec yaourt nature et fruits secs et noix	Tranche de cake aux fruits avec fromage à tartiner maigre	PIZZA RAPIDE AU PAIN PITA *	Fruit	BŒUF THAILANDAIS*
DIM	Omelette aux épinards et tomate avec toast multi céréales	Fruit	Club sandwich avec viande maigre, houmous et salade	Yaourt aux fruits maigre	Spaghetti à la sauce tomate avec salade verte

## SHOPPING

### Liste de shopping basique

Gardez stockés dans votre cuisine, les aliments suivants qui seront utilisés régulièrement chaque semaine.

GARDE MANGER	CUISINE
<ul style="list-style-type: none"><li>- pâtes - riz basmati - couscous</li><li>- nouilles asiatiques - blé Boulgour</li><li>- muesli nature</li><li>- céréales petit déjeuner ex All-bran</li><li>- flocons d'avoine</li><li>- barre de céréales Light</li><li>- lentilles</li><li>- tomates en conserve</li><li>- haricots cuits</li><li>- pois chiches en conserve</li><li>- soupes en conserve</li><li>- betteraves en conserve</li><li>- maïs doux en conserve</li><li>- thon, saumon en conserve</li><li>- fruits dans jus naturel en conserve</li><li>- pain aux multicéréales/ complet</li><li>- abricots secs - raisins secs</li><li>- farine, tortillas</li><li>- huile d'olive, de colza et d'arachide</li><li>- huile de sésame</li><li>- beurre de cacahuètes</li><li>- une sélection de noix, amandes</li><li>- miel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- une sélection d'épices et d'herbes incluant :<ul style="list-style-type: none"><li>- sauce pimentée (chili)</li><li>- cumin moulu</li><li>- graines de cumin</li><li>- coriandre moulue</li><li>- curcuma</li><li>- piment</li><li>- poudre de curry</li><li>- ail</li><li>- paprika</li><li>- poivre au citron</li><li>- organ</li><li>- thym</li></ul></li><li>- cubes de bouillon légumes/boeuf</li><li>- sauce barbecue</li><li>- sauce soja</li><li>- moutarde</li><li>- vin rouge</li><li>- vinaigre balsamique</li><li>- cassonade (sucre roux)</li></ul>

## CONGELATEUR

- Mélange de légumes surgelés
- portions surgelées individuelles de :
  - filets de viande
  - filets de poisson
  - poitrines de poulets
- pains basse IG comme
  - multicéréales
  - pain pita
  - pain au levain
  - muffins Anglais multicéréales
  - pain aux fruits

## FRIGO

- lait écrémé
- yaourt nature, écrémés, aux fruits
- oeufs
- fromage à tartiner light
- fromage pauvre en graisses
- jambon et viande maigres
- houmous
- compote de fruits
- sauce tomate
- sélection de fruits frais
- sélection de légumes de votre choix
- inclure chaque semaine :
  - légumes à feuille verte
  - variété de salades
  - ail et oignons
  - tomates / courgettes / carottes /

## Liste de shopping hebdomadaire SEMAINE 1 à 6

En plus de la liste des achats basiques, la liste des courses hebdomadaires détaille tous les éléments complémentaires ou spécifiques dont vous aurez besoin pour suivre le planning de la semaine, la plupart des repas dans votre planning vous laissent choisir votre propre sélection de fruits et légumes.

SEMAINE 1	SEMAINE 3	SEMAINE 5
Poitrine de poulet	Filet d'agneau	Filet de poisson blanc ferme
Filet d'agneau	Steak de dinde ou de poulet	Lanières de bœuf maigre
Filet de bœuf maigre	Viande hachée maigre	Steak minute / Filet de truite
Filet poisson blanc	Steak de filet de bœuf	Dés d'agneau maigre
Filet de saumon	maigre	Poitrine de poulet ou filets
Lard dégraissé	Filet de saumon	Conserve de haricots
Fêta	Saumon fumé	1 pot de purée de tomates
Épinards	Fêta / Avocat	Lait de coco écrémé
Tomates cerises	Amandes effilées	2 boîtes de conserves pois chiches
Patates douces	Coriandre / Persil	Amandes effilées
	Menthe / Aneth	Petite brique de jus d'orange
	Tomates mûres sur vigne	Persil / Menthe / Coriandre
	Tomates cerises	Champignons / Tomates cerises
	Citrons	Oignons de printemps
	Maïs en épi	Pomme de terre au four, Patates nouvelles /
	Pousses d'épinards	Patates douces / Poivron rouge
	Oignons rouges	Chou-fleur / Brocolis / Carottes
	Champignons	Fraises/ Pousses
	Betterave fraîche	d'épinards Concombre/Courgettes
	Patates douces	Champignons de Paris
	Panais ou carottes	
	Poitrine de poulet	
SEMAINE 2	SEMAINE 4	SEMAINE 6
Garniture filet d'agneau	Saumon fumé	Poitrine de poulet / Jambon cru
Filet de cochon	Garniture filet d'agneau	Filet de saumon/ Filet d'agneau
Filet de saumon	Filet de porc maigre	Steak de dinde
Poitrine de poulet	Lard dégraissé	Lanières de bœuf maigre
Jus d'orange	Riz au lait light	Saumon fumé
Gingembre frais	Champignons	Craquelins de blé entier
Citronnelle	Chou chinois	Pignons de pin
Piment rouge	Bouquet oignons de printemps	1 soupe de poulet et nouilles
Haricots verts	Graines de sésame	Fêta / Vin blanc
Champignons de Paris	Tomates cerises	Petite brique de jus d'orange
Épinards	Vin blanc / Piment frais	Conserve de haricots
Tomates italiennes	Épinard et/ou roquette	Pot de filets d'anchois : Olives
Coriandre fraîche	Avocats / Citrons	Petits cornichons /Persil, Basilic / gingembre / citronnelle Coriandre/ aneth frais /Citrons verts / Citrons/
	Persil / Épinards	Piment rouge / Haricots verts /
	Carottes	Avocats / Tomates cerises/
	Petite brique de jus d'orange	Oignons / Épinards / Roquette
		Pommes de terre nouvelles
		Brocolis / Carottes

## Liste de shopping hebdomadaire SEMAINE 7 à 12

Les aliments figurant dans la liste de courses sont seulement ceux spécifiés dans les recettes ou repas. Assurez-vous d'approvisionner votre réfrigérateur chaque semaine avec un bon choix de fruits et légumes, de viande, poisson et volaille. Si vous préférez, vous pouvez les acheter frais. Sinon, vous pouvez les congeler en portion individuelle pour les avoir toujours à portée de main.

SEMAINE 7	SEMAINE 9	SEMAINE 11
Poitrine de poulet	Filets de saumon	Filets de porc et d'agneau
Morceaux d'agneau maigre	Poitrine de poulet	Poitrines de poulet
Lard dégraissé / Filet de truite	Lanières de bœuf maigre	Filets de saumon
Lanières de bœuf maigre	Jambon cru / Saumon fumé	Bœuf maigre haché
Tofu mariné pour fritures	Fêta réduite en graisse	Lard dégraissé
Fromage fermier	Fromage fermier	Riz au lait light
Soupe légère	Petite brique de crème légère	Petite brique de crème légère
Petites barres de muesli	Boîte de lait de coco light	Amandes effilées
Petite brique de jus d'orange	Riz au lait light	Piments rouges frais
Persil, coriandre	Boîte de haricots pimentés	Persil / Menthe Gingembre
Menthe	Épinards / Roquette	Citronnelle / Coriandre frais
Piment rouge frais	Oignons rouges / Carottes	Patates douces
Pommes de terre nouvelles	Poivron rouge / Patates douces	Épinards
Champignons	Chou-fleur / Brocolis	Carottes
Chou chinois	Menthe / Coriandre /	Brocolis
Oignons de printemps	Citronnelle / Gingembre	Citrons et citrons verts
Concombre	Piments rouges	Oignons rouges
Pousses d'épinards	Persil	Haricots verts
	Haricots verts	Champignons
	Citrons et citrons verts	Pois chiches



SEMAINE 8	SEMAINE 10	SEMAINE 12
Morceaux d'agneau	Saumon fumé	Poitrine de poulet
Poitrine de poulet	Bœuf maigre haché	Filets de poisson
Filet de poisson	Filet de truite	Lanières de bœuf maigre
Filet de truite	Poitrine de poulet	Conserve de lait de coco light
Lard dégraissé	Vin blanc	Pot d'haricots pimenté
Lanières de bœuf maigre	Boite de haricots rouges	Petite brique de jus d'orange
1 petite brique de jus d'orange	2 encas riz au lait light	Petite brique de jus de pommes
1 petite brique de jus de pomme	1 boîte de soupe végétarienne et une soupe aux haricots	Carottes
Riz au lait light	1 boîte sauce tomate	Chou-fleur
	1 petite brique jus d'orange	Brocolis
	Épinards / Roquette	Coriandre / Menthe
	Tomates cerise	Persil frais
	Oignons de printemps	Champignons
	Pommes de terre	Tomates cerise
	Patates nouvelles	Avocats
	Avocat	Épinards
	Menthe fraîche	

## **PLANS ALIMENTAIRES FLEXIBLES**

Vous préférez être flexible pour planifier vos repas mais en ayant en même temps, quelques indications sur ce que vous pouvez manger ?

**Alors les programmes alimentaires flexibles HBX NEW BODY sont faits pour vous.**

Créez vos propres programmes alimentaires hebdomadaires à l'aide des idées repas et de recettes, et ajoutez-y vos plats préférés, en appliquant vos blocs attribués à chaque repas pour respecter vos portions quotidiennes.

**Voici comment faire :**

1. Prenez la totalité des blocs par groupe d'aliments et répartissez-les sur la journée pour décider combien de blocs vous allez utiliser à chaque repas.
2. Prévoyez bien les produits dont vous allez avoir besoin pour cuisiner.
3. Utilisez les tableaux d'apports alimentaires quotidiens pour planifier l'apport de votre journée ou le suivi de vos blocs à utiliser.

**Pour vous assurer d'atteindre un apport équilibré et nutritif :**

- Incluez du poisson 3 à 4 fois par semaine pour stimuler l'apport en graisse Omega3, pour garder un faible apport de graisses saturées, et un bon apport en protéines, zinc et autres micronutriments.
- Incluez de la viande rouge maigre 2 à 3 fois par semaine pour l'apport en fer, en protéines, zinc et autres micronutriments.
- Choisissez des aliments faibles en IG et riches en protéines à chaque repas, afin d'améliorer la satiété et d'apporter de l'énergie et des nutriments équilibrés.
- Ayez toujours des fruits à portée de mains pour les consommer en en-cas ou au petit déjeuner.
- Variez les plats plutôt que de manger la même chose tous les jours.
- Quand vous mangez à l'extérieur ou quand vous prenez un repas à emporter, essayez d'être au plus près des idées repas et continuez à compter vos blocs, en compensant avec le repas d'après si besoin.
- n'oubliez pas de déduire de vos blocs de glucides et lipides lorsque vous choisissez un aliment du groupe 5 : aliments occasionnels
- buvez plus d'un litre d'eau par jour et plus encore pendant les entraînements.

- les infusions peuvent être consommées librement et sont comptées comme un apport en eau.

- les thés et cafés peuvent être consommés librement, si vous y ajoutez du lait écrémé, comptez-le comme un bloc de protéines. Évitez d'utiliser du sucre, ou si possible du sucre roux, de canne à sucre.

# IDEES DE REPAS ET RECETTES

Vous cherchez à inclure 1 petit déjeuner, 1 repas léger et un repas principal dans la journée, plus 1 ou 2 collations en fonction de votre niveau d'énergie et mode de vie. Il peut être bénéfique de manger plus souvent mais vous devez vous assurer de ne pas trop manger tout au long de la journée.

Même si ce sont des en-cas sains, ils s'additionnent et augmentent votre consommation d'énergie. Alors planifiez vos collations et essayez de vous y tenir. Ne sautez pas de repas, cela vous ouvrirait l'appétit et vous seriez susceptible de compenser en mangeant davantage au repas suivant. Pensez juste que plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée, valent mieux qu'un énorme en fin de journée. Cela donne à votre corps le temps de traiter et d'utiliser l'énergie plutôt que d'avoir à traiter une énorme charge d'un seul coup. Pour vous aider à démarrer et à garder le cap, voici une liste d'idées pour cuisiner. Les tailles des portions ne sont volontairement pas précisées, car cela dépendra de votre niveau d'énergie. Sélectionnez une taille de portion appropriée en utilisant vos blocs de glucides, protéines et lipides et en veillant à ne pas dépasser votre total quotidien. Votre fiche de contrôle quotidien vous aidera à garder la trace des quantités de nourriture quotidienne.

## Petit Déjeuner

- Céréales basse IG, muesli nature avec du lait écrémé. Rajoutez des morceaux de fruits pour les vitamines, les fibres et surtout la saveur. En incluant un fruit riche en vitamine C, vous boostez votre absorption de fer présent dans les céréales, ex : tranches de kiwi.
- Faites bouillir un ou 2 œufs pendant 4 minutes et servez-les avec un toast multi céréales, un petit peu de beurre/ margarine et un petit verre de jus de fruits.
- Grillez quelques tranches de pain multi-céréales et mettez-y de la banane et de la crème légère.
- Un toast avec du beurre de cacahuètes et un peu de miel, pour l'apport en glucides, protéines et graisses saines.
- Couvrez des flocons d'avoines avec de l'eau et faites cuire 2 minutes au micro-onde. Ajoutez votre choix de fruits secs, graines et noix et un peu de lait écrémé, et remettez encore 2 minutes au micro-onde. Délicieux avec des fruits frais coupés.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et pochez 1 ou 2 œufs puis faites revenir quelques poignées d'épinards avec un peu de beurre. Servez les œufs avec les épinards sur un muffin multi céréales grillé.
- Une salade de fruits avec un yaourt et une poignée de graines de tournesol et de citrouille mixées (préparez un grand bol de salade de fruits sur lequel vous allez verser le jus d'un citron pressé, vous pouvez le garder dans le frigo pendant quelques jours)
- Une tranche de pain grillé multicéréales nappé de tranches d'avocat et de tomate. Pressez un citron dessus et parsemez avec du poivre noir concassé.

- Un toast de pain complet ou multicéréales avec du fromage blanc léger et un fruit.
- Un smoothie aux bananes : mixez une banane et du lait écrémé, quelques cuillères de yaourt et sucrez avec un peu de miel ou ajoutez-y quelques baies ou autres fruits.
- Des haricots blancs cuits, sur un pain grillé servi avec une tomate sèche.
- Du saumon fumé avec des crêpes à l'aneth

## Des repas légers

Même si beaucoup de gens soutiennent qu'il est préférable de faire le repas principal de la journée au petit déjeuner ou au déjeuner, pour la plupart d'entre nous ce n'est tout simplement pas pratique. Mais si vous avez l'habitude de faire du déjeuner votre repas principal, optez pour des repas légers le soir. D'un point de vue nutritionnel ça n'a pas vraiment d'impact mais certaines personnes somnolent l'après-midi quand ils font un déjeuner copieux. En effet, la digestion nécessite beaucoup d'énergie et entraîne parfois une sensation de léthargie.

On ne peut pas considérer qu'en mangeant de façon plus importante à midi, on élimine dans l'après-midi car il faut plusieurs heures pour que les aliments soient absorbés et transformés en énergie pour l'organisme.

L'avantage de manger le soir, c'est qu'on a le temps de rester à table, en famille, et de profiter du repas. Il faut juste veiller à ne pas être affamé au moment de passer à table. Si vous faites un déjeuner trop maigre, vous aurez tendance à compenser sur le repas du soir, en mangeant plus que de raison.

### **Voici quelques idées de repas légers, que vous soyez chez vous, en déplacement ou au restaurant.**

- Un bol de soupe de légumes ou minestrone avec un morceau épais de pain multicéréales.
- Des pâtes avec une sauce tomate ou de l'huile d'olive, des légumes et du poisson ou du poulet.
- Une boîte de différents sushis ou des rouleaux Californiens.
- Des nouilles asiatiques avec du poulet, du bœuf ou des fruits de mer
- Une pomme de terre cuite, avec des fèves, du lard/ thon/ fromage fermier/bœuf aux piments et une salade.
- Des pâtes et une salade de haricots. Mélangez dans un bol, des pâtes cuites, une boîte de haricots mélangés, votre choix de légumes (roquette, piment doux, radis, carottes, oignons de printemps, tomates, concombre etc.) et assaisonnez avec un peu d'huile d'olive.
- Un pain pita complet avec de l'houmous, des crudités et de la salade.
- Un sandwich avec du pain multicéréales et des crudités. Privilégiez la purée d'avocats en remplacement du beurre ou de la margarine. Assurez-vous d'inclure au moins 1 bloc de protéine comme de la viande maigre, poulet, thon, œuf bien cuit ou fromage faible en graisse.
- Salade de poulet : mix de crudités et salade verte avec des morceaux de poulet cuit. Ajoutez votre propre assaisonnement.

- Salade Niçoise (œufs, thon, crudités, harengs, tomates, herbes fraîches)
- Sandwich avec du steak grillé, préférez la salade verte aux frites, et la moutarde au beurre ou à la mayonnaise.

## **Repas principaux**

Cuisiner n'est pas forcément le parcours du combattant. L'influence des saveurs internationales a fortement influencé la cuisine française et en adoptant certaines techniques empruntées à cette cuisine venue d'ailleurs, vous pouvez préparer une multitude de plats faciles et rapides. Vous n'avez pas besoin d'avoir les ingrédients exacts, utilisez ce que vous avez dans votre frigo et adaptez les idées recette en fonction de vos possibilités. Sélectionnez vos portions en fonction de la quantité de blocs attribués.

## **Grillades ou Barbecue**

Les saucisses et la viande traitées sont pleines de graisses saturées et plus faibles en protéines que la viande fermière ou bio. Alors choisissez une viande de qualité mais maigre de préférence, comme du filet de bœuf, de l'agneau maigre, de la poitrine de poulet (enlevez la peau et le gras visible), des escalopes de veau, des crevettes, du poisson ou du poulpe, des merguez légères. Servez avec une grande salade mixte ou des légumes à la vapeur ou à la plancha, avec un filet d'huile d'olive. Parfumez avec des herbes : persil, basilic, ciboulette, menthe.

## **Idées de marinades**

Les marinades assouplissent les viandes, les hydratent (moins sèches à manger une fois grillées) et diminuent les mauvais effets des graisses saturées. Exemple : marinades à base de vin, de soja asiatique, de citron, d'huile d'olive, d'huitres ou de teriyaki... Préférez toujours des saveurs traditionnelles, comme le piment et le miel pour le barbecue, ou des sauces à base de tomate ou de tandoori indien.

Faites votre propre marinade, c'est simple et rapide :

- mixez 2 cuillères d'huile d'olive et 1 cuillère de vinaigre balsamique, une gousse d'ail, 1 cuillère de moutarde et 1 cuillère de miel, assaisonnez avec du poivre et du sel gemme et secouez bien.
- mixez quelques cuillères d'huile d'olive et de piment frais haché, un jus de citron et 1 cuillère de sucre
- mixez du vinaigre aromatisé comme le cidre de pommes avec des feuilles de menthe, du piment, de l'huile d'olive ou de l'huile de canola et une pincée de sel gemme.

## Poisson

Le poisson représente la solution idéale pour ceux qui veulent un repas consistant mais préparé rapidement, après une dure journée. Il est préférable de le consommer rapidement après l'achat mais vous pouvez également décongeler un filet. En effet, le poisson congelé en mer est très sain, parfois plus que du poisson frais qui a trainé sur l'étal...

Les poissons gras contiennent de bonnes graisses Omega-3 essentielles pour rester en bonne santé, consommez-les dès que vous pouvez. Parfaits pour le barbecue, ou à la poêle, ils sont plus fermes et leur teneur en matière grasse gardent la chair humide et tendre.



Choisissez du saumon, de la truite, des sardines, du hareng, du thon ou du maquereau. Avec un jus de citron et du poivre noir, ils sont prêts à être grillés ou poêlés. Saupoudrez de graines d'anis ou de fenouil si vous aimez et servez avec du maïs cuit à la vapeur, une grande salade, des lentilles vertes du Puy qui ont un indice glycémique très bas et qui sont riches en fibres, des légumes cuits à la vapeur ou éventuellement des patates cuites dans la braise ou au barbecue (demi patate badigeonnée d'un peu d'huile d'olive et grillée des 2 côtés).

Les poissons blancs sont très nourrissants et offrent une bonne source de protéines, sans être trop gras. Idéal poché ou à la vapeur, vous pouvez également faire revenir ce type de poisson dans très peu de gras ou du vin blanc. Vous pouvez l'accompagner d'un plat de pâtes avec une bonne sauce tomate maison (pulpe, ail, oignon, herbes basilic, persil) et quelques légumes cuits.

### Salades :

Des feuilles de salade verte avec n'importe quel ingrédient que vous avez à portée de main : tomates cerises, champignons, poivron, carottes râpées, concombre, oignons rouges ou de printemps, fêta, olives, thon, poulet cuit (ou autre viande cuite), œufs durs, haricots verts, asperges, pousses de soja, courgettes crues...

Assaisonnez avec un peu de vinaigrette : mixez 2 cuillères d'huile d'olive avec 1 cuillère de vinaigre et 1 cuillère de miel. Vous pouvez varier ce mélange de base en changeant l'huile ou le vinaigre : huile de noix, vinaigre balsamique, de pomme, de vin rouge ou de xérès ; et en ajoutant de l'ail, du piment, du gingembre, du jus de citron ou d'orange, du yaourt naturel ou des herbes fraîches.

## Fajitas

Les Fajitas sont parfaits pour un repas rapide, sain et ils sont en général, appréciés de tous. L'avantage est qu'un paquet non ouvert se conserve plusieurs semaines dans un garde-manger et une fois ouvert, il peut être conservé dans un sac fermé dans le réfrigérateur pendant 1 semaine ou dans le congélateur pendant plusieurs mois.

Vous pouvez y mettre n'importe quel type de viande maigre ou des haricots et du tofu pour un repas végétarien.

Ce repas représente un bon équilibre entre les glucides, les protéines et les graisses, ce qui en fait un excellent choix. Cependant, au restaurant, veillez à retirer la crème fraîche s'il y en a, et soyez conscient que la teneur en matière grasse et en énergie est beaucoup plus grande que lorsque vous les cuisinez vous-même.

1. Coupez de la poitrine de poulet ou des filets de bœuf maigre en petites lamelles et faites revenir dans un peu d'huile dans une poêle antiadhésive.
2. Retirez la viande de la poêle et remplacez-la par de l'oignon coupé en tranches, de l'ail et du piment. Faites sauter pendant quelques minutes.
3. Ajoutez une généreuse portion de poivrons de couleur différente, coupés en longues lamelles. Faites sauter pendant 1 minute avant de remettre la viande dans la poêle.
4. Ajoutez 1 cuillère de paprika, 2 cuillères de cumin moulu et de coriandre, 2 cuillères de concentré de tomates et le jus d'un citron. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Servir avec du fromage râpé faible en gras, du guacamole (écrasez 1 avocat et mélangez avec le jus d'un demi citron et de l'assaisonnement), du yaourt nature, et des feuilles de laitue croquante que vous disposez dans vos tortillas chaudes.





## Pâtes

Les sauces tomates industrielles sont une solution rapide et facile lorsque vous manquez de temps pour préparer le repas. Cuisez les pâtes al dente, ajoutez la sauce et une boîte de thon ou un morceau de poitrine de poulet pour plus de protéines, et servez avec une salade. Par contre, faire une sauce maison est presque aussi simple mais plus sain, car les sauces industrielles sont remplies de sucres cachés (sirop de glucose-fructose, dextrose ...)

### OPTION 1 :

1. Cuire les pâtes dans l'eau bouillante al dente.
2. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive, ajouter de l'ail et du piment.
3. Ajouter un mélange de légumes ex. poivrons, tomates cerises, carottes coupées en rondelles, pois mange-tout et brocoli.

Faire sauter pendant quelques minutes.

4. Ajouter une boîte de thon ou saumon, les pâtes cuites, du basilic frais, et une poignée de roquette ou de feuilles d'épinard. Réchauffer jusqu'à les feuilles aient fondu et servez avec un peu de parmesan sur le dessus.

### OPTION 2 :

1. Cuire les pâtes dans l'eau bouillante.
2. Faire revenir un oignon finement haché et quelques gousses d'ail dans un peu d'huile d'olive.
3. Ajouter une boîte de tomates pelées, 2 cuillères de concentré de tomates et un peu de vin blanc, un bouillon de légumes, du jus d'orange ou de l'eau.
4. Laisser mijoter pendant quelques minutes et ajouter du basilic frais ou un mélange d'herbes italiennes séchées, un filet d'anchois émincé et/ou 2 cuillères de fromage à tartiner.
5. Mélanger avec un mixeur pour obtenir une sauce liquide onctueuse
6. Servir avec du poulet grillé ou du poisson grillé ou de la viande rouge et une salade.

Info : Faites des rations plus importantes, et congelez l'excédent dans des sachets individuels pour une utilisation ultérieure. Cette sauce basique peut ensuite être utilisée seule ou ajoutée à du thon, fruits de mer, poulet ou viande hachée.



## La cuisson au wok

Le wok est l'outil parfait pour des diners équilibrés et rapides. Les légumes y cuisent légèrement et rapidement, conservant leur croquant et surtout leurs propriétés.

Cuisiner dans un wok antiadhésif garantit une alimentation saine.

1. Trancher quelques filets de bœuf maigre, de poulet ou de steak de thon
2. Chauffer un peu d'huile d'olive dans le wok et ajouter de l'ail écrasé, du gingembre râpé et du piment coupé (vous pouvez acheter ces épices déjà écrasés si vous préférez) et faire sauter pendant 1 minute.
3. Ajouter la viande ou le poisson et remuer jusqu'à ce que ça brunisse, puis retirer de la poêle.
4. Ajouter n'importe quel mélange de légumes que vous aimez. Ex : poivron, petits pois, tranches de carottes, mange-tout et faire sauter pendant quelques minutes.
5. Ajouter une quantité généreuse de sauce aux huitres, ou de sauce au piment doux et ajouter le jus d'un citron vert ou jaune.
6. Remettre la viande ou le poisson dans la poêle et ajouter des fèves germées ou des pousses de soja ou des feuilles d'épinard avec un peu de sauce soja. Mélanger dans le wok jusqu'à ce que les feuilles aient fondu. Rajouter des graines de sésame et de la sauce piquante si vous aimez.
7. Servir avec du riz basmati cuit à la vapeur ou des nouilles.



## Soupe de légumes et de haricots

L'un des repas les plus simples et les plus nutritifs est la soupe de légumes. Mettez-y les légumes de votre choix et des haricots. Si vous achetez des haricots en conserve, sous vide ou congelés, le repas est très rapide à préparer.

1. Dans un grand pot, faire revenir un peu d'ail et d'oignons dans de l'huile d'olive
2. Ajouter un bouquet garni
3. Ajouter plusieurs tasses de légumes coupés. Ex : carottes, piment doux, courgettes et haricots verts.
4. Ajouter un grand pot de tomates concassées, un demi pot de concentré de tomates, et un cube de bouillon. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Ajouter une grande boîte de haricots blancs cuits.
6. Ajouter quelques petits pois surgelés et du basilic frais.
7. Ajouter un morceau de fromage de chèvre ou un Kiri ou une Vache Qui Rit.
8. Retirer le bouquet garni.
9. Mixer le tout pour donner une bonne texture de soupe
10. Rectifier l'assaisonnement si besoin avec du sel et du poivre.



## Collations

L'importance de vos collations dépendra de votre niveau d'énergie. Vous pouvez choisir d'utiliser vos blocs principaux pendant vos repas, dans ce cas vous ferez des collations légères ou de faire de plus petits repas et à l'inverse d'avoir des collations plus importantes.

### Voici quelques idées :

- fruits frais
- yaourt pauvre en matière grasse et un peu de miel pour le goût
- 5 à 6 abricots secs
- petit poignée de noisettes (30gr)
- une tranche de pain grillé avec beurre de cacahuète
- une tranche de pain aux raisins ou fruits avec du fromage à tartiner light
- sandwich à la banane avec du pain multigrains
- pita avec houmous
- lait écrémé : nature ou aromatisé par exemple au chocolat
- lait au soja ou écrémé, mélangé avec une banane
- barre aux céréales, muesli ou protéines- très pratique quand vous n'avez pas d'aliments frais sous la main et facile à transporter avec soi.

### Les bons plans repas « à emporter »

Les plats à emporter et les repas pris au restaurant ont tendance à être plus chargés en matières grasses que ceux pris à la maison. Mais si vous les choisissez correctement, ils peuvent s'insérer dans un programme alimentaire nutritif et équilibré.

### Voici quelques bonnes options :

- sandwich avec pain multigrains ou pain pita avec de la viande maigre/poisson/du fromage faible en gras/des œufs et beaucoup de salade.  
Choisissez une sandwicherie dans laquelle les sandwiches sont préparés à la demande, vous pourrez ainsi obtenir ce que vous voulez. Ex. : sans beurre mais plutôt un peu d'avocat, de la moutarde ou de l'huile d'olive.
- soupe aux légumes, minestrone ou soupe claire asiatique
- sauté de viande, fruits de mer et légumes avec des nouilles asiatiques ou du riz cuit à la vapeur
- des pâtes avec une sauce tomate ex. bolognaise

- sushis et soupe miso
- pommes de terre cuites au four avec des haricots cuits/ fromage blanc/ bolognaise ou chili
- des salades avec la vinaigrette à part
- la viande grillée/poulet ou du poisson avec la sauce à part. Demandez des légumes cuits à la vapeur ou une salade en accompagnement et SURTOUT évitez les frites.
- hamburger au bœuf nature ou burger avec de la poitrine de poulet (pas frits).



## **LISTES DE RECETTES ALLEGÉES**

*L'importance des portions pour chaque recette varie selon votre niveau d'énergie et le nombre de blocs alimentaires correspondant à vos besoins.*

*Chaque recette vous apporte 10 blocs en moyenne. Pour ceux ayant un grand besoin d'énergie, elles serviront pour deux repas et jusqu'à 6 repas pour ceux ayant un faible besoin d'énergie. Le nombre total de blocs par recette est indiqué pour vous aider à construire votre plan alimentaire. Pour correspondre à votre plan, divisez les quantités. Par exemple, si vous voulez utiliser 2 blocs de glucides au petit déjeuner il vous faudra diviser le Müesli naturel fait maison (total 6 blocs de glucides) en 3 portions.*

***Alternativement, cuisinez la recette complète et mettez au réfrigérateur ou congelez les portions non utilisées pour les manger plus tard. Cela va vous permettre d'avoir toujours des repas sains à disposition.***

*Vous pouvez aussi ajuster les portions de viande et de poisson pour correspondre à vos blocs de protéines.*

***Il n'y a pas de secret, si vous désirez apporter de la nourriture saine à votre organisme, il faut cuisiner de bons produits, ceux de l'industrie agro-alimentaire sont plein de sucre, de sel et d'additifs et donc néfastes pour votre régime et a fortiori votre santé.***

# PETIT DEJEUNER

## MÜESLI MAISON

- 2 tasses de flocons d'avoine**
- 6 abricots secs découpés en morceaux**
- 2 cuillères à café de raisins secs**
- 2 cuillères à café d'amandes crues**
- 1 cuillère à café de graines de tournesol**
- 1 cuillère à café de graines de courge**
- 4 figes sèches, découpées en morceaux**



- 1) Mélangez les ingrédients dans un grand bol et gardez-les dans une boîte hermétique

### REPARTITION DES BLOCS

6 FRUITS	6 GLUCIDES	0 PROTEINES	2 LIPIDES	0 ENCAS
----------	------------	-------------	-----------	---------

## **MÜESLI « BIRCHER »**

**2 tasses de flocons d'avoine**

**200gr yaourt nature**

**½ tasse de lait écrémé**

**½ tasse de raisins secs**

**½ tasse de jus d'orange**

**½ tasse de fraises découpées en morceaux ou autres fruits rouges**

**1 cuillère à café d'amandes effilées**

- 1) Mélangez les flocons d'avoine, raisins secs, yaourt, lait et jus d'orange et laissez tremper une nuit au frigo
- 2) Le matin, ajoutez les morceaux de fruits frais et les amandes effilées

### REPARTITION DES BLOCS

2 FRUITS	6 GLUCIDES	1 PROTEINES	1 LIPIDES	0 ENCAS
----------	------------	-------------	-----------	---------



## SAUMON FUME AVEC PANCAKES A L'ANETH

**1 tasse de farine**  
**Sel et poivre**  
**160ml de lait écrémé**  
**2 blancs d'œuf**  
**1 cuillère à café d'aneth frais ou séché**  
**Huile d'olive en spray**  
**100gr de tranches de saumon fumé**  
**200gr de yaourt nature allégé**  
**1 cuillère à café de moutarde**  
**1 tasse de petits pois germés**  
**2 cuillères à café de câpres**  
**12 petits cornichons**



- 1) Répartissez la farine, le sel et le poivre dans un bol. Faites un creux au centre, ajoutez le lait et les blancs d'œufs, fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et incorporez l'aneth.
- 2) Faites chauffer une poêle non adhésive jusqu'à obtenir une chaleur médium et vaporisez d'huile d'olive
- 3) Versez une cuillère à soupe de pâte dans la poêle, et rassemblez-la en un petit cercle. Faites cuire environ 20 secondes jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface. Retournez-la et cuisez jusqu'à ce que la pâte devienne marron.
- 4) Enlevez votre pancake et gardez-le au chaud le temps de cuire les autres.
- 5) Servez avec des morceaux de saumon fumé, nappé de yaourt mélangé à la moutarde, décorez avec les pousses de pois germés et les petits cornichons.

### REPARTITION DES BLOCS

2 LEGUMES	4 GLUCIDES	4 PROTEINES	0 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------

# REPAS LEGER

## BRUSCHETTA AUX TOMATES ET CHAMPIGNONS

**4 tomates**  
**8 gros champignons de Paris**  
**1 cuillère à café d'origan frais ou sec**  
**4 tranches de pain de campagne**  
**ou aux céréales**  
**1 gousse d'ail**  
**1 cuillère à café d'huile d'olive**  
**12 petites feuilles d'épinard**



- 1) Placez les tomates, coupées en 2, et les champignons dans un plat à cuisson huilé, parsemé d'origan
- 2) Cuire au four à thermostat moyen (200°) pendant 15mn jusqu'à brunissement
- 3) Grillez les tranches de pain sous le grill, frottées à l'ail et badigeonnées d'huile d'olive
- 4) Recouvrez les tranches avec les tomates et champignons coupés en dés
- 5) Décorez avec les petites feuilles d'épinards

### REPARTITION DES BLOCS

2 LEGUMES	4 GLUCIDES	4 PROTEINES	0 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------

## **SOUPE A LA TOMATE, AUX LENTILLES ET ORGE**

NB : cuisinez la recette en entier et congelez en portion individuelle pour des repas rapides et faciles à préparer

**1 cuillère à café d'huile de colza**  
**1 gros oignon**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**½ cuillère à café de curcuma**  
**2 cuillères à café de poudre de curry**  
**½ cuillère à café de cumin**  
**1 cuillère à café de piment haché**  
**1 litre et demi d'eau**  
**375ml de bouillon de poulet**  
**200gr de lentilles rouges**  
**100gr de graines d'orge**  
**1 boîte de 500gr de tomates en conserve**  
**Poivre frais moulu et sel**  
**Persil ciselé**



- 1) Chauffez l'huile et faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils brunissent
- 2) Ajoutez le curcuma, le curry, le cumin et le piment, et faites revenir pendant une minute
- 3) Mélangez dans le litre d'eau ½ le bouillon de poulet, les lentilles, les tomates, sel et poivre
- 4) Portez à ébullition et couvrez pendant 45mn à une heure jusqu'à ce que les lentilles et l'orge soient tendres

### REPARTITION DES BLOCS

3 LEGUMES

4 GLUCIDES

4 PROTEINES

2 LIPIDES

0 ENCAS

## **SALADE AU BOULGOUR ET CHAMPIGNONS MARINES**

**125 gr de petits champignons de Paris  
découpés en tranches  
2 oignons tendres tranchés  
1 tasse de boulgour  
12 tomates cerise, coupées en quatre**

### **Marinade :**

**2 cuillères à café de jus de citron  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sucreroux  
1 gousse d'ail écrasée  
2 cuillères à café de persil haché finement  
1 cuillère à café de menthe hachée finement**



- 1) Combinez les ingrédients de la marinade en les remuant avec les oignons et les champignons. Couvrez et laissez reposer pendant une heure pour que les saveurs se développent et imprègnent et ramollissent les champignons
- 2) Pendant ce temps, couvrez le boulgour avec de l'eau chaude et laissez-le tremper pendant au moins 30mn pour qu'il absorbe l'eau, gonfle et s'attendrisse
- 3) Essorez ensuite le boulgour, et étalez-le sur papier absorbant pour sécher toute trace d'eau
- 4) Jetez le boulgour ainsi gonflé dans la marinade et ajoutez les quartiers de tomates cerise
- 5) Servez avec un poisson ou une viande grillée et une salade verte

### REPARTITION DES BLOCS

2 LEGUMES	4 GLUCIDES	0 PROTEINES	4 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------

## **SOUPE MINESTRONE**

NB : cuisinez le plat entièrement et congelez-le en portion individuelle pour des repas rapides et faciles à préparer

- 1 cuillère à café d'huile d'olive**
- 3 carottes découpées en dés**
- 2 poireaux, découpés en petit tronçons**
- 3 courgettes découpées en dés**
- 3 litres d'eau**
- 2 cuillères à café de concentré de tomate**
- 2 grosses tomates pelées et concassées**
- 1 tasse de macaroni ou de spaghettis coupées en petits morceaux**
- 200gr de haricots verts découpés en tronçons**
- 400gr de haricots rouges ou borlotti (rose et blanc) ou 400gr cuits égouttés**
- ½ cuillère de pistou prêt à l'emploi par bol**

- 1) Chauffez l'huile et faites sauter les carottes, poireaux, courgettes, puis assaisonnez-les et mouillez avec l'eau bouillante.
- 2) Ajoutez et mélangez tous les autres ingrédients et laissez mijoter à découvert environ 20 mn jusqu'à ce que les légumes soient tendres
- 3) Rajoutez les macaronis ou les spaghettis et laissez cuire 10mn
- 4) Servez en rajoutant un dé de pistou en mélangeant légèrement au centre

### REPARTITION DES BLOCS

8 LEGUMES	4 GLUCIDES	2 PROTEINES	2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------



## PIZZA RAPIDE AU PAIN PITA

**1 pain Pita**

**1 cuillère à café de concentré de tomate**

**ou 1 cuillère à soupe de sauce tomate prête à l'emploi**

**1 cuillère à café d'origan séché ou du basilic**

**1 tomate coupée en tranches**

**¼ de courgette coupée en rondelles**

**¼ de poivron rouge coupé en dés**

**30gr de gruyère râpé maigre**

- 1) Tartinez le pain Pita avec le concentré de tomate et saupoudrez avec l'origan ou le basilic
- 2) Répartissez les légumes découpés
- 3) Saupoudrez avec le râpé
- 4) Faites cuire au four pendant 20mn à thermostat 200° jusqu'à que le fromage soit fondant et que le pain brunisse
- 5) Servez avec une salade verte

### REPARTITION DES BLOCS

1 LEGUMES

2 GLUCIDES

1 PROTEINES

1/2 LIPIDES

0 ENCAS





## CLUB SANDWICH AU STEAK

**100gr de steak (ajustez la taille pour correspondre à votre bloc de protéines)**

**Grosse ½ tomate coupée en 2 tranches**

**1 cuillère à café de yaourt nature**

**1 cuillère à café de moutarde en grains**

**2 tranches de pain de mie aux multi-céréales**

**Quelques feuilles de laitue croquante**

**Feuilles de basilic en saison**

**Sel et poivre**

- 1) Dans une poêle non adhésive, grillez le steak selon votre goût de cuisson
- 2) Retirez-le et faites revenir les tranches de tomate des 2 côtés, salez et poivrez
- 3) Mixez le yaourt et la moutarde et étalez sur les 2 tranches de pain de mie
- 4) Alternez tranche de tomate, basilic, laitue, puis le steak, puis tranche de tomate et laitue et basilic pour terminer
- 5) Refermez, compressez un peu votre sandwich, puis coupez-le en 2 en diagonale

### REPARTITION DES BLOCS

1 LEGUMES	2 GLUCIDES	2 PROTEINES	0 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------



## REPAS PRINCIPAUX

### POULET GRILLE AUX LEGUMES CHINOIS

**400gr de filet de poulet sans peau ni gras**

**Poivre et sel**

**½ cuillère à café d'huile de cacahuète**

**200gr de champignons coupés en tranches**

**4 tasses de chou chinois haché**

**4 tasses de bok choy (chou kale) haché**

**4 oignons de printemps finement hachés**

**1 cuillère à café de sauce soja**

**2 cuillères à café de sauce d'huître**

**1 cuillère à café d'huile de sésame**

**1 cuillère à café de graines de sésame**

- 1) Salez et poivrez les filets de poulet et faites-les cuire sur le grill
- 2) Dans un wok, chauffez l'huile de cacahuète et faites revenir les champignons pendant 1 mn, rajoutez les choux hachés jusqu'à ce qu'ils se fanent.
- 3) Rajoutez les oignons avec les sauces et l'huile de sésame, et faites-les blondir
- 4) Rajoutez les filets de poulet grillés coupés en dé
- 5) Mélangez et saupoudrez de graines de sésame avant de servir

**Servez avec du riz basmati vapeur proportionnellement à vos blocs de glucides.**

**Option : remplacez le poulet par d'autres produits tels que la dinde, les gambas ou le poisson grillé**

#### REPARTITION DES BLOCS

8 LEGUMES

0 GLUCIDES

8 PROTEINES

2 LIPIDES

0 ENCAS





## SPAGHETTI AU POULET A L'ITALIENNE

**240gr de spaghetti secs**  
**3 gousses d'ail**  
**125gr de chiffonnade de jambon cru italien**  
**350gr de poulet en dé**  
**8 tomates crues hachées**  
**1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique**  
**¼ de tasse de persil haché**  
**¼ tasse de basilic haché**  
**30gr de pignons de pin grillés**

- 1) Faites cuire les pâtes al dente (10-11mn en général)
- 2) Faites revenir l'ail et le jambon cru dans une poêle non adhésive à feu doux pendant 2 minutes
- 3) Rajoutez les dés de poulet et faites revenir jusqu'à qu'ils soient brunis
- 4) Rajoutez la tomate et cuisez 2 mn pour attendrir les dés de poulet
- 5) Rajoutez les pâtes, le vinaigre, les herbes et réchauffez avant de servir.

**Saupoudrez de pignons avant de servir**

### REPARTITION DES BLOCS

4 LEGUMES	8 GLUCIDES	8 PROTEINES	4 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------



## AGNEAU SAUTE A LA FETA ET EPINARDS

1 cuillère à café d'huile d'olive  
2 oignons rouges hachés  
4 gousses d'ail  
400gr d'agneau maigre en lamelles  
8 tomates cerise coupées en 2  
240gr de petites feuilles d'épinard  
60gr de feta

- 1) Chauffez l'huile dans une poêle non adhésive, faites revenir les oignons et l'ail, une fois blondis, retirez-les
- 2) Faites revenir les lamelles d'agneau jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres et brunes
- 3) Faites sauter les tomates jusqu'à ce qu'elles soient tendres
- 4) Remettez oignons et agneau dans la poêle, rajoutez les feuilles d'épinard et la feta, faites sauter quelques minutes

**Servez avec du couscous ou du riz proportionnellement à vos blocs de glucides.**

REPARTITION DES BLOCS

6 LEGUMES

0 GLUCIDES

8 PROTEINES

3 LIPIDES

0 ENCAS



## **PENNE AU SAUMON FUME ET A LA ROQUETTE**

**200gr de Penne**  
**1 cuillère à café d'huile d'olive**  
**4 gousses d'ail**  
**4 oignons de printemps tranchés**  
**250gr de tomates cerise tranchées en 2**  
**1 verre de vin blanc**  
**1 cube de bouillon de légumes**  
**2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge**  
**200gr de roquette**  
**200gr de saumon fumé découpé en lamelles**

- 1) Cuisez les pâtes dans l'eau bouillante, al dente (10-11mn en général)
- 2) Faites revenir l'ail dans une poêle non adhésive avec l'huile, avec les oignons et les tomates, à feu fort pendant 2mn environ
- 3) Ajoutez le vin et faites réduire de moitié
- 4) Ajoutez le vinaigre puis le cube de bouillon et portez à ébullition
- 5) Rajoutez les pâtes égouttées, la roquette et le saumon
- 6) Coupez le feu et mélangez : la chaleur de la sauce va cuire la roquette et le saumon

**Servez immédiatement avec du poivre noir du moulin**

REPARTITION DES BLOCS

6 LEGUMES	8 GLUCIDES	4 PROTEINES	2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------



## **PATES AU THON**

**2 tasses de pâtes sèches**  
**1 cuillère à café d'huile d'olive**  
**½ oignon tranché**  
**2 gousses d'ail**  
**1 petit poivron finement coupé**  
**160gr de thon en boîte, égoutté**  
**1 cuillère à café de jus de citron**  
**1 cuillère à café de persil**

- 1) Cuisez les pâtes dans de l'eau bouillante, al dente (10-11mn environ)
- 2) Pendant ce temps-là, chauffez l'huile et faites blondir l'ail et les oignons émincés
- 3) Ajoutez le poivron et mélangez pendant une minute
- 4) Ajoutez les pâtes, le thon, le jus de citron et le persil

**Servez avec une salade verte et des crudités**

### REPARTITION DES BLOCS

1 LEGUMES	8 GLUCIDES	4 PROTEINES	2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------



## **POIS CHICHES AUX CHOUX ET CURRY**

**1 cuillère à café d'huile d'olive**  
**2 oignons moyens découpés**  
**2 à 4 cuillères à café de poudre de curry (selon votre goût)**  
**2 cuillères à café de farine**  
**750ml de bouillon de légumes**  
**360gr de carottes, découpées en tronçons**  
**1 poivron rouge découpé grossièrement**  
**400gr de patates douces, pelées et découpées en cube**  
**150gr de chou-fleur, découpé en petits bouquets**  
**150gr de brocoli**  
**300gr de pois chiches cuits en boîte**  
**250ml de lait de coco**  
**2 cuillères à café de menthe ou de coriandre**

- 1) Chauffez l'huile et faites blondir les oignons
- 2) Ajoutez la poudre de curry et la farine et mélangez une minute avant d'ajouter le bouillon et tous les légumes sauf les brocolis
- 3) Portez à ébullition puis réduisez la chaleur et faites mijoter jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits
- 4) Ajoutez les pois chiches, les brocolis, le lait de coco et les herbes et faites mijoter encore 5 minutes jusqu'à ce que les brocolis soient al dente (cuits mais croquants)

**Servez avec du riz basmati vapeur proportionnellement à vos blocs de glucides**

### REPARTITION DES BLOCS

10 LEGUMES	4 GLUCIDES	2 PROTEINES	3 LIPIDES	0 ENCAS
------------	------------	-------------	-----------	---------

## **STEAK GRILLE AUX LEGUMES RACINES portion solo**

**100gr de steak dans le filet**

**1 carotte pelée et découpée en bâtonnets**

**1 patate douce pelée et coupée en dés**

**1 betterave pelée et découpée en dés**

**1 cuillère à café d'huile d'olive**

**1 cuillère à café de vinaigre balsamique**

**1 gousse d 'ail écrasée**

- 1) Mélangez l'huile, le vinaigre et l'ail, et versez sur les légumes dans un plat à cuisson, laissez imprégner quelques minutes.
- 2) Faites rôtir les légumes au four à 200° pendant environ 30mn
- 3) Quand ils sont presque prêts, faites griller votre viande (barbecue idéalement ou poêle non adhésive), cuisson à votre goût.

**Servez avec les légumes au four, salez et poivrez.**

REPARTITION DES BLOCS

3 LEGUMES	1 GLUCIDES	2 PROTEINES	1/2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-------------	---------



## POTEE d'AGNEAU AUX POIS CHICHES

1 cuillère à café d'huile d'olive  
400gr d'agneau maigre en morceaux  
1 gousse d'ail écrasée  
370gr de tomates concassées en boite  
2 cuillères à café de cumin  
1 cuillère à café de curcuma  
375ml de bouillon de poulet  
300gr de pois chiches égouttés en boite  
¼ de tasse de coriandre hachée  
1 cuillère à café de jus de citron  
200gr de graine de couscous  
200ml d'eau bouillante

- 1) Chauffez l'huile et faites brunir l'agneau et l'ail pendant 3mn environ
- 2) Ajoutez les tomates, le cumin, le curcuma, le bouillon et les pois chiches
- 3) Réduisez la chaleur et faites mijoter à feu doux pendant 45mn jusqu'à ce que l'agneau soit tendre
- 4) Ajoutez la coriandre et le jus de citron, mélangez le tout et gardez au chaud
- 5) Couvrez le couscous avec le même volume d'eau bouillante, mélangez et couvrez pendant 10mn.
- 6) Brisez le couscous à la fourchette avant de servir

**Servez le couscous dans un grand plat entouré du tajine d'agneau**

### REPARTITION DES BLOCS

3 LEGUMES	8 GLUCIDES	8 PROTEINES	2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------



## **BROCHETTES DE PORC AU MIEL**

**2 gousses d'ail écrasées**  
**2 cuillères à café de cumin**  
**½ cuillère à café de coriandre**  
**¼ de cuillère à café de paprika**  
**½ cuillère d'huile d'olive**  
**400gr de filets de porc découpés en cube**

### **Glaçage :**

**125ml de jus d'orange**  
**2 cuillères à café de miel**  
**2 cuillères à café de sauce barbecue**  
**2 cuillères à café de moutarde**

- 1) Dans un bol mélangez l'ail, le cumin, la coriandre, le paprika avec l'huile d'olive et faites mariner les cubes de porc
- 2) Montez vos brochettes sur des sticks en bois mouillé et faites-les griller au barbecue ou revenir à la poêle anti adhésive
- 3) Pendant ce temps, mettez tous les ingrédients du glaçage dans une petite casserole. Faites chauffer en mélangeant jusqu'à ébullition, baissez alors le feu et faites mijoter 5mn jusqu'à ce que la sauce se soit épaissie

**Servez les brochettes recouvertes du glaçage accompagnées d'une salade mixte.**

### REPARTITION DES BLOCS

0 LEGUMES	1 GLUCIDES	8 PROTEINES	1 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------





## **POULET PANE AUX PATATES DOUCES**

**600gr de filets de poulet coupés en 2 sur la longueur**

**50gr de farine**

**2 blancs d'œuf**

**4 biscottes écrasées ou 40gr de chapelure**

**2 cuillères à café de sel à l'ail**

**1 cuillère à café de poivre au citron**

**4 patates douces de taille moyenne**

**Huile d'olive en spray**

- 1) Roulez les filets dans la farine, secouez l'excès de farine et passez-les dans les blancs d'œuf, puis dans les biscottes écrasées, salez, poivrez.
- 2) Couvrez et laissez au frais pendant 15 minutes
- 3) Pendant ce temps, pelez les patates douces et coupez-les en dés. Vaporisez-les avec de l'huile d'olive et assaisonnez-les
- 4) Faites cuire poulet et patates sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé au four chaud à 220° pendant environ 15mn

**Servez avec une grande salade verte.**

### REPARTITION DES BLOCS

0 LEGUMES	8 GLUCIDES	12 PROTEINES	1/2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	--------------	-------------	---------



## **POULET/DINDE AU GUACAMOLE**

**600gr de filets de poulet ou dinde sans gras ni peau.**

**1 tasse de coriandre hachée**

### **SAUCE :**

**1 avocat**

**1 petit oignon finement haché**

**1 gousse d'ail finement broyée**

**1 piment épépiné et finement haché**

**2 tomates mûres tranchées en minuscules dés**

**2 cuillères à café de coriandre en poudre**

**1 cuillère de jus de citron**

- 1) Assaisonnez les filets de viande (poulet ou dinde) avec du sel et du poivre et grillez-les au barbecue jusqu'à ce qu'ils soient brunis des deux côtés
- 2) Recouvrez chaque filet de coriandre et continuez la cuisson
- 3) Ecrasez l'avocat et mélangez-le avec tous les ingrédients de la sauce

**Servez les filets grillés avec le guacamole et une grande salade verte.**

### REPARTITION DES BLOCS

2 LEGUMES	0 GLUCIDES	12 PROTEINES	4 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	--------------	-----------	---------



## TRUITE A LA GRECQUE

4 X150gr de filet de truite ou de saumon

1 cuillère à café d'huile d'olive

2 cuillères à café de cumin en poudre

1 cuillère à café de paprika

½ cuillère à café de piment moulu

400gr de patates nouvelles

100gr de pousses d'épinard

Poivre noir au moulin

### SAUCE :

1 concombre

1 yaourt maigre

½ tasse de menthe verte ciselée

- 1) Huilez les filets et saupoudrez-les de la mixture des épices et de poivre noir fraîchement moulu
- 2) Cuisez les patates nouvelles dans de l'eau bouillante pendant environ 15mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres
- 3) Hachez le concombre et mélangez-le avec le yaourt et la menthe fraîche
- 4) Cuisez les filets de poisson dans une poêle non adhésive brûlante, une minute de chaque côté

**Servez les filets de truite sur un lit d'épinards, recouverts de votre sauce au yaourt avec les patates comme accompagnement.**

### REPARTITION DES BLOCS

1 LEGUMES

4 GLUCIDES

12 PROTEINES

2 LIPIDES

0 ENCAS



## COUSCOUS AUX POIS CHICHES ET AMANDES

**80gr d'amandes effilées**  
**2 tasses de graine de couscous**  
**300gr de pois chiches en boîte**  
**1 tasse d'abricots secs hachés**  
**½ tasse de raisins secs**  
**2 tasses de persil haché**  
**1 tasse de menthe hachée**



### Accompagnement du couscous :

**2 cuillères à café d'huile d'olive**  
**1 oignon rouge tranché finement**  
**2 cuillères à café de cumin**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**5 cuillères de jus de citron**  
**1 cuillère de miel**  
**Sel et poivre**

- 1) Faites blondir les amandes au four (surveillez-les, cela ne prend qu'une minute ou deux)
- 2) Couvrez le couscous avec le même volume d'eau bouillante, et laissez reposer jusqu'à que l'eau soit entièrement absorbée. A ce moment-là, égrainez le couscous avec une fourchette. Gardez au chaud
- 3) Pendant ce temps-là préparez l'accompagnement : chauffez la moitié de l'huile et faites revenir les oignons et l'ail avec les épices, et baissez le feu jusqu'à cuisson des oignons. Mélangez alors avec le restant d'huile, le jus de citron et le miel
- 4) Renversez cet accompagnement sur le couscous et mélangez le tout
- 5) Ajoutez les pois chiches, abricots, raisins secs, persil, menthe, assaisonnez et mélangez l'ensemble

**Servez le couscous dans des bols individuels parsemés d'amandes grillées.**

### REPARTITION DES BLOCS

0 LEGUMES	8 GLUCIDES	2 PROTEINES	6 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------

## POULET A L'ORANGE

400gr de filets de poulet sans gras ni peau.

### SAUCE :

1 tasse de jus d'orange

1 orange tranchée en morceaux

½ tasse de jus de pomme

2 cuillères à café de jus de citron

2 cuillères à café de miel

Spray à huile d'olive

- 1) Préchauffez le four à 180°. Vaporisez d'huile un plat à cuisson
- 2) Placez les filets de poulet dans le plat et faites-les cuire pendant 20 minutes
- 3) Dans une casserole, mixez le jus d'orange, les tranches d'orange, le jus de pomme, le jus de citron et le miel
- 4) Portez à ébullition puis réduisez la chaleur et faites mijoter pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
- 5) Versez la sauce sur le poulet dans son plat à cuisson et continuez à faire cuire au four pendant 15 minutes environ.

**Servez les filets de poulets arrosés de la sauce, avec une grande salade verte.**

### REPARTITION DES BLOCS

2 FRUITS	8 GLUCIDES	10 PROTEINES	0 LIPIDES	0 ENCAS
----------	------------	--------------	-----------	---------





## **BŒUF THAILANDAIS**

**400gr de lanières de bœuf maigre**

**½ cuillère d'huile**

**1 oignon finement tranché**

**1 gousse d'ail écrasée**

**2 cuillères à café de gingembre sec ou frais**

**2 carottes finement tranchées**

**¼ tasse de piment**

**¼ de tasse de jus de citron**

**1 tasse de brocolis**

- 1) Chauffez l'huile dans un wok ou grande poêle à frire à feu moyen
- 2) Ajoutez les oignons et l'ail et cuisez 2mn en les mélangeant souvent
- 3) Ajoutez le bœuf et faites-le sauter pendant 3 minutes. Rajoutez le gingembre et les carottes, et faites revenir 4 minutes supplémentaires
- 4) Ajoutez le piment et le jus de citron et portez à ébullition avant de baisser la température pour faire mijoter 3 minutes
- 5) Ajoutez les brocolis, mélangez le tout et faites cuire encore une minute ou 2 pour que les brocolis soient chauds mais restent croquants.

**Servez avec un riz basmati à la vapeur ou mélangez à des nouilles chinoises proportionnellement à vos blocs de glucides**

REPARTITION DES BLOCS

4 LEGUMES	0 GLUCIDES	8 PROTEINES	1 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------



## **BOLOGNAISE**

**400gr de viande hachée**

**Spray d'huile**

**1 oignon tranché**

**1 tasse de champignons émincés**

**425gr de tomates en boite**

**¼ tasse de concentré de tomates**

**1 cuillère à café d'origan**

**1 cuillère à café de thym**

**1 cube de bouillon de bœuf**

**½ tasse d'eau**

- 1) Vaporisez d'huile une poêle non adhésive et chauffez-là à feu moyen
- 2) Ajoutez les oignons et les champignons et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- 3) Ajoutez la viande hachée et faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit brunie
- 4) Ajoutez les tomates, le concentré, l'origan, le thym, le bouillon de bœuf avec l'eau
- 5) Portez à ébullition, puis réduisez et faites mijoter à découvert pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

**Servez avec des spaghettis ou une patate au four**

REPARTITION DES BLOCS

7 LEGUMES

0 GLUCIDES

8 PROTEINES

0 LIPIDES

0 ENCAS



## **BŒUF STROGANOFF**

**400gr de bœuf en lanières**  
**4 cuillères à café de crème allégée**  
**4 cuillères à café de yaourt nature**  
**Spray d'huile d'olive**  
**2 tasses de champignons émincés**  
**1 oignon moyen haché**  
**1 cuillère à café de bouillon de bœuf**  
**1 gousse d'ail écrasée**

- 1) Dans un bol mélangez la crème et le yaourt et réservez au froid
- 2) Vaporisez une poêle anti adhésive avec l'huile et chauffez à feu moyen
- 3) Ajoutez les lanières de bœuf et faites-les brunir en remuant bien pendant 2 minutes. Réservez de côté dans un plat.
- 4) Vaporisez à nouveau la poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les champignons et les oignons, cuisez-les en les mélangeant bien pendant 2 minutes.
- 5) Ajoutez la cuillère de bouillon et l'ail jusqu'à ce que les champignons soient tendres
- 6) Réduisez à feu doux. Incorporez le bœuf et son jus dans la poêle avec les champignons et mélangez doucement pendant 2 minutes
- 7) Rajoutez alors la crème et le yaourt et mélangez l'ensemble doucement sans faire bouillir

**Servez immédiatement sur des nouilles ou du riz**

REPARTITION DES BLOCS

5 LEGUMES	0 GLUCIDES	8 PROTEINES	2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-----------	---------





## **PAIN PITA A L'AGNEAU**

**400gr d'agneau découpé en morceaux**  
**4 pains Pita**  
**1 cuillère à café de paprika**  
**1 cuillère à café de coriandre**  
**1 cuillère à café de poudre d'ail**  
**1 cuillère à café d'origan**  
**½ cuillère de sel**  
**1 cuillère à café de farine**  
**Spray d'huile d'olive**  
**1 tasse de feuilles de laitue déchiquetées**  
**1 tasse de germes de soja**  
**4 tomates tranchées**  
**2 cuillères à soupe de yaourt nature**  
**Sel et poivre**

- 1) Mélangez le paprika, la coriandre, la poudre d'ail, l'origan, le sel et la farine dans un sac plastique pour que cela soit bien mélangé
- 2) Ajoutez l'agneau dans le sac et secouez bien
- 3) Vaporisez au spray une large poêle anti adhésive. Ajoutez les morceaux d'agneau un par un en secouant l'excès de mélange épicé, et cuisez à feu modéré
- 4) Retournez chaque morceau pour cuire l'autre côté. Ne cuisez pas trop longtemps.

**Servez les morceaux d'agneau dans les pains PITA recouverts de chiffonnade de salade et du yaourt nature, salez ou poivrez selon vos goûts.**

### REPARTITION DES BLOCS

6 LEGUMES	8 GLUCIDES	8 PROTEINES	1/2 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	-------------	-------------	---------



## SAUMON EPICE AUX HARICOTS VERTS

5 X150gr de filets de saumon épais  
1 cuillère à café de cumin  
2 cuillères à café de curcuma  
1 cuillère à café de gingembre frais râpé  
2 cuillères à café de zeste de citron râpé  
1 cuillère à café de citronnelle hachée  
1 cuillère à café de jus de citron  
2 cuillères à café de feuilles de coriandre hachées  
2 poivrons rouges égrainés et hachés finement  
1 cuillère à café d'huile de cacahuète

### Ingrédients d'accompagnement :

1 cuillère à café d'huile de cacahuète  
2 tasses de haricots verts parés  
1 gousse d'ail écrasée  
1 cuillère à café de sauce soja

- 1) Mélangez tous les ingrédients pour le mix d'épices dans un petit bol
- 2) Chauffez une poêle non adhésive et brunissez les filets de saumon des 2 côtés avec l'huile
- 3) Transférez-les sur une plaque à cuisson et saupoudrez les filets du mix d'épices
- 4) Cuisez au four chaud à 200° pendant 10 minutes environ
- 5) Pendant ce temps faites sauter les haricots verts avec les ingrédients d'accompagnement

**Servez les haricots verts accompagnés du saumon arrosé de la sauce soja**

### REPARTITION DES BLOCS

4 LEGUMES	0 GLUCIDES	12 PROTEINES	1 LIPIDES	0 ENCAS
-----------	------------	--------------	-----------	---------



## SALADE NICOISE ALLEGEE

8 pommes de terre nouvelles  
400gr de haricots verts  
2 tasses de laitue découpées en lanières  
2 branches de céleri finement tranchées  
4 oignons de printemps tranchés  
8 cornichons tranchés  
400gr de thon en boîte

### Sauce d'accompagnement :

2 cuillères à café d'huile d'olive  
8 filets d'anchois hachés finement  
2 cuillères à café de jus de citron  
2 gousses d'ail écrasées  
2 cuillères de sucre roux

### Déco :

4 tomates découpées en huit  
16 olives vertes



- 1) Cuisez les pommes de terre dans l'eau pendant 15 minutes environ
- 2) Ajoutez les haricots verts à la dernière minute. Egouttez-les bien
- 3) Mélangez tous les ingrédients dans un saladier
- 4) Dans un bol, préparez la sauce d'accompagnement avec l'huile, les anchois, le jus de citron, l'ail et le sucre
- 5) Mélangez délicatement la sauce à la salade niçoise

**Avant de servir, rajoutez sur les haricots verts, le thon émietté, les pommes de terre, et décorez avec les quartiers de tomates et les olives.**

### REPARTITION DES BLOCS

10 LEGUMES	3 GLUCIDES	8 PROTEINES	4 LIPIDES	0 ENCAS
------------	------------	-------------	-----------	---------

