

## Plan de repas d'une journée



# Envie de croquant

Plongez vos dents dans quelque chose de nouveau ! Cette journée complète de repas sains regorge de recettes savoureuses pour satisfaire vos envies de croquant, croustillant et friable.

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

## Toast à l'avocat

### Ingrédients

½ petit avocat

1 tranche de pain complet

Une pincée de sel au goût

### Préparation

Donne 1 portion.

Faites griller le pain. Pendant que le pain grille, coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et récupérez la chair de l'avocat dans un bol. Saupoudrez du sel sur l'avocat et écrasez-le bien à la fourchette.

Tartinez le toast de purée d'avocat. Servez pendant que le toast est chaud.



Réduisez votre consommation de sel.  
Remplacez le sel par de la poudre d'ail et économisez 258 mg de sodium.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
200	12 g	2 g	423 mg	0 mg	21 g	7 g	3 g	6 g	582 mg



Dîner

## Salade d'épinards au poulet, fraises, noix et fromage feta

### Ingrédients

3 tasses de pousses d'épinards  
2 oz de poulet grillé coupé  
½ tasse de fraises, tranchées ½ oz de fromage feta émietté  
2 cuillères à soupe de noix coupées  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
Spray de cuisson

### Préparation

Donne 1 portion

Enduisez la poêle de spray à cuisson. Ajoutez le poulet et cuire 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rose. Mélangez les jeunes pousses d'épinards, le poulet grillé coupé, les fraises tranchées, le fromage feta émietté, les noix coupées, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

Mélangez tous les ingrédients et ajoutez du sel et du poivre noir au goût.



Remplacez le poulet par 3 oz de seitan grillé ou de tofu pour rendre ce plat végétarien.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Grasse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
459	34 g	10 g	482 mg	60 mg	27 g	4 g	7 g	23 g	798 mg





## Collation

# Chips de chou frisé

### Ingrédients

2 tasses de chou frisé, râpé

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

1/8 cuillère à café de sel et de poivre

1/2 cuillère à café de poudre d'ail ou de sel- assaisonnement libre au choix

### Préparation

Donne 1 portion

Préchauffez le four à 350° F. Étalez le chou frisé râpé sur une plaque à pâtisserie en une couche uniforme. Arrosez le chou frisé avec de l'huile d'olive extra vierge

et saupoudrez de sel et de poivre. Faites cuire au four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Une fois refroidi, dégustez !

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>186</b>	<b>14 g</b>	<b>2 g</b>	<b>300 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>12 g</b>	<b>2 g</b>	<b>1 g</b>	<b>4 g</b>	<b>183 mg</b>



## Souper

# Spaghettis à la courge spaghetti

### Ingrédients

1 courge spaghetti (3 lb)  
Spray de cuisson  
1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge  
1 gousse d'ail frais, hachée  
½ petit oignon, coupé  
8 oz de tomates en dés en conserve, sans sel ajouté  
¼ c. à café de poivre noir  
¼ c. à café d'herbes séchées sans sel, mélange italien  
⅛ c. à café de flocons de piment rouge écrasés  
16 oz de sauce tomate en conserve sans sel ajouté  
½ tasse de petites boules de mozzarella fraîches de la taille d'une bouchée (vous pouvez remplacer par de la mozzarella fraîche, coupée en morceaux de la taille d'une bouchée)  
¼ tasse de basilic, déchiré ou haché grossièrement, OU 1 cuillère à café de basilic séché

### Préparation

Donne 4 portions

Préchauffez le four à 350 °F. Coupez la courge spaghetti en deux. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de spray à cuisson, placez les moitiés de courge face vers le bas et cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Chauffez l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 7 minutes. Ajoutez les tomates en dés, le poivron, les herbes et les flocons de piment rouge. Cuire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, environ 2 à 3 minutes. Ajoutez la sauce tomate et réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter pendant 10 minutes. Laissez reposer la courge à température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment refroidie pour être manipulée. Prenez une fourchette et grattez la chair de la courge de l'extérieur vers l'intérieur, créant des « nouilles spaghetti ». Ajoutez les « nouilles » de courge à la sauce et retirer du feu. Mélangez avec des boules de mozzarella et du basilic frais et servez.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Grasse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
<b>172</b>	<b>7 g</b>	<b>3 g</b>	<b>64 mg</b>	<b>19 mg</b>	<b>24 g</b>	<b>6 g</b>	<b>7 g</b>	<b>6 g</b>	<b>964 mg</b>



## Dessert

# Écorce de chocolat noir aux pistaches

### Ingrédients

2 sacs (12 oz) de pépites de chocolat mi-sucré

¼ tasse de pistaches décortiquées, coupées grossièrement

1½ cuillère à café de gros sel de mer

Spray de cuisson



Économisez de l'argent en remplaçant les pistaches par des cacahuètes hachées ou des amandes effilées.

### Préparation

Donne : environ 24 portions

Déposez une feuille de papier parchemin sur une plaque à pâtisserie. Enduisez-la d'un spray à cuisson et réservez.

Ajoutez les pépites de chocolat dans un bol en verre de taille moyenne. Remplissez une casserole moyenne de 7,5 cm d'eau et portez à ébullition. Placez le bol en verre rempli de pépites de chocolat sur le dessus de la casserole (en créant un bain-marie maison). (Faites attention en touchant le bol, il deviendra chaud.) Remuez les pépites de chocolat avec une spatule en caoutchouc pendant qu'elles fondent jusqu'à ce que le chocolat soit lisse et fluide. Versez le chocolat fondu sur la plaque de cuisson graissée et étalez-le de manière à ce qu'il ait une épaisseur d'environ 0,6 cm.

Saupoudrez de gros sel de mer et de pistaches hachées.

Placez la plaque au réfrigérateur pendant 1 heure.

Coupez en morceaux irréguliers et servir.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
222	10 g	3 g	155 mg	1 mg	19 g	4 g	5 g	15 g	94 mg