

## Plan de repas d'une journée

# Couleur et saveur

Ce plan de repas d'une journée complète offre un arc-en-ciel couleurs vives et de saveurs riches pour ravir vos sens. Profitez d'un peu de variété tout en mangeant délicieusement !

Le remplacement des ingrédients modifiera les informations nutritionnelles par portion.  
© Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

**Teladoc**  
HEALTH





## Déjeuner

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

### Ingrediénts

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

### Préparation

Donne 1 portion

Battre 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 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, soulevant et pliant les œufs — jusqu'à ce que le mélange épaisse, que le fromage soit fondu et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible. Servir avec une 1/2 tasse de melon.



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

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>319</b>	<b>24 g</b>	<b>6 g</b>	<b>260 mg</b>	<b>331 mg</b>	<b>13 g</b>	<b>3 g</b>	<b>9 g</b>	<b>15 g</b>	<b>551 mg</b>



## Dîner

## Salade de thon méditerranéenne

### Ingédients

10 oz de thon albacore conservé dans l'eau (égoutté)

2 tasses de jeunes pousses d'épinards coupées

1/4 tasse chacune : tomates coupées et oignon rouge coupé

1 cuillère à soupe de fromage feta émietté  
Laitue, n'importe quelle variété

### Préparation

Donne 1 portion

Fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette.

Mélangez le thon, les épinards, les tomates, l'oignon et la feta. Mélangez la vinaigrette et le mélange de thon et servez sur un lit de laitue.

### Vinaigrette

1/2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme

1/4 cuillère à soupe de jus de citron

1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

1/4 cuillère à café d'origan séché



Il s'agit d'un repas sans gluten.  
Pour le rendre végétarien, remplacez le thon par 85 g de tempeh sauté (qui n'est pas sans gluten).

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
226	10 g	3 g	329 mg	113 mg	6 g	2 g	4 g	30 g	1028 mg



## Collation

### Mélange de houmous à l'aneth et concombre

#### Ingédients

½ cuillère à café  
d'aneth séché

6 cuillères à soupe  
de houmous

1 tasse de tranches  
de concombre

#### Préparation

Donne 1 portion

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



C'est une collation végétarienne et sans gluten.



Trempez-les avec des légumes frais au lieu de craquelins et économisez 100 calories et 20 grammes de glucides par portion.

#### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
225	18 g	1 g	363 mg	0 mg	15 g	4 g	0 g	7 g	178 mg



## Souper

# Crevettes épicées à l'ail et au gingembre

### Ingédients

1 ½ livre de crevettes, décortiquées et déveinées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées en 2 contenants de 1 cuillère à soupe  
3 gousses d'ail émincées  
2 cuillères à café de racine de gingembre hachée  
½ tasse de tomates coupées en dés  
1 cuillère à soupe de jus de citron frais  
1 cuillère à soupe de persil frais haché  
¼ cuillère à café de sel  
¼ cuillère à café de poivre noir

### Mélange d'épices

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

### Préparation

Donne 4 portions.

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 une fois de plus. 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 le gingembre et faites revenir pendant 2 minutes. Ajoutez les crevettes épicées dans la poêle et faites-les revenir pendant 3 minutes. Retournez ensuite les crevettes et ajoutez les tomates dans la poêle. Laissez cuire encore 3 minutes, puis ajoutez le jus de citron, le persil, le sel et le poivre. Servez immédiatement.



Cette recette est sans gluten. Pour la rendre végétarienne, remplacez les crevettes par 85 g de tofu.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>254</b>	<b>10 g</b>	<b>3 g</b>	<b>396 mg</b>	<b>142 mg</b>	<b>5 g</b>	<b>1 g</b>	<b>1 g</b>	<b>35 g</b>	<b>364 mg</b>



## Dessert

### Parfait au yaourt aux cerises et aux amandes

#### Ingédients

½ tasse de cerises surgelées

½ tasse de yogourt grec nature

2 cuillères à soupe d'amandes effilées

#### Préparation

Donne 1 portion

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



Cette recette est naturellement sans gluten et végétarienne.



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

#### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>209</b>	<b>8 g</b>	<b>0 g</b>	<b>37 mg</b>	<b>6 mg</b>	<b>20 g</b>	<b>3 g</b>	<b>30 g</b>	<b>15 g</b>