

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	
Monosaturés 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.