

Plan de repas d'une journée



Cuisine internationale

Explorez le monde en une journée ! Laissez votre assiette vous guider avec cette délicieuse variété de classiques mondiaux, notamment des spécialités méditerranéennes, de la cuisine asiatique et des spécialités britanniques.

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

Teladoc
HEALTH





Déjeuner

Muffin anglais ouvert aux légumes

Ingrédients

½ muffin anglais multigrains

1 oeuf

1 tasse d'épinards

2 tranches de tomates

2 tranches d'oignon rouge Sel et poivre au goût

Préparation

Donne 1 portion.

Faites griller la moitié du muffin anglais. Vaporisez la poêle de spray à cuisson et cuisez l'oeuf selon le goût. Retirez l'œuf de la poêle et réservez. Vaporisez à nouveau la poêle de spray à cuisson, puis ajoutez les épinards et l'oignon. Faites revenir pendant 2 minutes. Superposez la moitié du muffin avec les épinards, la tomate et l'oignon; garnissez d'œuf et d'une pincée de sel et de poivre.



Limitez les glucides. Supprimez le muffin anglais et doublez la quantité d'épinards pour économiser 13 grammes de glucides.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
286	11 g	3 g	33 mg	619 mg	17 g	8 g	3 g	13 g	473 mg



Dîner

Salade de steak et fromage bleu avec vinaigrette balsamique

Ingédients

2,5 oz de steak maigre cuit,
coupé en lanières

Sel et poivre au goût

1 cuillère à soupe d'huile
de cuisson

2 tasses de légumes verts
mélangés

¼ tasse de tomates

2 cuillères à soupe de
fromage bleu émietté

2 cuillères à soupe de
vinaigrette balsamique

Préparation

Donne 1 portion

Laissez le steak reposer à température ambiante pendant au moins 10 minutes avant de le cuire. Saupoudrez uniformément de sel et de poivre. Faites chauffer une grande poêle en fonte ou une poêle épaisse à feu vif. Ajoutez de l'huile de cuisson dans la poêle et faites tourner pour enrober. Ajoutez le steak dans la poêle et faites cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il brunisse.

Réduisez le feu à moyen-doux et laissez cuire 1½ minute. Retirez le steak de la poêle et le couvrir sans serrer de papier d'aluminium. Laissez reposer 10 minutes et coupez dans le sens contraire des fibres en lanières de la taille d'une bouchée.

Servez avec du fromage bleu sur un lit de légumes verts, arrosé de vinaigrette balsamique.



Réduisez le gras (et votre budget). Remplacez le steak par un champignon portobello. C'est un plat végétarien copieux, moins gras et plus économique.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
369	26 g	8 g	340 mg	31 mg	4 g	2 g	3 g	25 g	925 mg



Collation

Mini brochettes caprese

Ingédients

3 tomates cerises

3 mini boules de mozzarella,
séchées avec une serviette
en papier

3 feuilles de basilic

Poivre au goût

1 cuillère à soupe de
vinaigre balsamique

3 cure-dents

Préparation

Donne 1 portion

À l'aide d'un cure-dent, piquez d'abord une tomate cerise. Ajoutez ensuite une grande feuille de basilic suivie d'une boule de mozzarella, de façon à ce que le résultat final ressemble à un mini kebab. Saupoudrez de poivre. Arrosez de vinaigrette balsamique et saupoudrez de poivre.



Économisez de l'argent en remplaçant la mozzarella fraîche par des bâtonnets de fromage haché.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
60	5 g	0 g	90 mg	8 mg	3 g	1 g	3 g	6 g	133 mg



Souper

Bol asiatique aux arachides et gingembre

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de beurre d'arachides naturel
- 4 cuillères à soupe d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 tasses de cosses de pois frais, coupées en deux
- 4 tasses de salade de brocoli pré-râpée (brocoli, chou-fleur, chou rouge, carottes)
- 4 morceaux (3 oz) de poitrine de poulet cuite sans peau, coupée
- 2 tasses de riz brun cuit, réchauffé

Préparation

Donne 4 portions.

Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer le beurre d'arachides, l'eau, le gingembre et le miel pendant 1 minute. Ajoutez les cosses de pois, la salade de brocoli et le poulet et faites revenir 6 minutes jusqu'à ce que le tout soit chaud. Servez sur du riz brun chaud.



Remplacez le poulet par du seitan cuit, du tofu ou du yuba pour en faire un repas végétalien satisfaisant.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
384	11 g	3 g	147 mg	199 mg	42 g	8 g	9 g	29 g	1,334 mg



Dessert

Écorce de yaourt glacé aux baies

Ingrédients

1 tasse de yaourt grec, nature

1 cuillère à soupe de miel (de préférence cru)

½ tasse de fraises ou de bleuets (ou ¼ tasse des deux)

Préparation

Donne 4 portions.

Tapissez une petite plaque à biscuits de papier parchemin. Mélangez le yaourt avec le miel et versez sur la plaque à biscuits en l'étalant uniformément sur les bords. Garnissez le yaourt de baies. Mettez au congélateur pendant 6 à 8 heures ou toute la nuit.

Divisez en 4 portions égales et savourez.



C'est une collation végétarienne et sans gluten.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
48	5 g	1 g	20 mg	8 mg	12 g	2 g	8 g	13 g	125 mg