

JOUR 8

MATIN



½ bagel de grains entiers
25 g (1 oz) de fromage pauvre en matière grasse
1 c. à soupe de confiture à faible teneur en sucre
1 banane

Collation

1 pomme



MIDI



Sole épicée avec salade tiède de poivrons (p. 120)
servie avec du riz brun

Collation

1 barre d'avoine aux dattes (p. 80)



SOIR



Salade croustillante aux nouilles soba (p. 122)
servie avec des œufs

Collation

100 g (1 petit pot) de yogourt aux fruits



JOUR 9

MATIN



75 g (¼ tasse) de céréales d'avoine
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature
1 orange

Collation

Croustade aux poires (p. 86)



MIDI



Salade-repas express (p. 124)

Collation

25 g (1 oz) de fromage pauvre
en matière grasse
80 g (½ tasse) de raisins



SOIR



Crevettes aux tomates et à la lime (p. 126)
servies avec des nouilles de riz

Collation

Yogourt glacé à l'ananas (p. 82)



SOLE ÉPICÉE

avec salade tiède de poivrons

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

200 g (1 tasse) de riz brun

1 c. à soupe de bouillon de poulet
en poudre pauvre en sodium

4 filets de sole (400 g [14 oz])

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, hachée

1 poivron rouge, en lanières

1 poivron vert, en lanières

1 poivron jaune, en lanières

1 c. à café de vinaigre balsamique

Pour l'assaisonnement

1 c. à soupe de paprika

1 c. à café d'assaisonnement à la cajun

1 c. à café d'assaisonnement au chili

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, cuire le riz et le bouillon de poulet dans l'eau selon les indications inscrites sur l'emballage.

Entre-temps, dans un bol, mélanger les épices, saler et poivrer. Assaisonner les filets de sole.

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile de canola et cuire les filets pendant 2 minutes de chaque côté s'ils sont petits ou 3 minutes s'ils sont gros.

Dans une autre poêle, à feu vif, chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'ail quelques minutes. Ajouter les poivrons et le vinaigre balsamique. Cuire pendant 5 minutes. Laisser tiédir.

Servir les filets de sole et les poivrons avec le riz.



INFO CHOLESTÉROL

Il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine en remplacement de la viande. Il est scientifiquement reconnu que les protéines de poisson ont un effet bénéfique sur la santé.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 368

Lipides 10 g

Sodium 350 mg

Glucides 44 g

Fibres 3 g

Protéines 25 g

