

# JOUR 8

## MATIN



Quinoa regain matinal (p. 116)  
1 orange  
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

### Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature  
70 g (½ tasse) de petits fruits  
(bleuets, framboises, fraises, etc.)



## MIDI



Poulet rôti à la portugaise (p. 160)  
servi avec des frites de patates douces  
Chips de choux de Bruxelles (p. 130)

### Collation

1 pomme  
35 g (¼ tasse) de noix mélangées



## SOIR



Soupe de poisson espagnole (p. 123)  
Sauté de crevettes à l'ananas (p. 162)

### Collation

70 g (½ tasse) de petits fruits  
2 c. à soupe de graines de chia



# JOUR 9

## MATIN



Parfait déjeuner (p. 112)  
1 petite banane

### Collation

1 smoothie énergisant (p. 108)



## MIDI



Minestrone au chou frisé (p. 133)  
1 tranche de pain multigrain  
30 g (1 oz) de fromage

### Collation

1 boule d'énergie (p. 174)  
125 ml (½ tasse) de lait  
ou de boisson de soya



## SOIR



Pétoncles rôtis aux épices (p. 152)  
servis avec des patates douces  
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

### Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature  
75 g (½ tasse) de bleuets



# SAUTÉ DE GREVETTES à l'ananas

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

## INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile de coco, d'olive ou de canola

½ oignon blanc, en cubes

1 poivron rouge, épépiné et coupé en cubes

20 grosses crevettes (454 g [1 lb]) crues, décortiquées

1 c. à café de gingembre frais râpé

3 gousses d'ail, hachées grossièrement

70 g (1 tasse) de pois mange-tout

240 g (1 ½ tasse) d'ananas frais en cubes

2 c. à soupe de pâte de cari rouge

180 ml (¾ tasse) de bouillon de volaille ou de légumes

2 c. à soupe de coriandre fraîche

## PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire sauter l'oignon et le poivron pendant 2 minutes.

Ajouter les crevettes, le gingembre et l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Ajouter les pois mange-tout, l'ananas, la pâte de cari et le bouillon. Bien mélanger et porter à ébullition.

Répartir la préparation dans 4 bols et garnir de coriandre.



## SUGGESTION

Vous pouvez accompagner votre sauté d'une soupe de poisson espagnole (p. 123) ou d'une salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134).

## INFO KILOS

Aliment coupe-faim, la crevette est riche en protéines, vitamines et minéraux (niacine, B12, phosphore et sélénium).



### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	230
Lipides	6 g 9%
Saturés	2 g 10%
+ trans/Trans	0 g
Polyinsaturés	1 g
Oméga-6	0,5 g
Oméga-3	0,5 g
Monoinsaturés	1,5 g
Cholestérol	170 mg 58%
Sodium	210 mg 9%
Potassium	610 mg 17%
Glucides	19 g 6%
Fibres	3 g 12%
Sucres	11 g
Protéines	25 g
Vitamine A	524 ER 50%
Vitamine C	52 mg 90%
Calcium	123 mg 10%
Fer	4,1 mg 30%
Phosphore	284,5 mg 25%

