

JOUR 10

MATIN



1 smoothie à la banane et à l'orange (p. 76)
1 tranche de pain de grains entiers
1 c. à soupe de beurre de noix nature

Collation

1 yogourt aux fruits



MIDI



Bâtonnets de poisson croustillants (p. 110)
servis avec du couscous et des légumes

Collation

10 amandes
1 pomme



SOIR



Cari aux légumes et aux lentilles rouges (p. 112)

Collation

1 biscuit choco-menthe (p. 155)
125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson de soya nature



JOUR 11

MATIN



1 ou 2 tranches de pain de seigle ou d'avoine
1 ou 2 c. à soupe de beurre de noix nature
1 banane

Collation

1 yogourt aux fruits
10 à 15 raisins



MIDI



Salade d'œufs au cari (p. 114)
servie avec des croûtons ou des biscottes

Collation

1 poire
2 c. à soupe de graines de citrouille



SOIR



Cannellonis au veau et à la ricotta (p. 117)
servis avec une salade verte

Collation

1 bouchée au beurre d'arachide (p. 146)
125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson de soya nature





PAIN AUX NOIX, aux canneberges et aux dattes

16 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 35 minutes

PRÉPARATION

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

Dans un grand bol, mélanger la farine, le son d'avoine et la levure chimique. Ajouter les noix, les amandes, les canneberges et les dattes.

Dans un autre bol, au batteur, mélanger l'œuf, le lait et le sucre pendant 1 minute. Incorporer la préparation aux ingrédients secs.

Transvider dans un plat de cuisson de 23 x 13 cm (9 x 5 po) graissé. Égaliser la surface et cuire au centre du four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

INGRÉDIENTS

260 g (2 tasses) de farine
tout usage non blanchie

50 g (½ tasse) de son d'avoine

2 c. à café de levure chimique
(poudre à pâte)

120 g (1 tasse) de noix de Grenoble
concassées

60 g (½ tasse) d'amandes effilées

130 g (1 tasse) de canneberges
séchées

95 g (½ tasse) de dattes séchées
dénoyautées, hachées

1 œuf

250 ml (1 tasse) de lait

100 g (½ tasse) de sucre

INFO TENSION

.....
Les noix de Grenoble sont très riches en nutriments, en protéines et en fibres.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 187

Lipides 8 g

Sodium 50 mg

Glucides 28 g

Fibres 2 g

Protéines 5 g



WRAPS

au poulet

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

PRÉPARATION

Dans un poêle, à feu vif, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 1 minute.

Ajouter les lanières de poulet et les saisir pendant 2 minutes de chaque côté.

Ajouter les assaisonnements et les poivrons. Bien mélanger et cuire à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la volaille soit cuite.

Badigeonner les tortillas de moutarde. Garnir de lanières de poulet, de poivrons et de laitue.

Accompagnement : servir avec une salade verte aux tomates cerises et courgettes (p. 143) ou des crudités (carottes, brocoli, chou-fleur, concombre et tomates).

INGRÉDIENTS

1 petit oignon, haché finement

1 c. à soupe d'huile de canola

4 poitrines de poulet de 100 g (3 ½ oz), en lanières

2 poivrons rouges, en lanières

4 grandes tortillas de blé entier

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

60 g (1 tasse) de laitue romaine

ASSAISONNEMENTS

1 c. à café d'assaisonnement au chili

1 c. à café de paprika

Poivre

INFO TENSION

.....

L'assaisonnement au chili et le paprika sont deux épices qui permettent de rehausser la saveur des plats. Ils limitent la consommation du sel, qu'il est bon de réduire dans le cadre d'une alimentation saine.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 222

Lipides 7 g

Sodium 170 mg

Glucides 15 g

Fibres 2 g

Protéines 25 g