

Nouveau départ



Semaine 3 : programme de repas d'une journée

Les recettes inspirantes de cette semaine renforcent vos nutriments grâce à un magnifique arc-en-ciel de légumes et de saveurs éclatantes. N'oubliez pas d'essayer certaines de ces recettes au moins deux fois cette semaine. Et remplacez ce que vous voulez par des aliments sains - assurez-vous simplement qu'il y a toujours beaucoup de couleurs dans votre assiette.



Le remplacement des ingrédients modifiera les informations nutritionnelles par portion.

Déjeuner

Poêlée de brocoli, patates douces et saucisses

Donne 1 portion

Ingrédients

1 tasse de brocoli coupé
½ tasse de patate douce râpée
1 maillon de saucisse de déjeuner à la dinde ou au poulet, cuit et coupé
2 cuillères à café d'huile d'olive
Spray de cuisson
2 œufs
½ pamplemousse

Instructions

Dans une poêle à feu moyen, faites revenir le brocoli, la patate douce et les saucisses dans l'huile pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre. Placez le mélange sur une assiette. Vaporisez la même poêle avec le spray de cuisson et faites cuire les œufs sur feu moyen. Placez les œufs sur le mélange de brocoli et servez avec du pamplemousse.



Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 454	Glucides : 43 g
Gras total : 22 g	Fibres : 10 g
Gras saturé : 7 g	Sucres : 10 g
Sodium : 427 mg	Protéines : 24 g
Cholestérol : 1 282 mg	Potassium : 720 mg



*Limitez les glucides
Oubliez le pamplemousse et économisez
12 à 15 grammes de glucides.*



Dîner

Salade asiatique de tofu et de brocoli

Donne 1 portion

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de sauce soja faible en sodium
- 1 cuillère à café de miel
- 1 morceau de gingembre frais de 1 pouce, râpé
- 3 oz (1/4 paquet) de tofu extra-ferme
- 1 tasse de fleurons de brocoli coupés
- 1/2 tasse de riz brun cuit
- 2 cuillères à soupe d'arachides coupées



Vous êtes pressé ?

Utilisez du riz précuit surgelé pour gagner du temps tout en préservant les nutriments.

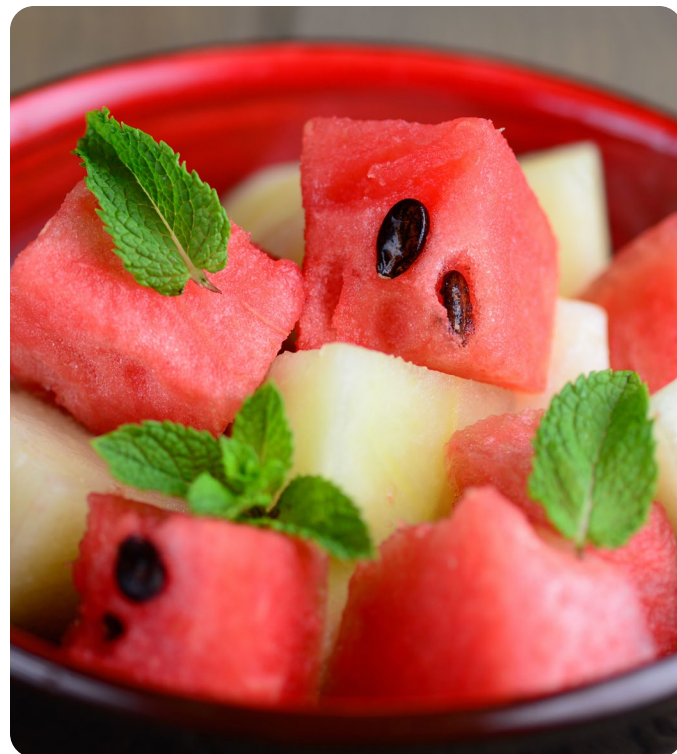
Instructions

Faites cuire le riz brun ou réchauffez du riz précuit. Pressez le tofu avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'eau. Coupez le tofu en cubes de 1 pouce.

Fouettez la sauce soja, le miel et le gingembre. Mélangez avec le reste des ingrédients.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 310	Glucides : 40 g
Gras total : 10 g	Fibres : 6 g
Gras saturé : 2 g	Sucres : 7 g
Sodium : 600 mg	Protéines : 17 g
Cholestérol : 0 mg	Potassium : 475 mg



Collation

Melon à la menthe et citron vert frais

Donne 1 portion

Ingrédients

- 1/2 tasse de cubes de melon mélangés et prédécoupés (melon d'eau, cantaloup, melon miel, etc.)
- 4 feuilles de menthe coupées
- 1 quartier de citron vert frais

Instructions

Garnissez le melon de menthe coupée et d'un peu de jus de citron vert. Bon appétit !

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 31	Glucides : 8 g
Gras total : 0 g	Fibres : 1 g
Gras saturé : 0 g	Sucres : 8 g
Sodium : 15 mg	Protéines : 1 g
Cholestérol : 0 mg	Potassium : 571 mg



Souper

Saumon cuit au four facile

Donne 4 portions

Ingédients

4 filets de saumon (4 oz)
½ tasse de beurre non salé fondu
4 cuillères à soupe de jus de citron frais
8 gousses d'ail écrasées
2 cuillères à soupe d'aneth frais finement haché
24 pointes d'asperges

Instructions

Préchauffez le four à 375° F. Tapissez une plaque à pâtisserie à 4 côtés avec du papier aluminium. Placez les asperges au milieu du papier aluminium et garinisez de saumon. Dans une tasse à mesurer en verre, mélangez le beurre fondu, le jus de citron, l'ail et l'aneth. Fouettez ensemble. Versez le mélange de beurre directement sur le saumon et les asperges. Tirez les côtés et les extrémités du papier aluminium vers le haut et pincez ensemble, en recouvrant complètement le saumon. Faites cuire au four préchauffé pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 400	Glucides : 6 g
Gras total : 30 g	Fibres : 1 g
Gras saturé : 10 g	Sucres : 1 g
Sodium : 153 mg	Protéines : 25 g
Cholestérol : 92 mg	Potassium : 697 mg



Booster de budget

Remplacez le saumon par un poisson blanc plus abordable comme la morue ou le tilapia.



Dessert

Ricotta au citron et aux framboises

Donne 1 portion

Ingédients

½ tasse de fromage ricotta partiellement écrémé
1 cuillère à café de zeste de citron
1 cuillère à café de miel
½ tasse de framboises

Instructions

Râpez le zeste d'un citron jusqu'à obtenir 1 cuillère à café de zestes. Mélangez la ricotta, le zeste de citron et le miel. Garnissez de framboises.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 222	Glucides : 19 g
Gras total : 10 g	Fibres : 4 g
Gras saturé : 6 g	Sucres : 32 g
Sodium : 155 mg	Protéines : 15 g
Cholestérol : 38 mg	Potassium : 284 mg