

Nouveau départ

Semaine 1 : programme de repas d'une journée

Avec tant de choix sur où et quoi manger, il peut être difficile de respecter votre objectif de manger plus sainement en 2019. Notre planificateur de repas vous permet de prendre facilement la bonne direction. Que vous utilisiez nos recettes délicieuses et faciles pour un repas, un jour ou toute la semaine, vous aurez un impact positif sur votre santé. C'est parti !



Le remplacement des ingrédients modifiera les informations nutritionnelles par portion.

Déjeuner

Arc-en-ciel brouillé au lever du soleil avec cubes de melon mélangés

Donne 1 portion

Ingédients

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

Instructions

Battez les œufs, le sel et le poivre. 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, en formant de gros caillés mous. Ajoutez le fromage mozzarella. Continuez la cuisson — tirez, soulevez et pliez les œufs — jusqu'à ce que le mélange épaisse, que le fromage soit fondu et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible. Servez avec une 1/2 tasse de melon.



Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 319	Glucides : 13 g
Gras total : 24 g	Fibres : 3 g
Gras saturé : 6 g	Sucres : 9 g
Sodium : 260 mg	Protéines : 15 g
Cholestérol : 331 mg	Potassium : 551 mg



*Faites-en une recette végétalienne !
Écrasez du tofu ferme pour remplacer les œufs.*



Nouveau départ | Semaine 1 : programme de repas d'une journée



Dîner

Salade de thon méditerranéenne

Donne 1 portion

Ingédients

Boîte de 10 oz de thon albacore conditionné dans l'eau (égoutté)
2 tasses de jeunes pousses d'épinards coupées
1/4 tasse chacune : 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 cu. 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

Instructions

Fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Mélangez le thon, les épinards, les tomates, les oignons et le feta. Mélangez la vinaigrette et le mélange de thon et servez sur un lit de laitue.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 226	Glucides : 6 g
Gras total : 10 g	Fibres : 2 g
Gras saturé : 3 g	Sucres : 4 g
Sodium : 329 mg	Protéines : 30 g
Cholestérol : 113 mg	Potassium : 1028 mg



Collation

Houmous à l'aneth et mélange de concombres

Donne 1 portion

Ingédients

1/2 c. à café d'aneth séché
6 c. à soupe de houmous
1 tasse de tranches de concombre

Instructions

Mélangez l'aneth au houmous. Servez avec des tranches de concombre.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 225	Glucides : 15 g
Gras total : 18 g	Fibres : 4 g
Gras saturé : 1 g	Sucres : 0 g
Sodium : 363 mg	Protéines : 7 g
Cholestérol : 0 mg	Potassium : 178 mg



Remplacez les craquelins par des légumes frais et économisez 100 calories et 20 grammes de glucides par portion.



Nouveau départ | Semaine 1 :

programme de repas d'une journée

Souper

Crevettes épicées à l'ail et au gingembre

Donne 4 portions

Ingédients

1½ livres de crevettes, pelées et déveinées	½ tasse de tomates coupées en dés
2 c. à soupe d'huile d'olive, réparties dans 2 récipients séparés de 1 c. à soupe	1 c. à soupe de jus de citron frais
3 gousses d'ail hachées	1 c. à soupe de persil frais haché
2 c. à café de racine de gingembre, hachée	¼ c. à café de sel
	¼ c. à café de poivre noir

Mélange d'épices

1 c. à café de paprika	¼ c. à café de poudre d'oignon
½ c. à café d'origan	¼ c. à café de piment de Cayenne
½ c. à café de cumin	

Instructions

Dans un grand bol, fouettez ensemble les ingrédients du mélange d'épices. Ajoutez les crevettes dans un bol et mélangez. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez à nouveau. Couvrez d'une pellicule plastique et réfrigérez pendant 30 minutes. Chauffez la cuillère à soupe restante d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et la racine de gingembre et faites revenir pendant 2 minutes. Ajoutez les crevettes épicées dans la poêle et faites revenir pendant 3 minutes. Retournez ensuite les crevettes et ajoutez les tomates dans la poêle. Faites cuire encore 3 minutes, puis ajoutez le jus de citron, le persil, le sel et le poivre. Servez immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 254	Glucides : 5 g
Gras total : 10 g	Fibres : 1 g
Gras saturé : 3 g	Sucres : 1 g
Sodium : 396 mg	Protéines : 35 g
Cholestérol : 142 mg	Potassium : 364 mg



Il est facile de rendre ce plat végétarien : remplacez simplement les crevettes par du tofu



Dessert

Parfait de yogourt aux cerises et aux amandes

Donne 1 portion

Ingédients

½ tasse de cerises surgelées
½ tasse de yogourt grec nature
2 cuillères à soupe d'amandes effilées

Instructions

Décongelez les cerises congelées. Dans un verre à parfait, disposez les cerises, le yogourt et les amandes en couches, puis répétez les couches.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 209	Glucides : 20 g
Gras total : 8 g	Fibres : 3 g
Gras saturé : 0 g	Sucres : 30 g
Sodium : 37 mg	Protéines : 15 g
Cholestérol : 6 mg	Potassium : 435 mg



Le yogourt grec nature vous permet d'économiser jusqu'à 50 calories et 15 grammes de glucides par rapport aux yogourts trop sucrés.