

Nouveau départ



Semaine 5 : programme de repas d'une journée

C'est difficile à croire, mais nous avons atteint le dernier plan de repas du nouveau départ. Nous espérons que vous avez trouvé une tonne d'inspiration savoureuse au cours de ces dernières semaines. Vous êtes tombé amoureux de quelques plats ? Ajoutez-les à votre rotation hebdomadaire pour vous aider à rester sur la bonne voie dans votre engagement envers une alimentation saine.



Le remplacement des ingrédients modifiera les informations nutritionnelles par portion.

Déjeuner

Tofu brouillé à la poêle

Donne 1 portion

Ingédients

3 oz (1/3 paquet) de tofu extra-ferme

1/8 c. à café de curcuma

1 tasse de courgettes, hachées

1 cuillère à soupe de pesto préparé

Instructions

Coupez les courgettes en morceaux de la taille d'une bouchée. Pressez le tofu avec une serviette en papier pour retirer l'excès d'eau, puis écrasez-le avec une fourchette. Faites revenir le tofu, le curcuma, les courgettes et le pesto dans une poêle antiadhésive avec de l'huile pendant 6 minutes. Bon appétit !

Nutrition per serving

Calories: 156

Total Fat: 15 g

Saturated fat: 2 g

Sodium: 114 mg

Cholesterol: 3 mg

Carbohydrates: 5 g

Fibre: 2 g

Sugars: 1 g

Protein: 14 g

Potassium: 196 mg



Astuce de préparation

Gagnez du temps et de l'argent en utilisant du pesto acheté en magasin au lieu de le préparer frais.



Dîner

Pochette de pita végétarienne avec houmous

Donne 1 portion

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de houmous (du commerce)
- ½ tasse de laitue romaine
- 1½ tasse de légumes hachés de votre choix (concombre, poivron, tomate, oignon, etc.)
- 1 pain pita de blé entier

Instructions

Coupez le pain pita de manière à ce qu'il s'ouvre comme une poche. Étalez le à l'intérieur avec du houmous. Remplissez la poche de laitue et de vos légumes préférés. Dégustez !

Valeur nutritionnelle par portion

| | |
|--------------------|--------------------|
| Calories : 297 | Glucides : 50 g |
| Gras total : 6 g | Fibres : 9 g |
| Gras saturé : 0 g | Sucres : 5 g |
| Sodium : 362 mg | Protéines : 12 g |
| Cholestérol : 0 mg | Potassium : 585 mg |



Collation

Fromage blanc salé et tomates

Donne 1 portion

Ingrédients

- ½ tasse de fromage blanc
- ½ tasse de tomates raisins, coupées en deux
- ½ cuillère à soupe d'herbes fraîches (comme la coriandre ou l'oignon vert), haché grossièrement
- Pincée de poivre noir au goût

Instructions

Garnissez le fromage blanc de tomates et d'herbes. Saupoudrez avec une pincée de poivre. Remuez et dégustez !

Valeur nutritionnelle par portion

| | |
|---------------------|--------------------|
| Calories : 145 | Glucides : 8 g |
| Gras total : 5 g | Fibres : 2 g |
| Gras saturé : 2 g | Sucres : 7 g |
| Sodium : 345 mg | Protéines : 14 g |
| Cholestérol : 18 mg | Potassium : 439 mg |



*Un apport nutritif
Le fromage blanc est plein de calcium,
idéal pour renforcer les os !*



Souper

Poulet glacé au balsamique

Donne 4 portions

Ingrédients

1 lb de poitrines de poulet
2 tomates Roma, coupées en
dés ou en tranches
1 tasse de fromage mozzarella
tranché
4 tasses de légumes verts
mélangés
3 cuillères à soupe de basilic
frais, tranché finement
1 cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre
½ tasse de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
extra vierge

Instructions

Écrasez finement les poitrines de poulet et retirez le gras. Assaisonnez chaque côté du poulet avec du sel et du poivre. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet 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.

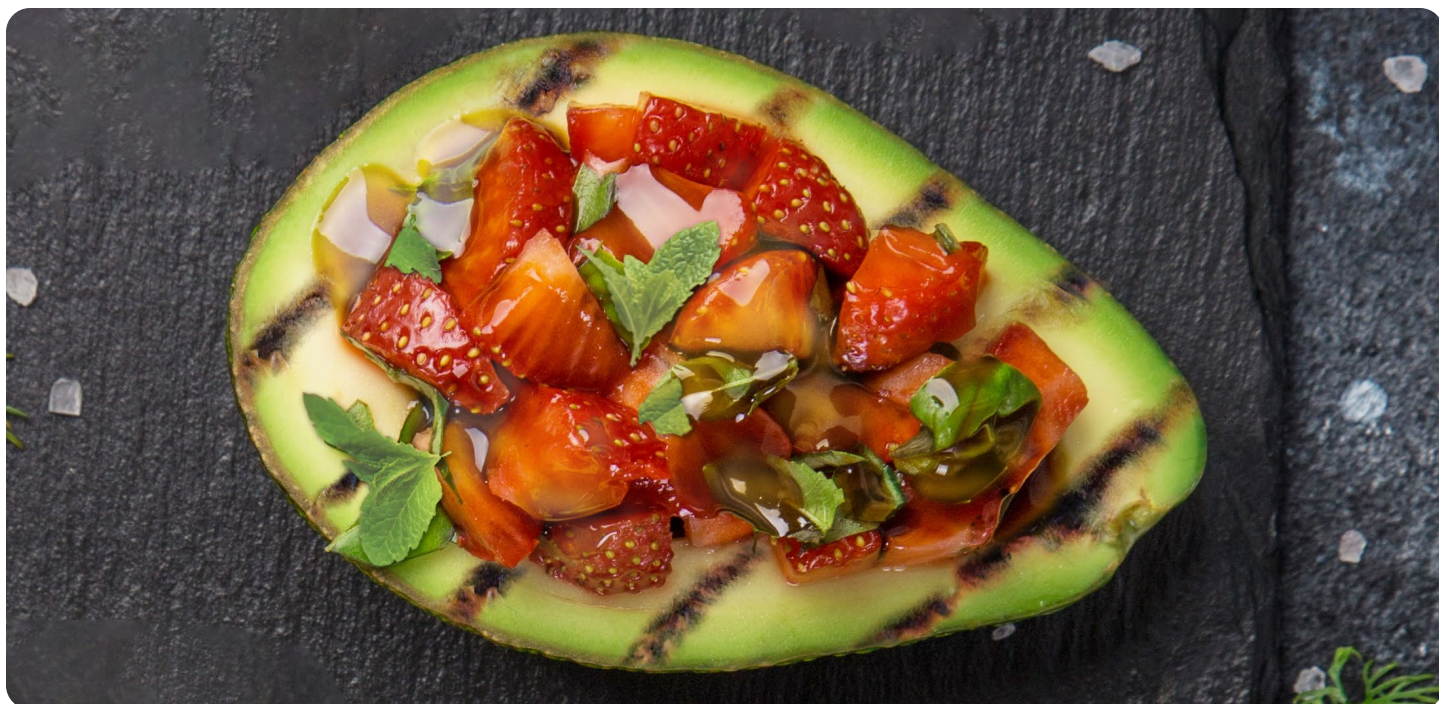
Valeur nutritionnelle par portion

| | |
|---------------------|--------------------|
| Calories : 497 | Glucides : 28 g |
| Gras total : 24 g | Fibres : 9 g |
| Gras saturé : 7 g | Sucres : 6 g |
| Sodium : 443 mg | Protéines : 40 g |
| Cholestérol : 90 mg | Potassium : 695 mg |



Force végétarienne

Transformez ce plat en végétarien en remplaçant le poulet par 12 oz (4 portions) de tofu riche en protéines.



Dessert

Avocat grillé aux fraises et au miel

Donne 4 portions

Ingrédients

Spray de cuisson

2 tasses de fraises, équeutées et coupées en quartiers

1 cuillère à soupe de miel

2 petits avocats, coupés en deux et dénoyautés

2 cuillères à soupe de menthe fraîche, hachée

Instructions

Dans un petit bol, mélangez délicatement les fraises et le miel. Couvrez et réfrigérez pendant 1 à 4 heures, en remuant de temps en temps. Lorsque les fraises semblent avoir libéré leur jus naturel, préchauffez le gril à feu moyen-élevé. Vaporisez légèrement chaque moitié d'avocat avec un spray de cuisson. Placez les avocats sur le gril et laissez cuire pendant 1 à 2 minutes. Ensuite, faites pivoter les avocats pour obtenir des lignes de grille entrecroisées. Grillez pendant 1 à 2 minutes supplémentaires. Transférez les moitiés d'avocat dans des assiettes, la chair vers le haut. Sortez le mélange de fraises du réfrigérateur et incorporez-y la menthe. Versez le mélange de fraises sur chaque moitié d'avocat et servez.

Valeur nutritionnelle par portion
(une moitié d'avocat garnie)

Calories: 165
Gras total: 11 g
Gras saturé: 2 g
Sodium: 8 mg
Cholestérol: 0 mg

Carbohydrates: 17 g
Fibre: 7 g
Sugars: 8 g
Protein: 2 g
Potassium: 611 mg

Le contenu vous est proposé par l'American Heart Association. Le contenu et les outils exclusifs sont sous licence de l'American Heart Association. Les informations contenues dans ce document et les outils ne sont pas destinés à constituer un diagnostic ou un traitement médical, ni à remplacer les conseils médicaux réguliers de votre professionnel de la santé.