

JOUR 18

MATIN



65 g (¼ tasse) de céréales d'avoine
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature
1 pomme

Collation

1 yogourt aux fruits



MIDI



Salade à la mandarine et au poulet (p. 126)

Collation

1 ou 2 bouchées énergie au
beurre d'arachide (p. 88)



SOIR



1 sandwich grillé aux œufs (p. 128)
servi avec une salade de légumes
(chou-fleur, concombre et tomates cerises)

Collation

1 banane



JOUR 19

MATIN



Quinoa déjeuner (p. 76)

Collation

1 poire



MIDI



Mousse de thon (p. 119)
servie avec des craquelins et des crudités

Collation

60 g (½ tasse) de yogourt grec
nature avec un filet de miel

80 g (½ tasse) de fraises



SOIR



Coquillettes aux tomates et au fromage de chèvre (p. 131)

Collation

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson
de soya nature



PAIN AUX POMMES

et aux noix de Grenoble

16 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 50 à 60 minutes

INGRÉDIENTS

2 œufs

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

50 g (¼ tasse) de cassonade

180 ml (¾ tasse) de lait

130 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

65 g (½ tasse) de farine de blé entier

50 g (½ tasse) de son d'avoine

5 g (1 c. à thé) de levure chimique

5 g (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

4 pommes, pelées et coupées en quartiers

80 g (¾ tasse) de noix de Grenoble concassées

PRÉPARATION

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

Battre les œufs, l'huile de canola, la cassonade et le lait.

Dans un bol, mélanger les farines, le son d'avoine, la levure chimique et le bicarbonate de soude.

Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides, puis ajouter les pommes et les noix de Grenoble.

Verser la pâte dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) graissé. Cuire au centre du four pendant 50 à 60 minutes.

INFO MÉNOPAUSE

Les noix de Grenoble sont une excellente source végétale d'oméga-3. Elles fournissent aussi des fibres, des protéines et une gamme de vitamines du groupe B. Excellentes pour contrôler la faim et l'énergie, elles aident à mieux contrôler les bouffées de chaleur grâce à leur teneur en oméga-3.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 160

Lipides 8 g

Sodium 114 mg

Glucides 19 g

fibres 2 g

Protéines 4 g

