

JOUR 2

MATIN



1 ou 2 tranches de pain sans gluten
1 c. à soupe de beurre de noix
75 g (½ tasse) de bleuets

Collation

1 banane



MIDI



Salade mexicaine au quinoa (p. 87)

Collation

1 muffin aux framboises (p. 74)



SOIR



Quiche aux poivrons (p. 88)
servie avec une salade de légumes tendres

Collation

45 g (½ tasse) de céréales d'avoine sans gluten
125 ml (½ tasse) de lait sans lactose
ou de boisson de soya nature



JOUR 3

MATIN



1 smoothie choco-banane (p. 62)
1 muffin aux framboises (p. 74)

Collation

70 g (½ tasse) de petits fruits



MIDI



Quiche aux poivrons (p. 88)
servie avec une salade de légumes tendres

Collation

1 yogourt sans lactose



SOIR



Casserole de sole aux herbes (p. 90)

Collation

100 g (½ tasse) d'ananas



PETIT-DÉJEUNER

énergie

1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes • REPOS : 15 minutes

INGRÉDIENTS

65 g (¼ tasse) de yogourt sans lactose nature ou de yogourt de lait de coco

1 c. à café de sirop d'érable

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange 100 % pur

40 g (¼ tasse) de graines de chia

1 c. à soupe d'amandes effilées

70 g (½ tasse) de petits fruits (bleuets, fraises, framboises)

Le jus de ½ lime

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le yogourt, le sirop d'érable, le jus d'orange et les graines de chia. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Mélanger et garnir d'amandes et de petits fruits. Arroser d'un filet de jus de lime.



CONSEIL PRATIQUE

Contrairement à la graine de lin, la graine de chia est facile à conserver. Vous pouvez simplement la garder dans un contenant hermétique dans votre garde-manger.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 369

Lipides 19 g

Sodium 55 mg

Glucides 40 g

Fibres 20 g

Protéines 13 g

