

# JOUR 16

## MATIN



Déjeuner énergie (p. 64)

### Collation

60 g (¼ tasse) de granola  
aux fruits secs (p. 82)

1 yogourt nature



## MIDI



Riz au porc à la mode chinoise (p. 114)  
servi avec des poivrons et du brocoli

### Collation

90 g (½ tasse) de pêches en conserve



## SOIR



Soupe à l'orientale (p. 116)

### Collation

125 ml (½ tasse) de lait ou  
de boisson de soya nature

2 petits biscuits secs



# JOUR 17

## MATIN



60 g (¼ tasse) de granola aux fruits secs (p. 82)  
185 g (¾ tasse) de yogourt nature  
75 g (½ tasse) de petits fruits

### Collation

1 muffin aux framboises (p. 74)



## MIDI



Soupe à l'orientale (p. 116)

### Collation

125 g (½ tasse) de compote de pommes sans sucre ajouté



## SOIR



Cannellonis au fromage (p. 118)

### Collation

1 biscuit aux fruits (p. 80)



# POULET

## aux pommes

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

140 g (¾ tasse) de riz brun à grain long non cuit

400 g (14 oz) de poulet (4 petites poitrines)

4 pommes rouges, épluchées et coupées en tranches

1 oignon, haché

390 g (2 tasses) de haricots verts

250 g (2 tasses) de carottes, coupées en petits morceaux

### ASSAISONNEMENTS

5 g (1 c. à soupe) de thym séché

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, cuire le riz selon les indications inscrites sur l'emballage.

Dans un plat de cuisson carré, mettre le poulet, les pommes, l'oignon, les haricots, les carottes et les assaisonnements.

Cuire les poitrines au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Servir le poulet avec le riz.

### INFO SANTÉ DIGESTIVE

.....

Comme la poire, la pomme crue non pelée peut causer des inconforts digestifs. Par contre, la pomme cuite sans pelure est une bonne source de fibres solubles habituellement bien tolérées.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 375

**Lipides** 4 g

**Sodium** 108 mg

**Glucides** 60 g

fibres 8 g

**Protéines** 28 g

