JOUR 14

MATIN

1 galette de sarrasin sucrée-salée (p. 111)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

Collation
2 clémentines
70 g (½ tasse) de graines de citrouille

MIDI

Minestrone au chou kale (p. 133)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation
1 biscuit nutritif (p. 180)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

SOIR

Rouelles de porc aux lentilles (p. 148)
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation
130 g (1 tasse) de crudités
30 g (1 oz) de fromage

JOUR 15

MATIN

2 crêpes de son d'avoine (p. 106)
75 g (½ tasse) de fruits au choix (banane, pêche, etc.)
130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

Collation
1 petite pomme
1 petite poignée d'amandes

MIDI

Soupe de lentilles et d'épinards au cari (p. 118)
Lasagne de courgettes aux fruits de mer (p. 136)

Collation
2 clémentines
30 g (1 oz) de fromage

SOIR

Chili épicé à la dinde (p. 156)
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

Collation
Tarte sablée aux amandes
et au chocolat (p. 183)

DÉLICE
au chocolat noir

4 portions • **PRÉPARATION :** 5 minutes • **RÉFRIGÉRATION :** 1 heure 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya au chocolat noir
- 1 pincée de cinq-épices
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de copeaux de chocolat noir, pour la décoration

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le lait avec le cinq-épices et le chia.

Répartir la préparation dans des coupes.

Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure 30 minutes.

Garnir de copeaux de chocolat noir.

INFO KILOS

La graine de chia contient des protéines et est riche en fibres et en bons gras.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 2,5 g + trans 0,1 g	
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,3 g	
Oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 0,4 g	
Cholestérol 5 mg	2 %
Sodium 45 mg	2 %
Potassium 105 mg	3 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 7 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 36 ER	4 %
Vitamine C 1 mg	2 %
Calcium 107 mg	10 %
Fer 0,7 mg	6 %
Phosphore 108 mg	10 %