



KARINE LAROSE

M.Sc. Kinanthropologie

Préface

Richard Béliveau

Ph.D.

zéro diète

Délicieuses recettes pour
s'entraîner à bien manger



TRÉCARRÉ



KARINE LAROSE

M.Sc. Kinanthropologie

zéro diète

Délicieuses recettes pour
s'entraîner à bien manger

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média



Sommaire

10	Préface
11	Introduction
11	11 Pourquoi un autre livre de recettes ?
11	11 Le livre <i>Zéro diète</i>
12	12 À propos des recettes
15	Les fondements d'une saine alimentation
15	15 Qualité <i>versus</i> quantité
15	15 Bien manger, ce n'est pas simplement une question de calories !
17	17 Déterminez vos besoins quotidiens en calories
21	21 Méthode du compte-portions
23	23 Les étiquettes nutritionnelles
23	23 La liste des ingrédients
26	26 Les nutriments
29	29 À vos chaudrons !
30	Se mettre en forme pour sa santé !
31	31 Faire de l'exercice pour mieux gérer son poids
31	31 Bien manger pour mieux bouger !
32	L'importance des collations
34	34 Quarante collations gagnantes
37	Déjeuners
65	Dîners
125	Soupers
187	Desserts
203	Collations
217	Index
217	217 Index alphabétique
218	218 Index des recettes végétariennes
219	219 Index des recettes sans gluten
221	Références
222	Remerciements
223	Journal alimentaire

Préface

Au cours de l'évolution, le quotidien des humains a toujours été plus marqué par la rareté que par l'abondance de nourriture. Notre métabolisme s'est adapté à ces contraintes en développant une extraordinaire capacité à extraire la moindre parcelle d'énergie contenue dans ce que nous mangeons et à stocker l'excédent sous forme de graisse pour utilisation ultérieure. Paradoxalement, ce métabolisme ancestral est devenu beaucoup trop performant pour notre époque moderne : en dépit d'un mode de vie de plus en plus sédentaire, nous vivons en effet dans un environnement où la nourriture est omniprésente et facile d'accès, où des produits souvent très riches en calories nous sont offerts par des compagnies cherchant à tirer profit de notre inclination naturelle envers le sucre, le gras et le sel. Ce déséquilibre entre l'apport et la dépense en énergie a un prix : deux Canadiens sur trois présentent maintenant un excédent de poids, et de nombreuses publications scientifiques indiquent que ce surpoids constitue un important facteur de risque pour toutes les maladies chroniques qui touchent de plein fouet la population, que ce soit le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, plusieurs types de cancer ou encore la maladie d'Alzheimer.

Pour corriger l'excès de poids, la première réaction est généralement de chercher à perdre les kilos en trop à l'aide de l'un ou l'autre des innombrables régimes amaigrissants qui nous sont proposés. Malheureusement, ces régimes hypocaloriques sont toujours inefficaces parce qu'ils engendrent un sentiment de faim intense qui, à long terme, ne fait que générer découragement et frustration et provoquer le

retour à la case départ. Pire, ces régimes finissent par détruire notre relation privilégiée avec la nourriture en nous culpabilisant et en gâchant le plaisir de manger.

Comme l'illustre admirablement ce livre, la seule approche réaliste pour le maintien d'un poids corporel normal est de réapprivoiser notre cuisine, de mieux s'alimenter au quotidien en concoctant des plats utilisant des ingrédients adaptés à notre métabolisme, en quantités qui n'excèdent pas nos besoins énergétiques. Les nombreuses recettes élaborées par l'équipe de nutritionnistes chevronnées de Nautilus Plus avec Karine Larose montrent qu'il n'est pas nécessaire de se priver pour bien manger, ni de constamment se préoccuper du nombre de calories qui sont présentes dans l'assiette ! Manger sainement ne doit pas devenir un acte compliqué, que l'on considère avec suspicion comme s'il s'agissait d'un comportement marginal, ascétique et contraignant. Il faut plutôt faire appel au simple bon sens, ne pas chercher à manger au-delà de nos besoins réels, tout en profitant de l'incroyable diversité d'aliments, d'épices et d'aromates qui sont à notre disposition pour diversifier nos expériences gastronomiques.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
et chercheur en cancérologie

Introduction

Pourquoi un autre livre de recettes ?

Les livres de recettes sont populaires et se comptent désormais par centaines. Les magazines et les blogs consacrés à l'alimentation se multiplient. Les émissions de télévision sur la bouffe abondent et de nouvelles chaînes spécialisées en cuisine apparaissent dans le décor télévisuel. Les chefs cuisiniers se voient même conférer le statut de véritables vedettes. Le phénomène semble solidement inscrit dans un courant visant à satisfaire l'appétit d'une majorité de la population qui cherche à en savoir plus sur tout ce qui touche la cuisine, la gastronomie, la découverte de nouvelles saveurs et les vertus thérapeutiques de certains aliments.

Paradoxalement, un trop fort pourcentage de cette même population souffre de surpoids. Le nombre de personnes obèses est en nette progression et cette condition compromet leur santé et leur qualité de vie en augmentant de façon considérable leurs risques de développer des maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète. La consommation de produits alimentaires transformés et les nombreux repas consommés dans des restaurants de type *fast food* sont en grande partie responsables de cette situation. Ces options sont malheureusement très alléchantes dans une société où tout se bouscule et où on a souvent l'impression d'être engagé dans une course effrénée contre la montre.

Or, avec la pratique régulière de l'activité physique, la saine alimentation constitue l'une des deux clés pour vivre longtemps et en bonne santé.

Le livre *Zéro diète*

Comme l'un des meilleurs moyens de manger santé est de cuisiner soi-même ses repas, je vous propose un livre de recettes différent. Avec *Zéro diète*, vous reprendrez le contrôle de votre alimentation.

En plus de répondre aux besoins de gens actifs physiquement, les recettes choisies sont simples à préparer tout en étant rassasiantes et savoureuses. Elles contiennent évidemment des aliments sains, pour vous aider à atteindre et à maintenir un poids santé, sans vous priver.

Pour constituer la liste des recettes de ce livre, j'ai fait appel aux quelque soixante-dix nutritionnistes du programme de nutrition *Zéro Diète*. Ils m'ont confié leurs recettes préférées, leurs coups de cœur.

Chaque recette a ensuite fait l'objet d'une analyse nutritionnelle complète afin d'assurer la présence des apports nécessaires en termes de glucides, de protéines, de lipides, de vitamines et de minéraux. La majorité des recettes devaient également renfermer des ingrédients possédant des propriétés anticancéreuses. Outre la qualité des aliments utilisés, la taille des portions devait correspondre aux critères préétablis afin de faciliter l'atteinte et le maintien d'un poids santé.

Un comité de dégustation de plus de 20 personnes a ensuite préparé et goûté les recettes. Seules les 120 meilleures recettes proposées par nos nutritionnistes ont été retenues pour ce livre. Vous y trouverez donc **20 recettes de déjeuners**, **40 recettes de dîners** et **40 recettes de soupers**.

Puisque se sucrer le bec fait partie des petits plaisirs de la vie, vous trouverez également **10 recettes de desserts**. Les desserts doivent être considérés comme une gâterie occasionnelle ; c'est pourquoi *Zéro diète* en offre en quantité limitée. Bien qu'elles ne soient pas exemptes de sucre, l'utilisation de sucres plus naturels est privilégiée et, de plus, ces recettes contiennent toutes des ingrédients aux propriétés anticancéreuses. Les portions ont été finement ajustées afin de combler votre goût de sucre, sans toutefois engendrer un surplus calorique important.

Finalement, il est recommandé de prendre des collations complètes afin de mieux gérer son appétit entre les repas et d'assurer le maintien d'un bon niveau d'énergie tout au long de la journée. Pour ces raisons, je vous propose **40 collations** que vous retrouverez autant sous forme de recettes que sous forme de combinaisons d'aliments qui ne demandent aucune préparation.

À propos des recettes

Comme ce livre se veut convivial, vous n'avez pas à vous préoccuper de calculer vos calories. Dans chaque recette, vous trouverez une foule d'informations vous indiquant les apports en termes de calories, de quantité de glucides, de lipides et de protéines, et le nombre de portions de chacune des sept catégories d'aliments conformément à la méthode du compte-portions (voir page 21). Cette méthode que

vous apprivoiserez sous peu vous permettra d'évaluer vous-même si vos besoins quotidiens en fruits, légumes, gras, féculents, etc., ont été comblés. On vous indiquera aussi s'il s'agit d'une recette végétarienne et si elle est exempte de gluten. Les temps de préparation, de cuisson et de marinade, s'il y a lieu, vous seront également indiqués afin de faciliter votre planification. D'ailleurs, les recettes rapides à effectuer seront facilement repérables grâce à un sigle. Voici plus en détail chacune des informations nutritionnelles fournies.

Les valeurs nutritionnelles

Pour chaque repas, collation et dessert, vous connaîtrez la quantité exacte de calories que contient une portion. Vous connaîtrez aussi le nombre de grammes de glucides, de protéines et de lipides contenus dans chaque portion. À titre indicatif, pour les **déjeuners**, les **dîners** et les **soupers**, les apports caloriques sont d'environ **400 calories et incluent les accompagnements** pour un repas complet. Quant aux **desserts** et aux **collations**, ils contiennent environ **200 calories** par portion.

La méthode du compte-portions

Pour chaque recette, vous trouverez le nombre de portions de légumes, de fruits, de féculents, de lait et substituts, de viande et substituts, de gras et de sucres ajoutés. Seules les catégories présentes dans les recettes seront indiquées. En d'autres mots, si la recette n'a pas de gras ajouté, cette catégorie n'apparaîtra pas. Si vous utilisez la méthode du compte-portions (voir page 21), vous n'aurez qu'à choisir parmi l'ensemble des recettes proposées celles vous permettant de cumuler le total de portions indiquées dans votre profil calorique (référez-vous au tableau

compte-portions à la page 21). Servez-vous du journal alimentaire présenté à la page 223 pour vous aider à consommer le bon nombre de portions tous les jours.

Recettes végétariennes ou sans gluten

Que ce soit par choix ou en raison d'une allergie ou d'une sensibilité alimentaire, votre intolérance à certains aliments peut rendre votre alimentation plus complexe. Une mention spéciale indique si la recette est végétarienne ou sans gluten. Vous retrouverez aussi dans l'index (page 217) la liste de tous les plats végétariens et sans gluten. Sachez qu'ils représentent plus de la moitié des recettes de ce livre.

Les recettes identifiées comme végétariennes ne comportent aucune chair animale parmi leurs ingrédients. Il n'y a donc aucun poisson, viande ou volaille. Des sous-produits d'origine animale comme les produits laitiers et les œufs peuvent cependant se retrouver dans ces recettes.

Les recettes identifiées sans gluten ne contiennent aucune trace de cette protéine qui se trouve dans la plupart des céréales dont le blé, le seigle et l'orge. Ces recettes ne comportent pas de farine, de pain, de pâtes, de craquelins ou de chapelure à base de ces grains. Malgré la présence de sauce soya dans certaines recettes, elles ont tout de même été identifiées comme exemptes de gluten. Dans ces cas, l'utilisation de la sauce soya sans gluten sera indiquée. Finalement, certaines recettes sans gluten proposent des accompagnements qui peuvent contenir du gluten. L'option d'utiliser du pain ou des craquelins sans gluten vous est alors offerte.

Les personnes végétariennes ou présentant des intolérances spécifiques peuvent donc réaliser la plupart des recettes et être assurées qu'elles combleront entièrement les besoins variés de leur organisme.

Recettes rapides

Lorsque le temps vous presse, repérez facilement les recettes pouvant être préparées en 30 minutes ou moins : un petit chronomètre 🕒 apparaît dans le haut de ces recettes rapides.

À la découverte de nouveautés

Parmi la centaine de recettes proposées, vous allez peut-être découvrir de nouveaux ingrédients, de nouvelles saveurs ainsi que de nouvelles façons d'apprêter certains aliments. Parce qu'en plus de vous offrir des recettes santé, l'objectif de ce livre est aussi de vous aider à modifier certaines de vos habitudes alimentaires tout en apportant un vent de fraîcheur à vos repas quotidiens !

Faites entièrement confiance aux recettes et aux portions proposées. Avec les repas suggérés dans ce livre, vous êtes certain d'avoir tout ce qu'il vous faut pour vous alimenter sainement, en contrôlant aisément votre poids tout en étant pleinement rassasié.

Calcul des besoins quotidiens en calories

1 FORMULES D'ESTIMATION DU MÉTABOLISME AU REPOS

$$\begin{aligned} \rightarrow \text{FEMMES:} & \quad 9,99 \times (\text{poids en kg}^*) \\ & + 6,25 \times (\text{taille en cm}) \\ & - 4,92 \times (\text{\AA}ge en ann\u00e9es) \\ & - 161 \\ \hline & = \text{m\u00e9tabolisme au repos} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \rightarrow \text{HOMMES:} & \quad 9,99 \times (\text{poids en kg}^*) \\ & + 6,25 \times (\text{taille en cm}) \\ & - 4,92 \times (\text{\AA}ge en ann\u00e9es) \\ & + 5 \\ \hline & = \text{m\u00e9tabolisme au repos} \end{aligned}$$

* Pour conna\u00eetre votre poids en kg, divisez votre poids en livres par 2,2.

2 FACTEURS D'ACTIVIT\u00c9 PHYSIQUE

FACTEUR DE MULTIPLICATION	CAT\u00c9GORIE	DESCRIPTION
→ 1,2	→ S\u00e9dentaire	→ Peu ou pas d'exercice et un travail passif
→ 1,375	→ L\u00e9g\u00e8rement actif	→ Exercice l\u00e9ger ou sport 1 \u00e0 3 jours par semaine
→ 1,55	→ Mod\u00e9r\u00e9ment actif	→ Exercice mod\u00e9r\u00e9 ou sport 3 \u00e0 5 jours par semaine
→ 1,725	→ Tr\u00e8s actif	→ Exercice rigoureux ou sport 6 \u00e0 7 jours par semaine
→ 1,9	→ Extr\u00eamement actif	→ Exercice rigoureux ou sport journalier et un travail actif

3 M\u00c9TABOLISME AU REPOS \u00d7 FACTEUR D'ACTIVIT\u00c9 PHYSIQUE = D\u00c9PENSE \u00c9NERG\u00c9TIQUE TOTALE (en calories)

Se mettre en forme pour sa santé !

Être en santé et avoir une meilleure qualité de vie impliquent nécessairement d'être en bonne condition physique. En tant que spécialiste de la motivation à l'entraînement, je ne peux m'empêcher de vous recommander fortement de faire de l'exercice, même si le propos de ce livre est axé sur l'alimentation ! Comme pour la saine nutrition, être actif physiquement requiert temps et efforts mais s'avère extrêmement payant, car les bénéfices pour la santé sont énormes.

Les avantages d'un mode de vie actif sont à la fois d'ordre physiologique et psychologique. Pour n'en nommer que quelques-uns, notons l'augmentation du niveau d'énergie, la diminution des risques de développer certains cancers, l'amélioration de la composition corporelle, la diminution des risques de souffrir de maladies coronariennes et de diabète de type 2, l'amélioration de la qualité du sommeil, le renforcement des os, la diminution du stress, le soulagement des symptômes liés à la dépression, l'amélioration de l'humeur et de certaines fonctions cognitives comme la mémoire, le soulagement des maux de dos et l'augmentation de la durée de vie en bonne santé. Cette liste très partielle des avantages que procure la pratique régulière de l'activité physique devrait suffire à nous convaincre d'en faire une priorité dans nos vies !

5 trucs pour intégrer la pratique régulière de l'activité physique

1. Déterminez les moments précis où vous vous adonnez à l'exercice et respectez ce que vous avez inscrit à votre agenda.
2. Munissez-vous d'une bonne paire de chaussures et commencez une fois pour toutes !
3. Abonnez-vous à un centre de conditionnement physique de qualité, car même lorsque la météo ne sera pas clémente, vous devrez vous entraîner.
4. Demandez l'aide d'un entraîneur personnel qualifié pour vous prescrire un programme d'entraînement physique adapté à vos besoins.
5. Afin de rendre vos séances d'entraînement plus agréables, variez la nature de vos activités, écoutez de la musique, participez à des cours de groupe, etc.

Faire de l'exercice pour mieux gérer son poids

En faisant régulièrement de l'exercice physique, le contrôle du poids devient plus aisé. Voilà un autre bénéfice non négligeable ! Les écarts alimentaires font alors moins de ravages. Lorsqu'on dépense plus d'énergie, on peut se permettre de manger un peu plus. Une personne ayant un bon appétit arrivera à mieux tolérer les conséquences de ces « abus » occasionnels si elle est active physiquement.

Le fait d'augmenter votre tonus musculaire grâce à l'exercice améliorera aussi votre capacité de brûler un plus grand nombre de calories. En effet, des muscles plus forts permettent de soutenir des efforts plus rigoureux, avec une meilleure résistance à la fatigue. Vous serez en mesure d'en accomplir plus dans votre journée, ce qui augmentera votre dépense énergétique totale sans que vous vous sentiez épuisé. Vous avez donc tout intérêt à maintenir et même à développer votre masse musculaire.

Dans un processus de perte de poids, il ne suffit pas de couper la quantité de nourriture que l'on mange ; cela peut devenir frustrant et même extrêmement difficile à soutenir à long terme. Il faut absolument garder à l'esprit que le fait de réduire son apport calorique de façon draconienne, comme le proposent plusieurs régimes sévères, causera inévitablement des effets pervers sur le métabolisme au repos. Pour éviter les écueils, il vaut mieux jumeler saine alimentation et pratique régulière de l'exercice physique.

Bien manger pour mieux bouger !

Si vous êtes actif physiquement, vous avez certainement déjà remarqué que votre niveau d'énergie

varie d'une séance à l'autre. Cette variation peut être grandement influencée par ce que vous avez mangé avant l'effort. Les effets d'une saine alimentation sur un corps actif sont remarquables. Si vous lui donnez le bon carburant, votre corps arrive à fournir l'énergie nécessaire lors de l'effort, il est alors plus performant à l'entraînement et récupère plus facilement. Par ailleurs, l'alimentation influence aussi la façon dont les calories seront utilisées comme source immédiate d'énergie ou emmagasinées sous forme de gras.

L'amélioration de la circulation sanguine, des os plus solides et plus forts, une diminution de la masse adipeuse, un cœur en meilleure forme et des muscles plus efficaces sont tous le résultat des mécanismes d'adaptation mis en branle après chaque séance d'exercice. Ceux-ci sont facilités par une alimentation adéquate tant en quantité qu'en qualité. La nature des repas, la grosseur des portions, le moment auquel vous les consommez et les collations que vous avez prises entre ces repas jouent tous un rôle clé sur l'efficacité de vos entraînements et de votre récupération. En mangeant mieux, vous accomplirez vos séances d'entraînement avec plus d'entrain et vous obtiendrez de meilleurs résultats, ce qui augmentera inévitablement votre motivation à poursuivre.

L'activité physique génère une dépense énergétique et une perte hydrique (perte d'eau). Vous devez donc boire suffisamment d'eau et vous assurer de fournir à votre corps par votre alimentation le carburant nécessaire. Vos apports énergétiques devront être ajustés en fonction de la durée et de l'intensité de vos séances et des activités à accomplir le reste de la journée. Une liste complète d'idées de collations vous est fournie dans la section suivante.



L'importance des collations

Les collations servent à éviter une baisse d'énergie entre deux repas ou encore à refaire les réserves d'énergie après un effort physique soutenu, comme un entraînement.

Pour qu'une collation soutienne, elle doit contenir au moins deux des quatre groupes alimentaires, et préférentiellement des glucides et des protéines. La présence de fibres contribuera également à augmenter le sentiment de satiété. Comme la consommation quotidienne idéale de légumes et de fruits peut être difficile à atteindre, vous pouvez utiliser les collations pour combler ces manques.

Le tableau suivant décrit pourquoi il est important de prendre une collation lorsqu'on s'entraîne, la nature des aliments à privilégier et comporte des conseils pratiques pour maximiser vos performances sportives et refaire le plein d'énergie après vos séances d'entraînement tout en gérant sainement votre poids. Je vous donnerai ensuite des exemples de collations à prendre avant et après vos entraînements ou entre les repas.

15 idées de collations à manger... entre les repas

Des combinaisons d'aliments vous sont proposées, mais vous pouvez aussi associer des aliments de la colonne des glucides avec n'importe lequel de la colonne des protéines pour former une collation

complète à votre goût. Vous pouvez également choisir un aliment qui contient à la fois des glucides et des protéines.

CRÉEZ VOTRE COLLATION : COMBINEZ 1 PORTION DE GLUCIDES AVEC 1 PORTION DE PROTÉINES

GLUCIDES	PROTÉINES
→ 125 ml (1/2 tasse) de tomates cerises	→ 45 ml (3 c. à soupe) de perles de fromage bocconcini allégé
→ 250 ml (1 tasse) de brocoli et de chou-fleur	→ 30 ml (2 c. à soupe) de Boursin léger en trempette
→ 250 ml (1 tasse) de bâtonnets de carottes, céleri et poivrons	→ 30 ml (2 c. à soupe) de trempette aux épinards Fontaine Santé légère
→ 250 ml (1 tasse) de petites carottes	→ 2 fromages Babybel allégés
→ 1 muffin carottes et courgettes (voir recette p. 212)	→ 1 fromage Ficello allégé
→ 125 ml (1/2 tasse) de compote de fruits non sucrée et 30 ml (2 c. à soupe) de All Bran Buds	→ 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature de 0 % à 2 % m.g.
→ 8 biscuits Thé social	→ 1 café au lait écrémé
→ 3 craquelins Ryvita	→ 1 tranche (30 g ou 1 oz) de fromage suisse allégé
→ 1 muffin anglais de blé entier	→ 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel
→ 1 fruit frais de grosseur moyenne	→ 10 amandes ou noix de Grenoble ou noix du Brésil

COLLATIONS COMPLÈTES : ALIMENTS QUI CONTIENNENT À LA FOIS DES GLUCIDES ET DES PROTÉINES

- 1 barre tendre Kashi saveur Mélange du randonneur (ou autre)
- 1 tranche de pain à l'orange et aux noix (voir recette p. 215)
- 1 portion de trempette au citron avec crudités (voir recette p. 208)
- 125 ml (1/2 tasse) de chia-pouding (boisson de soya à la vanille et 20 ml [4 c. à thé] de graines de chia entières trempées pendant environ 30 min)
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt aux fruits (moins de 2 % m.g.)

Bon appétit et bonne santé!

Burritos déjeuner

par *Marilyne Petitclerc*, Dt. P., nutritionniste

VÉGÉTARIEN

PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 3 MIN PORTIONS : 2



Salsa maison

60 ml (1/4 tasse) de tomates cerises, en dés
1/2 gousse d'ail, pressée
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) d'échalote grise, hachée finement
Tabasco au goût

Burritos

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
2 œufs
60 ml (1/4 tasse) de fromage mozzarella allégé*, râpé
Sel et poivre au goût
2 tortillas de blé entier de 7 po
10 feuilles de bébés épinards
* moins de 20 % m.g.

Accompagnez votre burrito déjeuner de (1 portion)

1 pêche
125 ml (1/2 tasse) de lait 1 %

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa. Réserver.
- Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, puis brouiller les œufs. Alors que les œufs sont encore baveux, ajouter le fromage. Saler, poivrer.
- Réchauffer les tortillas 15 sec au micro-ondes, puis garnir d'épinards, du mélange d'œufs et de salsa. Rouler pour faire des burritos.

PAR PORTION
(incluant l'accompagnement)

410
CALORIES

47 g
GLUCIDES

20 g
PROTÉINES

16 g
LIPIDES

1
LÉGUME

1
FÉCULENT

1/2
LAIT ET SUBSTITUTS

1/2
VIANDE ET SUBSTITUTS

1/2
GRAS



Déjeuners



Cretons de veau maison

par *Jade Bégin-Desplantie*, Dt.P., nutritionniste

44
◆
ZÉRO DIÈTE

SANS GLUTEN

PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 45 MIN RÉFRIGÉRATION : 8 H
PORTIONS : 6 × 125 ML (½ TASSE)

454 g (1 lb) de veau haché maigre
284 ml (10 oz ou 1 boîte) de crème
de champignons allégée
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
1 oignon, émincé
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette séchée
1 pincée de clou de girofle moulu
(facultatif)
Sel et poivre au goût

Accompagnez vos cretons de (1 portion)

2 tranches de pain multigrain
(ou pain sans gluten)
1 pêche

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole antiadhésive.
- Cuire à feu doux 45 min en brassant fréquemment.
- Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer environ 8 h ou une nuit.

PAR PORTION
(incluant l'accompagnement)

392
CALORIES

47 g
GLUCIDES

24 g
PROTÉINES

12 g
LIPIDES

1
FRUIT

2
FÉCULENTS

1
VIANDE ET SUBSTITUTS

½
GRAS





Diners



Pizza au pesto et au saumon fumé

par *Cécile Daleau*, Dt. P., nutritionniste

PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON : 8-10 MIN PORTIONS : 2



30 ml (2 c. à soupe) de pesto au basilic
1 pain pita de blé entier de 7 po, séparé en deux
60 g (2 oz) de fromage emmenthal allégé*, râpé
2 petites tomates, en tranches fines
120 g (4 oz) de saumon fumé, en morceaux
10 feuilles de basilic
Poivre au goût
* moins de 20 % m.g.

Salade

500 ml (2 tasses) de bébés épinards
15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé) de miel
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche, ciselée

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Étendre le pesto sur les deux moitiés de pain pita.
- Ajouter le fromage puis les tomates.
- Cuire au four 8 à 10 min.
- Pendant ce temps, préparer la salade d'accompagnement en mélangeant tous les ingrédients.
- Avant de servir, ajouter le saumon fumé et les feuilles de basilic sur les pizzas, puis poivrer.

PAR PORTION

402
CALORIES

30 g
GLUCIDES

25 g
PROTÉINES

22 g
LIPIDES

2
LÉGUMES

1
FÉCULENT

1
VIANDE ET SUBSTITUTS

1
GRAS



Soupers

Burgers de poulet à la grecque

par *Marie Rached*, Dt. P., M. Sc., nutritionniste

PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 15 MIN PORTIONS : 4



10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
 1 petit oignon, émincé
 500 ml (2 tasses) de bébés épinards, hachés
 60 ml (¼ tasse) de fromage feta allégé*, émietté
 5 ml (1 c. à thé) d'aneth frais, haché
 Sel et poivre au goût
 1 lb (454 g ou 14 oz) de poitrines de poulet, hachées
 4 pains à hamburger
 4 feuilles de laitue

* moins de 20 % m.g.

Sauce tzatziki

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %
 1 petit concombre libanais, en rondelles
 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
 1 gousse d'ail, écrasée
 5 ml (1 c. à thé) d'aneth frais, haché
 1 pincée de poivre noir

- Dans une poêle antiadhésive, chauffer la moitié de l'huile et faire suer l'oignon.
- Ajouter les bébés épinards et mélanger pendant 1 min pour ramollir.
- Transférer dans un grand bol.
- Ajouter le fromage, l'aneth et le poivre. Mélanger et réserver.
- Saler et poivrer le poulet haché. Façonner huit galettes de dimensions égales.
- Déposer l'équivalent de 30 ml (2 c. à soupe) du mélange d'épinards sur chacune des quatre premières galettes. Placer les quatre autres galettes par-dessus et bien fermer les côtés pour former un total de quatre galettes.
- Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'autre moitié de l'huile et y faire cuire les galettes 5 min de chaque côté.
- Préparer la sauce tzatziki : dans un bol, mélanger le yogourt, le concombre, le jus de citron, l'huile, l'ail, l'aneth et le poivre.
- Faire griller les pains (au four ou au grille-pain).
- Garnir les burgers des feuilles de laitue et de la sauce au yogourt.

PAR PORTION

422
CALORIES

26 g
GLUCIDES

29 g
PROTÉINES

23 g
LIPIDES

1
LÉGUME

1
FÉCULENT

1 ½
VIANDE ET SUBSTITUTS

½
GRAS

Bonne source de fer et de manganèse.





Tartare de thon avec mousse à l'avocat

par *Christina Timotheatos*, Dt. P., nutritionniste

SANS GLUTEN

(SI UTILISATION DE SAUCE SOYA SANS GLUTEN)

PRÉPARATION : 20 MIN PORTIONS : 4



1 oignon vert, haché finement
45 ml (3 c. à soupe) de feuilles
de coriandre fraîche, hachées
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
à teneur réduite en sodium
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
Zeste d'une demi-lime, râpé
5 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
+ un peu pour le service
2,5 ml (½ c. à thé) d'huile de sésame
454 g (1 lb) de thon rouge frais,
en petits dés
1 mangue, pelée, en petits dés
Sel
15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
grillées
125 ml (½ tasse) de mini-roquette

Mousse d'avocat

1 avocat mûr, pelé, dénoyauté, en morceaux
45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
15 ml (1 c. à soupe) de miel
Sel et poivre noir fraîchement moulu
au goût

Accompagnez votre tartare de (1 portion)

6 croûtons de baguette française coupée en fines tranches,
grillés au four (ou pain/craquelins sans gluten)

- Dans un grand bol, mélanger l'oignon vert, la coriandre, la sauce soya, le jus et le zeste de lime, l'huile d'olive et l'huile de sésame. Ajouter le thon et la mangue, puis mélanger délicatement. Saler et réserver au réfrigérateur.
- Pour la mousse d'avocat, dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.
- Dans chaque assiette, à l'aide d'un emporte-pièce, dresser le tartare. Y déposer le mélange de thon puis la mousse d'avocat. Parsemer de graines de sésame. Garnir de mini-roquette et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Retirer l'emporte-pièce et servir.

PAR PORTION
(incluant l'accompagnement)

415
CALORIES

40 g
GLUCIDES

31 g
PROTÉINES

15 g
LIPIDES

½
FRUIT

1
FÉCULENT

1
VIANDE ET SUBSTITUTS

1
GRAS



Desserts



Yogourt glacé arc-en-ciel

par *Jade Bégin-Desplantie*, Dt. P., nutritionniste

VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN

PRÉPARATION : 20 MIN CONGÉLATION : 5 H PORTIONS : 4

Yogourt aux bananes

90 ml (environ 1/3 tasse) de yogourt grec nature 0%

1/2 banane mûre, écrasée

30 ml (2 c. à soupe) de sucre de canne

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

Yogourt aux framboises

160 ml (2/3 tasse) de framboises

60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0%

30 ml (2 c. à soupe) de sucre de canne

Yogourt aux bleuets

160 ml (2/3 tasse) de bleuets

60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0%

30 ml (2 c. à soupe) de sucre de canne

Yogourt aux bananes

- À la fourchette, réduire la banane en purée lisse. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Réserver.

Yogourt aux framboises et yogourt aux bleuets

- Au mélangeur ou au pied-mélangeur, réduire séparément les ingrédients du yogourt aux framboises en purée lisse, puis ceux du yogourt aux bleuets. Passer les purées au tamis séparément.

Montage

- Verser le yogourt aux bleuets dans quatre verrines et mettre au congélateur 10 min. Ensuite, verser le yogourt aux bananes, congeler 10 min à nouveau. Puis, sur le dessus, verser le yogourt aux framboises. Congeler 5 h.
- Sortir 5 à 10 min avant de servir.

PAR PORTION

143
CALORIES

31 g
GLUCIDES

6 g
PROTÉINES

0 g
LIPIDES

1/2
FRUIT

1/4
LAIT ET SUBSTITUTS

2
SUCRES



Collations



Compote de pommes et poires

par *Christina Timotheatos*, Dt. P., nutritionniste

VÉGÉTARIEN, SANS GLUTEN

PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 20 MIN PORTIONS : 8

5 pommes McIntosh, pelées, en dés
5 poires Bartlett, pelées, en dés
125 ml (½ tasse) de sucre de canne
60 ml (¼ tasse) d'eau
1 gousse de vanille
2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
125 ml (½ tasse) de pacanes, hachées

- Dans une casserole, chauffer à feu moyen les pommes, les poires, le sucre et l'eau.
- Fendre la gousse de vanille en deux sur le sens de la longueur. Avec un couteau, retirer les graines et les déposer dans la casserole avec la gousse vidée.
- Ajouter la muscade, la cannelle et le jus de citron. Porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux environ 20 min.
- Retirer la gousse de vanille.
- À l'aide d'un mélangeur électrique, réduire la préparation en purée.
- Laisser refroidir et réfrigérer environ 30 min.
- Au moment de servir, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de pacanes hachées par portion.

207

COLLATIONS

PAR PORTION

205
CALORIES

42 g
GLUCIDES

1 g
PROTÉINES

6 g
LIPIDES

1
FRUIT

½
GRAS

½
SUCRE

120 DÉLICIEUSES RECETTES, 400 CALORIES CHACUNE,
POUR ATTEINDRE UN POIDS SANTÉ SANS SE PRIVER !



À ceux et celles qui ont déjà essayé de perdre du poids avec un régime amaigrissant et qui l'ont repris presque aussitôt, Karine Larose propose une tout autre approche avec les recettes de *Zéro diète*. Complément des ouvrages 10-4 – *Perdre sainement 10 livres en 4 semaines* et du *Nouveau Guide Vivre Plus*, ce livre vous aidera à adopter de meilleures habitudes alimentaires, pour atteindre et maintenir un poids santé.

Les 120 recettes de *Zéro diète* sont les coups de cœur des 70 nutritionnistes de Nautilus Plus. Elles ont été sélectionnées, élaborées et analysées dans le but de combler vos papilles gustatives en même temps que vos besoins nutritionnels. Avec *Zéro diète*, vous serez délicieusement rassasié tout en évitant un surplus de calories !

Zéro diète, c'est :

- des plats savoureux, faciles et rapides à préparer, pour les gens qui souhaitent prendre leur santé en main et gérer sainement leur poids ;
- 20 recettes de déjeuners, 40 recettes de dîners, 40 recettes de soupers à 400 calories chacune, ainsi que 10 desserts et 10 collations à 200 calories chacun ;
- un grand choix de recettes sans gluten et de nombreux plats végétariens.

Karine Larose

Kinésiologue et directrice des communications chez Nautilus Plus, Karine Larose est titulaire d'une maîtrise en kinanthropologie. Elle a animé l'émission *Vivre Plus* sur les ondes de RDS et agit comme chroniqueuse sur la mise en forme dans diverses émissions de télévision. Karine est aussi la tête d'affiche de la série de DVD d'exercices intitulés *30 minutes par jour pour Vivre Plus*.

Nautilus
Plus

Groupe
Livre
Dubéor Media Inc.



978-2-89568-608-8
9 782895 686088