

Plan de repas d'une journée



Délices crémeux

Parfois, vous avez simplement envie d'une expérience culinaire riche, douce et soyeuse.

Profitez de ce programme de repas d'une journée complète avec toute la satisfaction crémeuse que vous pourriez souhaiter – et sans culpabilité !

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 du contenu et les outils ne sont pas destinées à constituer un diagnostic ou un traitement médical, ni à remplacer les conseils médicaux réguliers de votre professionnel de la santé.

Le remplacement des ingrédients modifiera les informations nutritionnelles par portion.

© Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

Teladoc
HEALTH





Déjeuner

Tofu brouillé à la poêle

Ingrédients

3 oz (⅓ paquet) de
tofu extra-ferme

⅓ c. à café de curcuma

1 tasse de
courgettes, coupées

1 cuillère à soupe de
pesto préparé

Préparation

Donne 1 portion

Coupez les courgettes en petits morceaux. Pressez le tofu avec une serviette en papier pour éliminer 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 !



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

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Grasse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
156	15 g	2 g	114 mg	3 mg	5 g	2 g	1 g	14 g	196 mg



Dîner

Pochette de pita végétarienne avec houmous

Ingrédients

1 cuillère à soupe de houmous (du commerce)

½ tasse de laitue romaine

1½ tasse de légumes coupés de votre choix (concombre, poivron, tomate, oignon, etc.)

1 pain pita de blé entier

Préparation

Donne 1 portion

Coupez le pain pita de façon à ce qu'il s'ouvre comme une pochette. Tartinez l'intérieur de houmous. Remplissez la pochette de laitue et de vos légumes préférés. Dégustez !

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
297	6 g	0 g	362 mg	0 mg	50 g	9 g	5 g	12 g	585 mg



Collation

Fromage blanc et tomates savoureux

Ingrédients

½ tasse de fromage blanc

½ tasse de tomates raisins, coupées en deux

½ cuillère à soupe d'herbes fraîches (comme de la coriandre ou de l'oignon vert), hachées grossièrement

Une pincée de poivre noir au goût

Préparation

Donne 1 portion

Garnissez le fromage blanc de tomates et d'herbes.

Saupoudrez d'une pincée de poivre. Mélangez et dégustez !



Obtenez un apport nutritionnel supplémentaire. Le fromage blanc est riche en calcium, ce qui est idéal pour renforcer les os !

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
145	5 g	2 g	345 mg	18 mg	8 g	2 g	7 g	14 g	439 mg



Souper

Poulet glacé au balsamique

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

Préparation

Donne 4 portions

Écrasez finement les poitrines de poulet et enlevez le gras.

Assaisonnez chaque côté du poulet avec du sel et du poivre. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites 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.

Garnir de basilic et servir avec un mélange de légumes verts.



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

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Grasse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
497	24 g	7 g	443 mg	90 mg	28 g	9 g	6 g	40 g	695 mg



Dessert

Avocat grillé aux fraises et au miel

Ingrédients

Spray de cuisson

2 tasses de fraises,
équeutées et coupées
en quartre

1 cuillère à soupe de miel

2 petits avocats, coupés
en deux et dénoyautés

2 cuillères à soupe de
menthe fraîche hachée

Préparation

Donne 4 portions

Dans un petit bol, mélangez délicatement les fraises et le miel.

Couvrir 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 à cuisson.

Placez les avocats sur le gril et laissez cuire pendant 1 à 2 minutes. Ensuite, faites tourner les avocats pour obtenir des lignes de gril entrecroisées.

Grillez encore 1 à 2 minutes. Transférez les moitiés d'avocat dans des assiettes, la chair vers le haut. Retirez le mélange de fraises du réfrigérateur et incorporez la menthe. Versez le mélange de fraises sur chaque moitié d'avocat et servez.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
165	11 g	2 g	8 mg	0 mg	17 g	7 g	8 g	2 g	611 mg