

## 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 ( $\frac{1}{3}$  paquet) de tofu extra-ferme

$\frac{1}{8}$  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	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>156</b>	<b>15 g</b>	<b>2 g</b>	<b>114 mg</b>	<b>3 mg</b>	<b>5 g</b>	<b>2 g</b>	<b>1 g</b>	<b>14 g</b>	<b>196 mg</b>



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
<b>297</b>	<b>6 g</b>	<b>0 g</b>	<b>362 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>50 g</b>	<b>9 g</b>	<b>5 g</b>	<b>12 g</b>	<b>585 mg</b>



## 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
<b>145</b>	<b>5 g</b>	<b>2 g</b>	<b>345 mg</b>	<b>18 mg</b>	<b>8 g</b>	<b>2 g</b>	<b>7 g</b>	<b>14 g</b>	<b>439 mg</b>



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
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 1/2 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	Graisse	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

### Ingédients

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
<b>165</b>	<b>11 g</b>	<b>2 g</b>	<b>8 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>17 g</b>	<b>7 g</b>	<b>8 g</b>	<b>2 g</b>	<b>611 mg</b>