

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%

