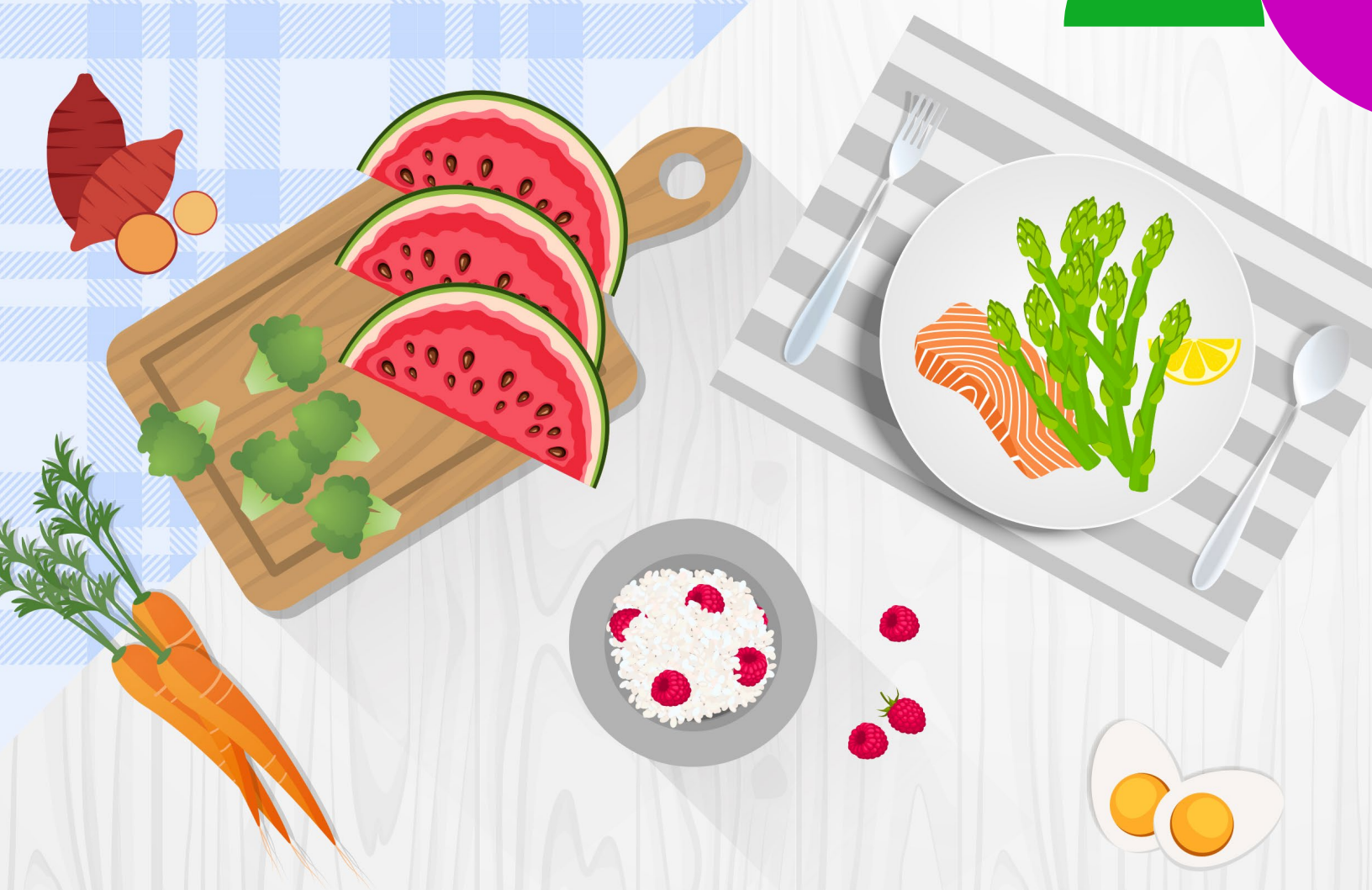


Plan de repas d'une journée



Léger et sain

Notre équipe d'experts a dressé une liste de recettes pour la journée qui vous aideront à vous sentir plein d'énergie et satisfait, sans vous alourdir ! Laissez ces plats appétissants vous donner de l'énergie de l'intérieur.

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

Teladoc
HEALTH





Déjeuner

Poêlée de brocoli, patates douces et saucisses

Ingrédients

- 1 tasse de brocoli coupé
- ½ tasse de patate douce déchiquetée
- 1 saucisse de déjeuner à la dinde ou au poulet, cuite et coupée
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Spray de cuisson
- 2 œufs
- ½ pamplemousse

Préparation

Donne 1 portion

Dans une poêle à feu moyen, faites revenir le brocoli, la patate douce et la saucisse dans l'huile pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre. Placez le mélange sur une assiette. Vaporisez la même poêle de spray à cuisson et cuisez les œufs à feu moyen. Placez les œufs sur le mélange de brocoli et servir avec du pamplemousse.



Il s'agit d'un repas sans gluten. Faites-en un plat végétarien en utilisant 120 g de tofu à la place de la volaille.



Laissez de côté le pamplemousse et économisez 12 à 15 grammes de glucides.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
454	22 g	7 g	427 mg	1,282 mg	43 g	10 g	10 g	24 g	720 mg



Dîner

Salade asiatique de tofu et de brocoli

Ingrédients

1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium

1 cuillère à café de miel

1 morceau de gingembre frais râpé

3 oz (¼ paquet) de tofu extra-ferme

1 tasse de fleurons de brocoli coupés

½ tasse de riz brun cuit

2 cuillères à soupe d'arachides coupées

Préparation

Donne 1 portion

Faites cuire du riz brun ou réchauffez du riz précuit.

Pressez doucement le tofu avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'eau. Coupez le tofu en cubes de 1 po. Fouettez la sauce soja, le miel et le gingembre. Mélangez avec le reste des ingrédients.



Ce repas est végétarien.



Vous êtes pressé ? Utilisez du riz précuit surgelé pour gagner du temps tout en préservant les nutriments.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Grasse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
310	10 g	2 g	600 mg	0 mg	40 g	6 g	7 g	17 g	475 mg



Collation

Melon à la menthe et citron vert frais

Ingrédients

½ tasse de cubes de melon
mélangés et prédécoupés
(melon d'eau, cantaloup, melon
miel, etc.)

4 feuilles de menthe coupées

1 morceau de citron vert frais

Préparation

Donne 1 portion

Garnissez le melon de menthe coupée et d'un peu de
jus de citron vert frais. Savourez !



C'est une collation végétarienne et
sans gluten.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
31	0 g	0 g	15 mg	0 mg	8 g	1 g	8 g	1 g	571 mg



Souper

Saumon cuit au four facile

Ingrédients

- 4 (4 oz) filets de saumon
- ½ tasse de beurre non salé fondu
- 4 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 8 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe d'aneth frais finement haché
- 24 pointes d'asperges

Préparation

Donne 4 portions

Préchauffez le four à 375 degrés. Tapissez une plaque à pâtisserie à 4 côtés de papier d'aluminium. Placez les asperges au milieu du papier d'aluminium et recouvrez de saumon. Dans une tasse à mesurer en verre, mélangez le beurre fondu, le jus de citron, l'ail et l'aneth. Fouettez ensemble. Versez le mélange de beurre directement sur le saumon et les asperges. Tirez les côtés et les extrémités du papier d'aluminium vers le haut et pincez ensemble, en recouvrant complètement le saumon. Cuire au four préchauffé pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.



Remplacez le saumon par un poisson blanc plus abordable comme la morue ou le tilapia.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
400	30 g	10 g	153 mg	92 mg	6 g	1 g	1 g	25 g	697 mg



Dessert

Ricotta au citron et aux framboises

Ingrédients

½ tasse de
fromage ricotta
partiellement écrémé

1 cuillère à café de zeste
de citron

1 cuillère à café de miel

½ tasse de framboises

Préparation

Donne 1 portion

Râpez le zeste d'un citron jusqu'à obtenir 1 cuillère à café de copeaux de zeste. Mélangez la ricotta, le zeste de citron et le miel. Garnissez de framboises.



Cette recette est naturellement sans gluten
et végétarienne.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Graisse	Gras Sat.	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
222	10 g	6 g	155 mg	38 mg	19 g	4 g	32 g	15 g	284 mg