les menus kilo solution 2

8 SEMAINES DE RECETTES POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE MANGER SAINEMENT

par isabelle huot

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Table des matières

INTRODUCTION 7

LE PROGRAMME KILO SOLUTION :
8 SEMAINES DE MENUS POUR ATTEINDRE
VOS OBJECTIFS ET MANGER SAINEMENT 8

Présentation du programme 8
Marche à suivre du programme 8
Questions fréquentes 12
L'HISTOIRE D'ÉRIC PONTBRIAND 14
PAS D'EXCUSE ! 17
20 CONSEILS DE PRO POUR PERDRE
DU POIDS SAINEMENT 18
Côté nutrition 18
Conseils pratiques 21

8 semaines
DE MENUS KILO SOLUTION 23

Semaine 1 24
Semaine 2 42
Semaine 3 60
Semaine 4 78
Semaine 5 96
Semaine 6 114
Semaine 7 132
Semaine 8 150

Annexes 169

DÉJEUNERS 170
DÉSERTS 172
TABLEAUX DES DÎNERS 174
Salades-repas 174
Sandwichs 178
COLLATIONS 182
ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES RECETTES 184
ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES FRUITS, DES LÉGUMES
ET DES BOISSONS 187
LISTE DES RECETTES 188
REMERCIEMENTS 190
KILO SOLUTION : UNE RESSOURCE
POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF 191

SPRI

Introduction

Je sais que vous l'attendiez avec impatience, ce sixième livre de la série « Kilo Cardio / Kilo Solution ». Vous êtes nombreux à me demander de nouvelles recettes et, surtout, un menu clés en main, une formule que vous avez appris à apprécier au cours des dernières années. Je vous ai donc consultés, chers fidèles, afin de répondre le mieux possible à vos besoins. Selon un sondage, vous avez opté pour un menu de 8 semaines, décliné sur 7 jours pour inclure cette fois les week-ends, le tout dans le but d'optimiser les résultats.

Comme je souhaitais faire écho au *Guide alimentaire canadien* lancé il y a un an, j'ai augmenté la place des légumes et j'ai inclus au menu davantage de protéines végétales et de grains entiers. Je me suis aussi assurée de réduire le temps de préparation des recettes et de penser au coût du panier d'épicerie, deux considérations que vous avez soulevées au cours du sondage.

Pour l'élaboration de ce nouveau tome, j'ai pu, une fois de plus, compter sur la collaboration de ma précieuse équipe d'expertes. Mes nutritionnistes – Stéphanie St-Laurent, Élaine Caponi, Mélissa Larivière, Vanessa Daigle, Claudia Boucher, Ève Godin –, ma technicienne en diététique, Amélie Robert, ainsi que ma kinésiologue, Cindy Gilbert, ont toutes contribué à la réalisation de quelques recettes.

Chaque année, lors des salons du livre, vous êtes nombreux à venir me saluer et à me mentionner à quel point le programme a fonctionné pour vous. Certains ont perdu 22,5 kg (50 lb), voire 45 kg (100 lb), grâce à celui-ci. Vos témoignages sont mes plus beaux cadeaux, et savoir que vous avez atteint vos objectifs, sans régime miracle, en mangeant de tout, me réjouit vraiment.

J'espère que ce livre vous permettra de retrouver et de maintenir l'équilibre tout en découvrant de nouvelles saveurs, et que les recettes qu'il contient feront le bonheur de toute la famille. Bon succès !

ISABELLE HUOT, Docteure en nutrition

L'HISTOIRE D'ÉRIC PONTBRIAND

Vous l'avez suivi avec beaucoup d'intérêt lors de son passage à l'émission *Maigrir pour gagner*, diffusée à l'hiver 2018. Passant de 139 kg (307 lb) à 80,5 kg (178 lb), Éric a connu une perte de poids significative au cours de l'émission. Il a entrepris un virage profond sur le plan de ses habitudes de vie en prenant la meilleure décision : choisir sa santé ! Deux ans après la fin de l'émission, il a une deuxième victoire à son actif : il a déjoué les statistiques et maintenu sa perte de poids. Ambassadeur inspirant des saines habitudes de vie, il nous dévoile les éléments clés de son succès.

Éric, quel a été l'élément déclencheur de cette prise en main globale?

J'ai fait une prise de conscience quelques jours avant l'appel aux candidats de l'émission. J'étais vraiment au bout du rouleau. Toute ma vie, je m'étais occupé de tout le monde, sauf de moi. Après la mort de mon père, lorsque j'avais 10 ans, je suis devenu l'homme de la maison. J'ai pris énormément de poids ; je voulais devenir l'homme fort pour protéger tout le monde. Puis, au fil des années, je me suis beaucoup investi dans mon travail. Je travaillais sept jours sur sept, alors j'étais épuisé physiquement et mentalement. Je souffrais d'apnée du sommeil. J'ai pesé jusqu'à 175 kg (385 lb). Un soir, je me suis dit : c'est terminé, je dois faire quelque chose. Le lendemain, j'ai vu que l'émission était à la recherche de candidats. Ça ne pouvait pas arriver à un meilleur moment dans ma vie.

Quel a été le premier changement que tu as fait dans tes habitudes alimentaires?

J'ai d'abord rempli un journal alimentaire, qui m'a fait prendre conscience que je mangeais plus que je pensais. Je ne mangeais pas vraiment mal, même si j'étais constamment sur la route. Je n'avais donc pas un problème de malbouffe, mais je mangeais vraiment de trop grosses portions pour le gars sédentaire que j'étais. Le journal est un bon outil en début de processus.

Comment as-tu pu intégrer l'activité physique dans ton horaire chargé?

Au début, je voyais cela comme une montagne. Je n'étais pas en forme du tout et je ne pensais jamais réussir les activités que mon entraîneur me proposait. De plus, j'avais une heure de route à faire pour aller au gym ! Avec l'entraînement, c'est trois heures et demie que je devais consacrer à l'exercice, plusieurs fois par semaine. Mais tout part de la tête et tout est possible. Je carbure aux défis, alors chaque entraînement en était un pour moi et j'y ai vraiment pris goût.

Que réponds-tu aux gens qui disent manquer de temps pour bouger?

Je leur dis de se lever 30 minutes plus tôt et d'inscrire l'activité physique à leur agenda. Bouger, c'est tellement bon pour le moral ! Il faut sortir de sa zone de confort.

Comme tu travailles sept jours sur sept, ça ne doit pas toujours être simple de trouver le temps de préparer des repas équilibrés. Comment arrives-tu à bien manger dans ce contexte?

Chaque dimanche, je prends un moment pour préparer mes légumes et laver mes fruits. Si les aliments sains ne sont pas accessibles facilement, c'est certain que j'en mangerai moins ! C'est aussi le dimanche que je prépare mes lunchs pour la semaine. Le *meal prep* m'a énormément aidé à manger mieux. Je mets de la musique pour créer une belle ambiance et maintenant, c'est une activité que j'adore. Tellement que, souvent, ça me donne envie d'aller faire un petit jogging quand j'ai fini !

Tu manges encore parfois sur la route en raison de tes nombreux déplacements. Est-ce que tu trouves difficile de faire des choix santé?

Maintenant, je sais sélectionner ce qui est bon pour moi. J'aime bien aussi apporter mes collations. Je combine souvent des glucides (fruits, légumes) à des protéines (œuf, fromage, noix), ce qui calme ma faim. Je suis également un grand fan de fromage cottage ; j'en mange chaque jour. Au resto, je fais des demandes spéciales au serveur, comme d'ajouter des légumes à mon plat ou d'apporter la vinaigrette à part. Il ne faut pas se gêner, c'est important pour garder le cap.

Que conseilles-tu aux gens qui se découragent au bout de quelques semaines?

Je leur dirais de se fixer de petits défis chaque jour, par exemple de courir pendant 1 minute sans s'arrêter au début, pour ensuite progresser vers de nouveaux objectifs. Inscrire ses défis et ses réalisations dans son journal de bord permet

de savourer sa progression. C'est important dans le maintien des nouvelles habitudes de vie. Il faut aussi célébrer les petites victoires. Prendre une photo de soi chaque semaine permet de constater les changements dans le corps, qui ne se reflètent pas toujours sur la balance.

Quel est ton secret pour maintenir ton poids?

Les saines habitudes sont devenues un mode de vie pour moi. Elles sont bien ancrées. Bien manger et bouger ne représentent plus d'efforts : c'est maintenant naturel. Le sport est ma drogue, j'en ai besoin, et je dois bouger au moins trois fois par semaine. J'écoute aussi vraiment ma faim et je m'assure d'avoir de bons aliments en tout temps pour la combler.

Éric en 2007, ci-dessous, et maintenant, à droite.

8 semaines

DE MENUS
KILO SOLUTION

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet de 28 g)

180 ml (3/4 tasse) de lait 1% m.g.

1 pomme en dés

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

Cannelle au goût

Thé ou café

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajoutés)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide ou d'amande

COLLATION AM

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

200 ml de boisson de soya originale

DÎNER

Pita aux crevettes (p. 179)

125 ml (1/2 tasse) de carotte

125 ml (1/2 tasse) de concombre

COLLATION PM

180 ml (3/4 tasse) de fraises en tranches

30 g de fromage féta léger en dés

Basilic frais et vinaigre balsamique, au goût

60 ml (1/4 tasse) de fraises en tranches

1/2 muffin anglais de blé entier

SOUPER

Poulet sauce hummus et ses accompagnements

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2% m.g.

1 carré de chocolat noir (10 g)

Souper du mercredi

POULET SAUCE HUMMUS ET SES ACCOMPAGNEMENTS

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **30 minutes**
Calories : **530** | Lipides : **20 g** | Protéines : **38 g** | Glucides : **49 g** | Fibres : **8 g**

INGRÉDIENTS

60 g (180 ml ou 3/4 tasse) d'orzo
10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert émincé
180 ml (3/4 tasse) de pleurotes coupés en lamelles
200 g de poitrine de poulet en lanières*
30 ml (2 c. à soupe) de vin blanc
30 ml (2 c. à soupe) de salsa douce aux tomates du commerce
60 ml (1/4 tasse) de hummus aux oignons caramélisés du commerce
60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2% m.g.
30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires tranchées
500 ml (2 tasses) de carottes en rondelles
250 ml (1 tasse) de petits bouquets de brocoli
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) de sumac
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Cuire l'orzo en suivant les instructions sur l'emballage. Réserver.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile de canola. Cuire l'oignon vert et les champignons à feu vif 3 minutes. Ajouter les lanières de poulet et dorer de tous les côtés. Déglacer au vin blanc.
- Ajouter la salsa, le hummus, le yogourt grec et les olives. Bien mélanger. Porter à ébullition, réduire à feu moyen et laisser mijoter environ 2 minutes.
- Pendant ce temps, dans un récipient allant au four à micro-ondes, cuire les carottes dans un fond d'eau 1 minute. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter l'huile d'olive et le sumac. Mélanger.
- Servir le poulet avec ses accompagnements.

***À PRÉVOIR :** Cuire 250 g de poulet de plus pour les lunchs du vendredi.

NUTRI-NOTE : Avec son goût acidulé et fruité, le sumac remplace parfaitement le citron. Il permet ainsi de relever la saveur des mets et s'intègre parfaitement aux marinades.

VARIANTES : Remplacer le poulet par la même quantité de crevettes et le vin blanc par la même quantité de bouillon de poulet sans sel ajouté.

Menu du jour

DÉJEUNER

Omelette au brocoli et au fromage suisse (p. 170)

½ muffin anglais de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de margarine non hydrogénée ou de beurre

125 ml (½ tasse) de cantaloup

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fraises

10 noix de cajou

60 ml (¼ tasse) de fraises

DÎNER

Fajitas au porc (p. 178)

125 ml (½ tasse) de concombre

125 ml (½ tasse) de carotte

30 ml (2 c. à soupe) de tzatziki fait de yogourt

1 carré de chocolat noir (10 g)

COLLATION PM

200 ml de boisson de soya originale

1 barre de céréales

SOUPER

Boulettes de dinde et légumes racines à la thaïe

1 poire

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2% m.g.

Souper du dimanche

BOULETTES DE DINDE ET LÉGUMES RACINES À LA THAÏE

Portions : **4*** | Préparation : **20 minutes** | Cuisson : **30 minutes**
Calories : **400** | Lipides : **9 g** | Protéines : **24 g** | Glucides : **59 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

Boulettes de dinde

350 g de dinde hachée
125 ml (½ tasse) de chapelure panko
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais râpé
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
Au goût, sauce sriracha
Au goût, poivre
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Légumes racines à la thaïe

2 carottes en dés
2 panais en dés
12 pommes de terre grelots coupées en 2
1 oignon en dés
60 ml (¼ tasse) de sauce chili sucrée thaïe
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes, sauf l'huile végétale. Former des boulettes de la taille d'une balle de golf.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Dorer les boulettes 4 ou 5 minutes (ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées). Retirer du feu. Réserver.
- Déposer tous les ingrédients des légumes sur la plaque de cuisson. Bien mélanger. Cuire au four 20 minutes. Sortir du four et mélanger. Ajouter les boulettes et poursuivre la cuisson au four 10 minutes. Servir.

***À PRÉVOIR :** Les portions restantes serviront aux lunchs du lendemain.

NUTRI-NOTE : Une portion de 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya régulière équivaut à environ 35 % de l'apport maximal recommandé en sodium pour une journée! La sauce soya réduite en sodium renferme presque deux fois moins de sodium et constitue donc une option intéressante.

VARIANTE : Remplacer la dinde par la même quantité de porc haché.

SEMAINE 4