

ISABELLE HUOT

Le programme

Kilo Solution

4 semaines
de menus minceur
Plus de 135 recettes



Table des matières

► Introduction 11

Régalez-vous sans culpabilité..... 11

La méthode Kilo Solution 11

Comment suivre le programme ? 11

Comment utiliser le programme ?..... 12

Comment estimer vos besoins
énergétiques quotidiens ? 14

Indice de masse corporelle:
un outil complémentaire 16

Tour de taille..... 16

Quelque chose à boire avec ça ? 16

Les impératifs d'une épicerie santé 17

Les 5 questions
les plus courantes..... 18

Mes 15 meilleures astuces
pour perdre du poids
sainement..... 18

Menu semaine 1 20

Menu semaine 2 22

Menu semaine 3 24

Menu semaine 4 26

Liste des accompagnements
des recettes..... 28

Produits céréaliers et féculents
d'accompagnement..... 31

Liste des légumes
avec leur teneur calorique..... 32

Légumes d'accompagnement..... 33

Liste des trempettes
avec leur teneur calorique..... 33

Les boissons 34

Les petits-déjeuners express..... 36

Les collations 39

Collations à 100 Calories 39

Collations à 150 Calories 40

Collations à 200 Calories 40

Les desserts..... 41

Liste de fruits avec leur teneur calorique .. 43

► Les petits-déjeuners à 250 Calories et moins! 44

Bagel à la ricotta fruitée 46

Crème Budwig revisitée 47

Crêpes de blé entier aux pommes,
nuage de yogourt à la vanille 48

Croque-poire au fromage grillé..... 49

Gruau bonifié..... 50

Omelette toute blanche..... 51

Pain doré santé 52

Ramequin d'œufs et sa salsa de tomates .. 53

Roulade aux œufs brouillés 54

Smoothie antiviellissement 55

Smoothie du Moyen-Orient..... 55

Smoothie minceur..... 56

Smoothie vitalité 56

Tortilla au beurre d'amande 57

► Les lunches à 350 Calories et moins! 58

Salade aux lentilles..... 60

Salade d'edamames à l'asiatique..... 61

Salade d'endives au jambon 62

Salade de couscous au poulet.....	63
Salade de couscous de blé entier au tofu et aux raisins rouges.....	64
Salade de haricots verts au thon.....	65
Salade de légumineuses	66
Salade de mâche et croûton au chèvre.....	67
Salade de penne au thon et au pesto	68
Salade de poulet aux pacanes	69
Salade de riz, de poulet et de pêche.....	70
Salade de saumon et d'épinards	71
Salade Tex Mex.....	72
Tomate farcie au thon	73
Bagel à la mousse de saumon.....	74
Pita aux pommes, aux poires et à la dinde fumée.....	75
Rouleaux de printemps au canard.....	76
Rouleaux de printemps au tofu.....	77
Sandwich à saveur indienne	78
Sandwich au poulet, au poivron grillé et au pesto	79
Sandwich au thon et aux artichauts.....	80
Sandwich grillé aux pleurotes	81
Sandwich ouvert au thon et au pesto.....	82
Tortilla à la salade aux œufs et au fenouil	83
Tortilla à la tartina de tofu maison.....	84
Wrap poulet-canneberges.....	85
Soupe aux edamames.....	86
Soupe aux pois chiches et au cari	87
Soupe mexicaine	88
Soupe thaïlandaise aux crevettes.....	89

▶ Les entrées à 250 Calories et moins!..... 90

Salade d'asperges au prosciutto croustillant	92
Salade d'endives et de noix de Grenoble, vinaigrette à l'huile de noix	93
Salade de betteraves, de fromage de chèvre et de noix de pin.....	94
Salade de carottes râpées, de raisins secs et de noix de Grenoble...	95
Salade de céleri, de pommes et d'endives.....	96
Salade de céleri-rave.....	97
Salade de concombres et de menthe fraîche, vinaigrette au yogourt.....	98
Salade de courgettes	99
Salade de cresson, de copeaux de poires Anjou et de reggiano	100
Salade de fèves germées aux champignons	101
Salade de jeunes pousses aux amandes grillées et aux framboises	102
Salade de poires Bosc au bleu.....	103
Salade de quinoa, de roquette et d'orange.....	104
Salade fraîcheur de fraises et de bocconcini	105
Salade grecque au melon d'eau.....	106
Salade tiède aux choux de Bruxelles et au jambon	107
Salade toute rouge	108
Potage d'automne	109

Potage froid aux carottes et au cumin	110
Potage printanier	111
Soupe aux légumes d'été.....	111
Soupe aux légumes d'hiver	112
Coupe de ricotta légère aux tomates confites	113
Gaspacho.....	114
Petite verrine nordique	115
Tian de légumes grillés.....	116
Truffes de chèvre frais en croûte de germe de blé.....	117

► **Les soupers à 350 Calories et moins !..... 118**

Volaille

Crêpes au poulet et aux asperges.....	120
Hauts de cuisse de poulet à la mexicaine	122
Pain de viande façon tajine.....	123
Poulet au citron et aux olives vertes	124
Chou-fleur caramélisé aux épices méditerranéennes (accompagnement).....	125
Poulet en croûte d'amandes	125
Poulet farci aux épinards.....	126
Poulet rôti aux herbes.....	127
Poulet sauté à la mangue	128
Risotto au poulet et aux canneberges.....	129
Satay de poulet.....	130
Sauté de poulet au cari rouge.....	131
Boulettes thaïlandaises	132

Couscous au dindon et aux abricots.....	133
Escalope de dindon au thé vert	134
Magret de canard, sauce aux fraises.....	135

Bœuf

Bœuf au sésame	136
Bœuf sauté aux trois champignons.....	137
Filet de bœuf au vin rouge	138
Macaronis au bœuf et aux petits pois.....	139
Mijoté de haricots noirs épicé.....	140
Mijoté d'hiver express.....	141

Porc

Courge spaghetti, pesto et prosciutto croustillant	142
Escalopes de porc aux épinards et au chèvre.....	143
Filet de porc farci aux pommes	144
Sauté de porc à la bette à carde	145

Veau

Blanquette de veau légère.....	146
Escalope de veau aux tomates séchées ..	147
Moussaka au veau.....	148

Poisson et fruits de mer

Aiglefin à la thaïlandaise.....	149
Crevettes sautées au gingembre.....	150
Cari de lotte et de courge musquée	151
Filet de tilapia en croûte de germe de blé.....	152

Filet de truite au fenouil.....	153
Flétan grillé et sa salsa exotique	154
Linguines au saumon fumé, sauce vierge.....	155
Moules au parfum malgache	156
Papillote de mahi-mahi, tomates séchées et feta.....	157
Papillote de poisson blanc aux légumes	158
Pétoncles saisis sur salade de mâche.....	159
Quinoa aux crevettes et à la noix de coco	160
Saumon à la vapeur de citron et gremolata	161
Saumon asiatique à l'érable	162

Végétarien

Chili végété.....	163
Frittata aux légumes grillés	164
Fusillis au tofu et au pesto.....	165
Pâtes aux tomates, au bocconcini et au romarin	166
Pennes sauce à l'aubergine et aux légumineuses	167
Pizza végété à la feta	168
Ratatouille de pois chiches à l'indienne.....	169
Risotto au tofu et aux asperges	170
Sauté de tofu asiatique.....	171
Spaghettis de courgettes méditerranéen.....	172
Tofu grillé à l'arachide	173

► Les desserts à 200 Calories et moins!..... 174

Ananas au miel épicé	176
Brochette de fruits, trempette yogourt-gingembre	177
Crumble de petits fruits à l'avoine.....	178
Compote express.....	179
Dattes farcies au beurre d'amande et aux noix.....	179
Granité aux bleuets	180
Minigâteaux aux poires et à la cardamome.....	181
Mousse aux fruits des champs	182
Flan coco et mangue.....	183
Petit pot grec	183
Pouding au soya et au chia.....	184
Salade d'agrumes à la fleur d'oranger	185
Sorbet aux fraises.....	185

► Après le programme : la suite

► Les équivalents, par groupe alimentaire

► Index des recettes

► Remerciements

Crêpes de blé entier aux pommes, nuage de yogourt à la vanille

énergie 246 kcal lipides 8 g glucides 32 g fibres 4 g protéines 12 g sodium 96 mg

1 portion

50 ml (3 c. à soupe + 1 c. à thé) de lait 1 % m. g.
1 petit œuf
50 ml (3 c. à soupe + 1 c. à thé) de farine de blé entier
Une pincée de sel
Huile en aérosol
2,5 ml (½ c. à thé) de beurre
½ pomme, coupée en tranches
Une pincée de cannelle
20 ml (4 c. à thé) de yogourt grec à la vanille
0 % m. g.

2 portions

100 ml (6 c. à soupe + 2 c. à thé) de lait 1 % m. g.
2 petits œufs
100 ml (6 c. à soupe + 2 c. à thé) de farine de blé entier
Une pincée de sel
Huile en aérosol
5 ml (1 c. à thé) de beurre
1 pomme, coupée en tranches
Une pincée de cannelle
45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec à la vanille
0 % m. g.

PRÉPARATION

- Dans un bol, fouetter le lait et l'œuf. Ajouter la farine et le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 30 minutes.
- Dans une grande poêle vaporisée d'huile, sur feu moyen, verser la pâte et bien l'étaler en basculant légèrement la poêle. Cuire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée. Réserver.
- Dans une poêle sur feu moyen, chauffer le beurre et faire sauter la pomme jusqu'à légère coloration. Ajouter la cannelle.
- Garnir la crêpe de pommes, replier et napper de yogourt.

..... Variante 1

Remplacer la cannelle par 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable.

..... Variante 2

Remplacer la pomme par une poire Anjou.



Croque-poire au fromage grillé

énergie 211 kcal lipides 7 g glucides 28 g fibres 3 g protéines 10 g sodium 235 mg

1 portion

5 ml	(1 c. à thé) de beurre ou de margarine non hydrogénée
½	poire, émincée finement
1	tranche mince (30 g/1 oz) de pain aux noix
1	tranche (25 g/¾ oz) de fromage suisse allégé

2 portions

10 ml	(2 c. à thé) de beurre ou de margarine non hydrogénée
1	poire, émincée finement
2	tranches minces (30 g/1 oz chacune) de pain aux noix
2	tranches (25 g/¾ oz chacune) de fromage suisse allégé

PRÉPARATION

- Allumer le gril du four.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire revenir les tranches de poire.
- Faire griller le pain au four ou au grille-pain.
- Garnir le pain de poire et ajouter le fromage.
- Faire fondre le fromage sous le gril et servir.



..... Variante 1

Remplacer la poire par une pomme.

..... Variante 2

Remplacer le pain aux noix par du pain aux raisins.

Salade de penne au thon et au pesto

énergie 340 kcal lipides 14 g glucides 32 g fibres 3 g protéines 22 g sodium 500 mg

1 portion

180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de penne, cuits
60 g (2 oz) de thon pâle émietté, égoutté
5 olives noires, dénoyautées et tranchées
15 ml (1 c. à soupe) de pesto
30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, ciselé
Au goût sel et poivre

2 portions

375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de penne, cuits
120 g (4 oz) de thon pâle émietté, égoutté
10 olives noires, dénoyautées et tranchées
30 ml (2 c. à soupe) de pesto
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de basilic frais, ciselé
Au goût sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un bol, combiner tous les ingrédients. Assaisonner au goût.

Bon à savoir

Privilégier le thon conservé dans l'eau ou le bouillon.

Variante 1

Remplacer le pesto par une vinaigrette composée de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique.

Variante 2

Ajouter 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de cœurs d'artichauts coupés en dés ou encore de dés de poivron rouge.



Salade de poulet aux pacanes

énergie 320 kcal lipides 23 g glucides 12 g fibres 3 g protéines 16 g sodium 55 mg

1 portion

5 ml (1 c. à thé) de miel
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron vert
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
250 ml (1 tasse) de laitues mélangées
50 g (1 $\frac{3}{4}$ oz) de poulet, cuit et coupé en cubes
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de carottes, râpées
15 ml (1 c. à soupe) de pacanes, rôties et concassées
Au goût sel et poivre

2 portions

10 ml (2 c. à thé) de miel
20 ml (4 c. à thé) de jus de citron vert
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
500 ml (2 tasses) de laitues mélangées
100 g (3 $\frac{1}{2}$ oz) de poulet, cuit et coupé en cubes
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de carottes, râpées
30 ml (2 c. à soupe) de pacanes, rôties et concassées
Au goût sel et poivre

PRÉPARATION

- Préparer la vinaigrette en mélangeant d'abord le miel et le jus de citron vert, puis ajouter l'huile.
- Combiner le reste des ingrédients, assaisonner au goût et arroser de vinaigrette.

..... Variante 1

Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs à la salade.

..... Variante 2

Remplacer les carottes râpées par du chou-rave râpé.



Saumon asiatique à l'érable

énergie 328 kcal lipides 18 g glucides 15 g fibres 0,3 g protéines 25 g sodium 593 mg

1 portion

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
7,5 ml (½ c. à soupe) de sauce soya
1 ml (¼ c. à thé) d'huile de sésame
½ gousse d'ail, hachée
1 filet de saumon de 120 g (4 oz)
Au goût sel et poivre
2,5 ml (½ c. à thé) de graines de sésame, grillées

2 portions

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
2,5 ml (½ c. à thé) d'huile de sésame
1 gousse d'ail, hachée
2 filets de saumon de 120 g (4 oz) chacun
Au goût sel et poivre
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame, grillées

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la sauce soya, l'huile de sésame et l'ail.
- Déposer les filets de poisson dans un plat de cuisson tapissé de papier sulfurisé (parchemin) et badigeonner de la sauce. Saler et poivrer.
- Cuire au four pendant 15 minutes. Garnir de graines de sésame et servir.

Accompagnement suggéré

125 ml (½ tasse) de mini-bok-choys et ½ gousse d'ail émincée, sautés dans 2,5 ml (½ c. à thé) d'huile (31 Calories).



..... Variante 1

Remplacer le saumon par du mahi-mahi ou du flétan.

..... Variante 2

Ajouter 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre râpé à la sauce.

Chili végé

énergie 320 kcal lipides 6 g glucides 54 g fibres 13 g protéines 14 g sodium 660 mg

1 portion

5 ml	(1 c. à thé) d'huile d'olive
15 ml	(1 c. à soupe) d'oignon rouge, en dés
½	gousse d'ail, hachée
½	poivron vert, en dés
30 ml	(2 c. à soupe) de céleri, en dés
160 ml	(⅔ tasse) de fèves rouges en conserve, rincées et égouttées
½	boîte de 540 ml (19 oz) de tomates étuvées
2,5 ml	(½ c. à thé) de sucre
1 ml	(¼ c. à thé) de piment de Cayenne, ou plus
2,5 ml	(½ c. à thé) d'origan séché

2 portions

10 ml	(2 c. à thé) d'huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe) d'oignon rouge, en dés
1	gousse d'ail, hachée
1	poivron vert, en dés
60 ml	(¼ tasse) de céleri, en dés
320 ml	(1 ⅓ tasse) de fèves rouges en conserve, rincées et égouttées
540 ml	(19 oz) de tomates étuvées, en conserve
5 ml	(1 c. à thé) de sucre
2,5 ml	(½ c. à thé) de piment de Cayenne, ou plus
5 ml	(1 c. à thé) d'origan séché

PRÉPARATION

- Dans une casserole sur feu moyen, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon 3 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter de 30 à 40 minutes.

Accompagnement suggéré

125 ml (½ tasse) de riz brun (115 Calories).



..... Variante 1

Ajouter 100 g (3 ½ oz) de tofu émietté pour augmenter la teneur en protéines.

..... Variante 2

Garnir le chili de cheddar allégé râpé au moment de servir.



Vous désirez **faire les bons choix à table ou perdre des kilos en trop**, sans pour autant sacrifier le plaisir de manger ni passer des heures à la cuisine ? Découvrez **plus de 135 recettes simples et délicieuses**, prêtes en **moins de 30 minutes**, basées sur une méthode éprouvée de perte de poids. Elles vous permettront de faire des choix plus rassasiants et moins caloriques au petit-déjeuner, à l'heure du lunch, au souper et pour la collation. Adapté aux objectifs de chacun, le programme Kilo Solution vous propose **des menus pour 4 semaines à 1300, 1500 ou 1800 Calories** par jour, en plus d'une foule d'idées pour vous régaler sur le pouce. Conçu **pour tous les goûts et tous les styles de vie**, en solo ou en duo, il peut être personnalisé selon vos vrais besoins !

Docteure en nutrition et diététiste professionnelle, **Isabelle Huot** agit à titre de chroniqueuse pour différents médias écrits, radiophoniques, télévisés et Web. Coauteur de plusieurs best-sellers, dont les deux tomes de *Kilo Cardio*, elle est aussi l'auteur du livre *Kilo Solution*, et la fondatrice des cliniques et de la gamme de produits de prêt-à-manger minceur Kilo Solution.



ISBN 978-2-7619-3378-0



9 782761 933780

Groupe
Livre
Québecor Média inc.

Design graphique : Christine Hébert
Photos : © Hans Laurendeau, Shoot Studio