



Votre programme de repas intelligent de 5 jours pour un cœur sain

Manger mieux ne signifie pas que vous devez vous attarder sur les « interdits alimentaires ».

Concentrez-vous sur ce que vous devez attendre avec impatience ! Une alimentation saine peut vous donner plus d'énergie, plus de confiance et plus de liberté pour vivre votre vie. Suivez notre programme de repas intelligent de 5 jours pour un cœur sain afin de faire des choix sains en toute simplicité. Vous n'aurez donc plus qu'à vous concentrer sur des aliments savoureux et satisfaisants.

Chaque repas est divisé en portions selon l'assiette équilibrée. Les recettes du déjeuner et du dîner comptent chacune 1 portion, et les recettes du souper comptent 4 portions, mais vous pouvez ajuster la taille des portions en fonction de vos besoins et de la taille de votre famille.

Nous pensons que vous trouverez ces recettes délicieuses, satisfaisantes et saines, et que vous apprécierez de manger de façon bonne pour le cœur.

Et en plus ! Liste de courses

Nous avons rendu cela encore plus facile avec notre liste de découpe pour acheter tout ce dont vous avez besoin pour réussir !



[Voir la recette à la page 2](#)



[Voir la recette à la page 3](#)



[Voir la recette à la page 5](#)



[Voir la recette à la page 6](#)

Jour 1 : déjeuner



Flocons d'avoine fruités croquants

Donne 1 portion

- ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ¼ tasse d'amandes effilées
- ½ tasse de bleuets
- 1/8 cuillère à café de cannelle

Préparez les flocons d'avoine et garnissez-les d'amandes, de bleuets et de cannelle.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
	337	14 g	1 g	115 mg	0 mg	43 g	10 g	6 g	12 g	249 mg

Jour 1 : dîner



Salade dans un bocal Mason

Donne 1 portion

Salade :

- ½ tasse chacun : épinards frais, betteraves hachées, carottes râpées et pois chiches à teneur réduite en sodium (égouttés et rincés)

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
	243	15 g	2 g	325 mg	0 mg	20 g	5 g	6 g	5 g	158 mg

Vinaigrette :

- ½ tasse chacun : huile d'olive extra-vierge et vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1/4 c. à café chacun : miel, sel et poivre

Combinez les ingrédients de la vinaigrette. Mélangez bien. Disposez les couches dans le bocal en commençant par la vinaigrette, puis les pois chiches, les betteraves, les carottes et les épinards (en laissant les légumes verts sur le dessus, ils resteront croquants). Pour servir : Videz le contenu dans un bol ou secouez et mangez directement dans le pot.

Jour 1 : souper



Brochettes de bœuf grecques avec sauce tzatziki et légumes

Donne 4 portions

Brochettes :

- 1 lb de bœuf haché extra-maigre
- ½ oignon jaune, coupé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ c. à café de chaque : origan, cumin, romarin, sel et poivre
- 12 brochettes (6 pouces)
- 4 tasses de légumes mélangés (brocoli, pois, etc.)

Sauce :

- 1 tasse de yogourt grec nature
- ½ concombre moyen (pelé, coupé en gros morceaux)
- 1 c. à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 c. à soupe de jus de citron frais

Préparez la sauce tzatziki à l'avance :

À l'aide d'un mixeur ou d'un robot culinaire, mélangez les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance lisse. Couvrez et réfrigérez jusqu'à 3 heures.

Préparation des brochettes :

Mélangez le bœuf, l'oignon coupé, l'ail et les épices. Divisez le mélange de viande en 12 galettes de forme oblongue sur des brochettes de 6 pouces. Grillez jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rose. Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 3 minutes et mélangez avec de l'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de sel et de poivre au goût. Servez 3 brochettes chacune, avec la sauce tzatziki et une tasse de légumes.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucre	Protéines	Potassium
	226	10 g	3 g	329 mg	46 mg	6 g	2 g	1 g	30 g	256 mg



ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Jour 2 : déjeuner



Bol de yogourt grec aux baies

Donne 1 portion

6 oz de yaourt grec nature sans gras
1 tasse de baies
1 cuillère à café de graines de chia OU
1/4 tasse de noix
1/8 cuillère à café de cannelle

Garnissez votre yogourt de baies, de graines de chia ou de noix et de cannelle.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	284	10 g	0 g	65 mg	3 mg	35 g	13 g	4 g	22 g	162 mg

Jour 2 : dîner



Pita colorée à l'avocat, aux haricots et aux légumes

Donne 1 portion

Pita :

1/2 tasse de chou râpé
1/4 tasse de carottes râpées
3 tomates raisins coupées en quartiers
1/4 avocat mûr
15 oz de haricots blancs à teneur réduite en sodium (égouttés et rincés)
1 pain pita de blé entier

Assaisonnement :

1 cuillère à soupe de vinaigre (de vin rouge, blanc ou de cidre de pomme)
1 c. à café d'huile d'olive extra vierge
1/4 c. à café de miel
1/8 c. à café de poivre

Combinez les ingrédients de la vinaigrette. Bien mélanger. Ajoutez le chou, les carottes et les tomates à la vinaigrette. Mélangez délicatement. Dans un bol séparé, mélangez les haricots blancs et l'avocat. Écrasez à la fourchette et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Étalez 2 c. à soupe du mélange de haricots sur chaque pita. Placez 2 c. à soupe du mélange de légumes sur le mélange de haricots.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	386	11 g	1 g	471 mg	0 mg	66 g	17 g	8 g	12 g	754 mg

Jour 2 : souper



Tacos au poulet du sud-ouest à la mijoteuse

Donne 4 portions

1 lb de poitrines de poulet
14,5 oz de tomates en dés sans sel ajouté
3 oz de piments verts en conserve
1 tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
1/2 tasse de laitue coupée
2 tomates Roma, hachées
4 tortillas de grains entiers (6 pouces)
2 cuillères à café de poudre de chili
1 cuillère à café chacune : de cumin, de paprika et de poivre noir
1/4 cuillère à café d'origan

Mélangez la poudre de chili, le cumin, le paprika, le poivre et l'origan.

Placez le poulet dans la mijoteuse et saupoudrez du mélange d'assaisonnements.

Ajoutez les tomates, les piments et le bouillon de poulet.

Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 8 à 10 heures ou à feu vif pendant 3 à 4 heures.

Déchiquetez le poulet à la fourchette.

Servez sur des tortillas, garnies de laitue coupée et de tomates hachées.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	330	15 g	3 g	596 mg	66 mg	30 g	8 g	6 g	40 g	929 mg



ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Jour 3 : déjeuner



Scramble arc-en-ciel au lever du soleil avec des cubes de melon mélangés

Donne 1 portion

2 œufs battus
 1/4 tasse d'oignons et de tomates hachés
 1/2 tasse de brocoli
 1/4 tasse de fromage mozzarella
 1/4 c. à café de sel
 1/4 c. à café de poivre
 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
 1/2 tasse de melon

Battez les œufs, salez et poivrez. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le brocoli, les oignons et les tomates et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les œufs. Lorsque les œufs commencent à prendre, tirez les doucement sur la poêle avec une spatule, pour former de gros caillés mous. Ajoutez la mozzarella. Continuez la cuisson – en tirant, en soulevant et en pliant les œufs – jusqu'à ce qu'ils épaisissent, que le fromage fonde et qu'il ne reste plus de liquide visible. Servez avec 1/2 tasse de melon.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	319	24 g	2 g	260 mg	340 mg	28 g	5 g	4 g	15 g	247 mg

Jour 3 :dîner



Salade Tex-Mex avec salsa fraîche

Donne 1 portion

1/4 citron vert (pressé)
 1 c. à café de coriandre fraîche
 1/8 c. à café de poudre de chili
 1 c. à café d'huile d'olive extra vierge
 1/2 tasse de grains de maïs surgelés, décongelés

2 tasses de salade verte mélangée
 1/4 tasse de salsa fraîche (à faible teneur en sodium)
 1/2 tasse de haricots noirs en conserve faibles en sodium (égouttés et rincés)
 1/3 avocat moyen, coupé en dés

Ajoutez le jus de citron vert, la coriandre et la poudre de chili à l'huile d'olive et fouettez ensemble.

Mélangez le tout avec les grains de maïs. Garnissez les légumes verts mélangés avec la salsa, les haricots, le mélange de maïs et l'avocat.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	326	13 g	2 g	217 mg	0 mg	50 g	11 g	6 g	12 g	1,233 mg

Jour 3 : souper



Saumon brésilien au quinoa et courgettes

Donne 4 portions

4 filets de saumon (4 oz)
 2 grosses courgettes (coupées en 1/4-pouces ronds)
 2 tasses de quinoa préparé

Vinaigrette brésilienne :
 1 oignon haché
 4 tomates Roma coupées
 1/3 tasse de persil haché
 1/4 tasse de vinaigre de vin blanc
 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
 1/4 c. à café chacun de sel et poivre

Mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Préchauffez le four à 350 °F et coupez 4 grands carrés de papier d'aluminium. Préparez le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Placez 4 oz de saumon, 1/4 des rondelles de courgettes et 1-2 c. à soupe de vinaigrette au centre de chaque morceau de papier d'aluminium et fermez-le. Faites cuire au four à 350 °F jusqu'à ce que le tout soit bien cuit, environ 15 à 20 minutes. Servez chaque morceau de saumon et de courgette avec 1/2 tasse de quinoa.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	381	19 g	7 g	339 mg	62 mg	30 g	5 g	5 g	22 g	987 mg



ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Jour 4 : déjeuner



Flocons d'avoine de la veille aux bleuets et au graines de chia

Donne 1 portion

1/2 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
 1/2 c. à soupe de graines de chia
 1/2 tasse de lait d'amande non sucré
 1/4 tasse de yogourt grec nature
 1/4 tasse de bleuets frais Stevia et cannelle (au goût)
 1 pot ou bol (1/2 pinte) (réutilisez votre pot Mason du jour 1)

Mettez l'avoine, les graines de chia, le lait, le yaourt et la stevia (au goût) dans un grand bol. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et ajoutez au pot ou au bol. Couvrez et conservez au réfrigérateur toute la nuit. Le matin, ajoutez 1/4 tasse de bleuets et une pincée de cannelle pour le goût.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	236	6 g	1 g	114 mg	3 mg	40 g	7 g	16 g	7 g	525 mg

Jour 4 : dîner



Pochettes de pita farcies au houmous et aux légumes avec pommes

Donne 1 portion

4 oz de houmous du commerce
 1/2 tasse de laitue romaine
 1 1/2 tasses de légumes coupés de votre choix (concombre, poivron, tomate, oignon)
 1 pain pita de blé entier
 1 tasse de pommes en cubes
 1/8 cuillère à café de cannelle

Coupez du pain pita, tartinez-le de houmous et remplissez-le de légumes. En accompagnement, servez des pommes avec une pincée de cannelle.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	354	12 g	2 g	564 mg	0 mg	54 g	14 g	16 g	14 g	816 mg

Jour 4 : souper



Zoodles épices aux crevettes, au citron et à l'ail

Donne 4 portions

16 oz de crevettes, décortiquées
 1 tasse de tomates raisins
 1 citron (pressé)
 4 courgettes moyennes, spiralisées, ou 2 paquets (12 oz)
 8 gousses d'ail, tranchées finement et divisées
 1/2 c. à café de flocons de piment rouge
 1 c. à café de sel et de poivre noir frais
 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Chauffez 4 cuillères à café d'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le piment rouge, la moitié de l'ail, les crevettes, le sel et le poivre. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient opaques. Réservez. Ajoutez le reste d'huile et l'ail, faites cuire 30 secondes. Ajoutez les nouilles de courgettes et faites cuire 1 minute et demie.

Ajoutez les crevettes et les tomates et un peu de jus de citron. Retirez du feu et servez.

Valeur nutritionnelle par portion :	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	181	8 g	1 g	179 g	183 mg	15 g	4 g	2 g	25 g	503 mg



ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Jour 5 : déjeuner



Muffin anglais ouvert aux légumes

Donne 1 portion

1 muffin anglais multigrains
1 oeuf
1 tasse d'épinards
2 tranches de tomates
2 tranches d'oignon rouge
Sel et poivre au goût

Faites griller le muffin anglais. Vaporisez le moule avec un spray de cuisson. Faites cuire l'oeuf comme vous le souhaitez. Retirez de la poêle et réservez. Vaporisez un peu d'huile de cuisson dans la poêle. Ajoutez les épinards et l'oignon et faites revenir pendant 2 minutes. Étalez les muffins avec les épinards, les tomates et l'oignon ; garnissez d'œuf et d'une pincée de sel et de poivre.

Valeur nutritionnelle par portion:	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	286	11 g	3 g	175 mg	619 mg	36 g	8 g	3 g	13 g	526 mg

Jour 5 : dîner



Salade de thon méditerranéenne

Donne 1 portion

10 oz de thon albacore conservé dans l'eau (égoutté)
2 tasses de jeunes pousses d'épinards tassés, hachées
1/4 tasse chacun : tomates coupées et oignon rouge coupé
1 c. à soupe de fromage feta émietté
Laitue, n'importe quelle variété

Vinaigrette:

1/2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/4 c. à café d'origan séché

Fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette.

Mélangez le thon, les épinards, les tomates, l'oignon et le feta.

Mélangez la vinaigrette et le mélange de thon et servez sur un lit de laitue.

Valeur nutritionnelle par portion:	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	226	10 g	1 g	392 mg	25 mg	6 g	2 g	1 g	30 g	231 mg

Jour 5 : souper



Poulet glacé au balsamique

Donne 4 portions

1 lb de poitrines de poulet
2 tomates Roma, coupées en tranches
1 tasse de fromage mozzarella râpé
4 tasses de légumes verts mélangés
3 c. à soupe de basilic frais, tranché finement
1 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
1/2 tasse de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Écrasez les poitrines de poulet et retirez le gras. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites chauffer à feu moyen-vif. Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre des deux côtés et faites-le cuire 4 à 6 minutes de chaque côté. Lorsque le poulet est bien cuit, arrosez-le de vinaigre balsamique et garnissez-le de mozzarella et de tomates. Éteignez le feu, mettez le couvercle et laissez fondre le fromage pendant une minute ou deux. Garnissez de basilic et servez avec un mélange de légumes verts.

Valeur nutritionnelle par portion:	Calories	Gras	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
	286	12 g	911 mg	87 mg	0 mg	28 g	2 g	7 g	33 g	786 mg



ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Liste des courses

Fruits et légumes, viande et fruits de mer, produits laitiers et œufs

Fruits et légumes

- Bleuets, 1 pinte
- Baies (au choix), 1 pinte
- Carottes, 3
- Oignons jaunes, 2 (moyens)
- Oignon rouge, 1
- Ail, 2 têtes
- Légumes mélangés au choix, 2 (10 oz): paquets
- Salade verte mélangée, 2 (10 oz) : paquets
- Brocoli, 1 tête
- Épinards frais, 1 (10 oz) : paquet
- Laitue au choix, 2 (10 oz) : paquet
- Concombre, 1 (moyen)
- Menthe, fraîche, 1/2 bouquet
- Citrons/limes, 2-3
- Avocats, 1
- Chou (n'importe quelle couleur), 1 lb
- Tomates, raisins, 1 pinte
- Tomates, 8 (Roma)
- Coriandre, fraîche, 1/2 bouquet
- Persil, frais, 1/2 bouquet
- Basilic, frais, 1/2 bouquet
- Melon (au choix), 1 petit
- Courgettes, 6 moyennes
- Pommes, 1-2
- Maïs, congelé, (10 oz) : paquet

Viandes et fruits de mer

- Bœuf haché extra-maigre, 1 lb
- Poitrines de poulet, 2 lb
- Filets de saumon, 4 (4 oz chacun)
- Crevettes, 1 lb

Produits laitiers et œufs

- Yogourt grec, 16 oz
- Oeufs, 3
- Fromage mozzarella, 2 tasses
- Lait d'amande, 1 pinte
- Fromage feta émietté, 1/4 tasse

Liste des courses

**Aliments en conserve et emballés,
épices, autres**

En conserve et emballés

- Pois chiche, 1 boîte (15 oz) pauvre en sodium
- Betteraves, 1 boîte (15 oz) ou surgelées, fraîches
- Haricots blancs, 1 boîte (15oz) pauvre en sodium
- Haricots noirs, 1 boîte (15oz) pauvre en sodium
- Tomates, 1 boîte (14,5 oz), coupées en dés (sans sel ajouté)
- Piments verts, 1 (3 oz) boîte
- Thon, 1 boîte (10 oz) albacore conditionné dans de l'eau
- Bouillon de poulet emballé, 1 (8 oz) pauvre en sodium
- Quinoa, 1 tasse
- Tortillas, grains entiers, 8 (6 pouces)
- Pain pita, blé entier, 4 (8 pouces)
- Noix, 1/2 tasse (facultatif)
- Amandes effilées, 1/4 tasse
- Graines de chia, 1/4 tasse
- Salsa, faible en sel (8 oz)
- Houmous (10 oz)
- Avoine, 1 tasse à l'ancienne
- Muffin anglais multigrain, 1

Condiments

- Huile d'olive extra vierge
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre blanc
- Vinaigre balsamique
- Moutarde de Dijon
- Miel
- Stevia

Épices

- Origan
- Cumin moulu
- Romarin séché
- Poudre de chili
- Paprika
- Flocons de piment rouge
- Cannelle
- Sel
- Poivre

Autres

- Brochettes, 12 (6 pouces)
- Papier aluminium
- Bocaux Mason, 1-2 (1/2 pinte)