

# JOUR 6

## MATIN



Parfait déjeuner (p. 112)  
1 tranche de pain de grains entiers  
1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel  
1 orange

### Collation

65 g (½ tasse) de framboises  
30 g (1 oz) de fromage



## MIDI



Saumon rôti en croûte de pacanes (p. 155)  
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

### Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature  
80 g (½ tasse) de raisins verts



## SOIR



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

### Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature  
75 g (½ tasse) de fraises, en dés



# JOUR 7

## MATIN



Quesadillas au poulet (p. 114)  
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya

### Collation

1 petite banane  
1 petite poignée d'amandes



## MIDI



Quiche en croûte de quinoa (p. 142)  
Légumes ou salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

### Collation

Tiramisu aux dattes (p. 178)



## SOIR



Ragoût de veau à la sicilienne (p. 158)  
servi avec de la courge spaghetti  
Salade au choix (p. 120, 124, 126, 128, 134)

### Collation

1 orange  
30 g (1 oz) de fromage





# SAUTÉ DE POULET aux pois chiches

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

## PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer les huiles et faire sauter le poulet pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter l'ail, le gingembre, l'oignon et le poivron. Poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition en remuant constamment.

Servir immédiatement.



## CONSEIL PRATIQUE

Le bok choy (ou pak-choï) se conserve dans un sac en plastique hermétique pendant une semaine au réfrigérateur.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 450	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 4 g	
Oméga-6 3,5 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 85 mg	28 %
Sodium 360 mg	15 %
Potassium 850 mg	24 %
Glucides 42 g	14 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 6 g	
Protéines 39 g	
Vitamine A 274 ER	25 %
Vitamine C 76 mg	130 %
Calcium 112 mg	10 %
Fer 6,4 mg	45 %
Phosphore 472,8 mg	45 %

## INGRÉDIENTS

- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 4 poitrines de poulet, en lanières (454 g [1lb])
- 4 gousses d'ail, émincées finement
- 2 c. à café de gingembre frais, râpé
- ½ oignon, en lanières
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
- Les feuilles de 2 bok choy, coupées en deux sur la longueur
- 100 g (½ tasse) de quinoa cuit
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (donne 375 g)
- 1 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium
- 90 ml (6 c. à soupe) de bouillon de volaille maison ou sans sel



## INFO KILOS

Le bok choy est une excellente source végétale de calcium biodisponible (c'est-à-dire que l'organisme peut assimiler). Rappelons qu'une alimentation pauvre en calcium peut favoriser la prise de poids.