



MiFORM[®]

Système de gestion de poids

2

Nutrition



A close-up photograph of a young woman with blonde hair and striking blue eyes, smiling broadly. She is holding a white bowl filled with fresh fruit, including strawberries, orange slices, and mango. The background is a soft, out-of-focus white. A green circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

*Guide de nutrition et
d'alimentation saine*

Table des matières

De quoi avons-nous besoin pour vivre?	4
Qu'est-ce qu'une alimentation saine?	4
Pourquoi chaque macronutriment est-il important?.....	4
Quels aliments contiennent des glucides?	5
Quels aliments contiennent des protéines?	5
Quels aliments contiennent du gras?	5
Planification de repas sains	6
Dîners à 300 calories	6
Recettes à 300 calories	8
Dîners à 450 calories	12
Recettes à 450 calories	14
Soupers à 510 calories	18
Recettes à 510 calories	20
Soupers à 540 calories	24
Recettes à 540 calories	26
Soupers à 610 calories	30
Recettes à 610 calories	32
Soupers à 1 000 calories	36
Recettes à 1 000 calories	38
Conseils pour la perte de poids	46
Quelles sont les erreurs les plus fréquentes en matière de perte de poids?	46
Mentalité de « régime »	46
Voyez petit – De petites portions font une différence!	47
Dormez bien!	47
Arrêtez de sauter des repas!	47
Vous allez vraiment manger tout ça? Contrôlez vos portions!	47
Trop occupé pour planifier vos repas? Préparez-vous à réussir.	48
Mangez-vous souvent au restaurant?	49
La cuisson ajoute des calories supplémentaires	49
Guide des portions	50
Tableau de planification de menu	51

A close-up photograph of a young woman with dark hair tied back, smiling warmly at the camera. She is holding a single red apple in her right hand. The background is bright and slightly out of focus, suggesting an indoor setting with natural light.

Guide de nutrition et d'alimentation saine

De quoi avons-nous besoin pour vivre?

À part des éléments intangibles comme l'amour et la spiritualité, l'être humain a besoin de peu de choses, mais elles sont essentielles : des fluides, de l'oxygène, des nutriments et une température correcte! Cette section se concentre sur la nutrition, mais il est très important de noter ici l'importance des fluides.

L'eau participe à pratiquement toutes nos fonctions métaboliques, l'une des plus importantes étant la détoxification. C'est particulièrement important lorsque nous suivons un régime. **Nous recommandons de boire au moins huit verres d'eau de 8 onces tous les jours (64 onces par jour).**

Qu'est-ce qu'une alimentation saine?

Une alimentation saine exige équilibre, variété et modération. La composition de nutriments varie d'un aliment à l'autre. En choisissant une grande variété d'aliments et en évitant de trop consommer un type d'aliment donné, vous vous assurez d'obtenir tous les nutriments dont votre corps a besoin pour fonctionner de façon optimale. La modération fait référence au concept que « tous les aliments peuvent être consommés » si vous ne le faites qu'à l'occasion. Les trois nutriments principaux que l'on retrouve dans les aliments sont appelés « macronutriments ». Les macronutriments sont les **glucides**, les **protéines** et le **gras**. Il est généralement recommandé d'adopter un régime alimentaire composé de 45 à 65 % de glucides, de 10 à 35 % de protéines et de 20 à 35 % de gras. *Cette fourchette de distribution acceptable des macronutriments (FDAM) pour les adultes est suivie par la majorité des diététistes. Même si ce concept est simple, il est souvent difficile à appliquer!*

Pourquoi chaque macronutriment est-il important?

Les *glucides* sont notre principale source de carburant et nous fournissent des vitamines, des minéraux et des fibres qui favorisent le bon fonctionnement de plusieurs systèmes du corps. Ce macronutriment est particulièrement important pour les personnes physiquement actives parce qu'il peut être utilisé immédiatement pour fournir de l'énergie aux muscles, ou qu'il peut être emmagasiné dans les muscles pour une utilisation ultérieure.

Les *protéines* alimentaires sont nécessaires pour la croissance, la réparation, le maintien de la fonction immunitaire, la préservation de la masse musculaire, la fabrication d'hormones essentielles; elles peuvent aussi être utilisées comme source d'énergie en l'absence de glucides. Les gras sont essentiels, même s'ils sont requis seulement en petite quantité, parce qu'ils peuvent être une source d'énergie, maintenir notre système immunitaire, maintenir les membranes de nos cellules, et qu'ils sont nécessaires pour absorber certaines vitamines, notamment les vitamines A, D, E et K.

Quels aliments contiennent des glucides?

Les grains, la farine, le pain, les pitas, les tortillas, les pâtes, le riz, les céréales, les craquelins, les fruits, certains légumes farineux comme les pommes de terre, et les légumineuses, notamment les fèves, les lentilles et les pois chiches.

Conseil : Choisissez avec soin les aliments riches en glucides en insistant sur les fruits et les légumes frais, congelés ou mis en conserve dans leur propre jus plutôt que dans du sirop ou de l'huile, ainsi que sur les légumineuses, les grains entiers et les produits laitiers faibles en gras. Limitez les sucres ajoutés. Ces aliments contiennent des fibres qui procurent un effet de satiété avec moins de calories.

Quels aliments contiennent des protéines?

La viande, le poisson, la volaille, les œufs, le lait, le fromage, le yogourt, les noix, les graines, le beurre d'arachide, les fèves, les lentilles, les pois chiches, le soya et bien sûr Immunocal.

Conseil : Choisissez des viandes maigres et des produits laitiers faibles en gras. Débarrassez les produits d'origine animale du gras visible et de la peau avant la cuisson. Faites l'essai de beurre d'arachide naturel sans sucre ou sel ajouté et de noix non salées. Optez pour des protéines d'origine végétale (par exemple des légumineuses) et des fruits de mer plus souvent. Ces aliments riches en protéines procurent un sentiment de satiété qui dure plus longtemps.

Quels aliments contiennent du gras?

Il existe trois types principaux de gras : saturé, insaturé et trans. Le gras saturé se retrouve dans les aliments d'origine animale, comme la viande et les produits laitiers riches en *gras*, ainsi que dans les huiles tropicales comme l'huile de noix de coco et l'huile de palme. Il est facile de reconnaître le *gras saturé*, parce qu'il a tendance à être solide à la température ambiante. Le *gras insaturé* se retrouve principalement dans les aliments d'origine végétale, comme l'huile de canola, l'huile d'olive, les avocats et les noix. L'oméga 3 est un gras insaturé qui se retrouve principalement dans le poisson, notamment le saumon. Le gras trans se retrouve naturellement en petite quantité dans certains aliments d'origine animale, mais se forme également durant une technique de fabrication appelée « *hydrogénation partielle* », dans laquelle des huiles liquides sont transformées en gras semi-solides. Ces gras se retrouvent fréquemment dans les produits de boulangerie-pâtisserie, la graisse végétale, les collations préparées, les aliments frits et la margarine dure.

Conseil : Évitez les gras trans. Préférez les gras insaturés (par exemple le poisson, l'huile d'olive) aux gras saturés (par exemple le steak, le beurre) plus souvent, mais limitez votre consommation de gras insaturés, comme l'huile utilisée pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise, à 2 ou 3 cuillères à soupe par jour. Il est non seulement essentiel d'inclure une certaine quantité de gras dans votre alimentation, cela vous procure aussi un sentiment de satisfaction.

Planification de repas sains

L'outil de planification suivant est conçu pour vous aider à créer un régime équilibré, varié et modéré, tout en répondant à vos besoins de macronutriments. Vous pouvez vous inspirer des tableaux ci-dessous pour créer vous-même des repas équilibrés (voir les exemples suivants) ou suivre les recettes fournies, en fonction du nombre de calories permises pour ce repas.

Pour créer un

dîner de 300 calories, choisissez parmi les options suivantes dans chaque catégorie :

Grains et féculents : en choisir 1

- 1/4 tasse de pâtes de grains entiers cuites
- 1/4 tasse de riz à grains longs, de riz brun, de millet ou de quinoa cuit
- 1/4 tasse d'orge, de bulgur, de couscous ou de son de blé cuit
- 1/2 tranche de pain de grain entier, de seigle ou de pain au levain de 1/2 once (15 g)
- 1/2 tasse de gruau ou de crème de blé cuit
- 1/4 tasse de maïs en grains
- 1/4 tasse de pommes de terre ou
- 1/4 pomme de terre moyenne
- 1/4 tasse de patate douce
- 1/2 tasse de soupe à base de légumes farineux, de riz ou de pâtes
- 1/2 tasse de betteraves, de carottes, de pois, de panais, de courge, de citrouille, de tomates étuvées en conserve, d'artichauts ou de salsa
- 1/2 cuillère à soupe de sucre ou de miel
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs ou de semoule de maïs
- 1 1/2 cuillères à soupe de farine

Aliments riches en protéines : en choisir 1

- 2 œufs
- 1/3 d'une boîte de 6,5 onces de thon, de saumon ou de crabe dans l'eau
- 2 onces (60 g) de poulet, de poisson, de viande, de homard ou de crabe cuit
- 3 sardines ou 1/3 tasse
- 1/2 tasse de pois chiches, de lentilles, de haricots rouges, de pois cassés, de haricots noirs ou de haricots blancs cuits*
- 1/4 tasse de dinde maigre, de bœuf, de porc, d'agneau ou de veau haché
- 2 onces ou 4 à 6 palourdes, moules, huîtres, pétoncles ou escargots de taille moyenne
- 8 grosses crevettes ou 15 moyennes
- 2,5 onces (75 g) de tofu extra ferme
- 4,5 onces (125 g) de tofu mou
- 2 onces (60 g) de tempeh*
- 1/4 tasse d'amandes, de noix de Grenoble, de noix de soja ou de graines non salées
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix naturel
- 2 onces (60 g) de fromage
- 1/2 tasse de fromage cottage à 1 % de gras

Fruits et légumes : choisir 1 fruit et 1 légume

1/2 tasse de tranches ou une petite portion de pomme, banane, pamplemousse, mangue, goyave, papaye, raisins (rouges ou verts) ou fruits en conserve dans leur jus

1/2 tasse de jus de fruit

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1 tasse de pêche, poire, orange, bleuets, groseilles, cerises dénoyautées, cantaloup ou melon miel

3/4 tasse d'ananas

2 tasses de mûres, fraises, canneberges ou framboises

2 kiwis, mandarines ou clémentines de taille moyenne

4 tiges d'asperge

1 tasse de haricots jaunes ou verts, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, céleri, bette à cardes, concombre, aubergine, cœurs de palmier, endives, poireaux, laitue, épinards, champignons, okra, oignon, poivrons, radis, tomates, navets, courgette ou soupe aux légumes

Gras (5 g) : en choisir 1

1/6 d'avocat

1 cuillère à thé de beurre, margarine, mayonnaise, huile végétale ou vinaigrette ordinaire

1/2 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

3 cuillères à soupe de crème demi-grasse

2 cuillères à soupe de lait de coco, sauce brune ou crème sûre

8 à 10 olives vertes ou noires

*Ces aliments sont riches en protéines et en glucides. Si vous choisissez l'un de ces aliments, il sera considéré comme 1 choix de protéines et 1/2 choix de grains et féculents.

Par exemple :

1/2 sandwich au thon, 1 tasse de tomates et concombre hachés et 1/2 tasse de mangue

1/2 tranche de pain
(1 choix de grains et féculents)

1/3 boîte de thon
(1 choix de protéines)

1 tasse de tomates et concombre hachés (1 choix de légumes)

1/2 grosse ou 1 petite banane
(1 choix de fruits)

1 cuillère à thé de mayonnaise
(1 choix de gras)

.....

Voici d'autres exemples :

Soupe aux légumes : 1 cuillère à thé d'huile, bouillon de légumes à faible teneur en sodium, 1 tasse de légumes non farineux, 1/2 tasse d'orge, épices au goût

1/2 tasse de fromage cottage à 1 % de gras mélangé avec 1/2 tasse de pêches en conserve
.....

1/2 muffin anglais de blé entier garni d'un œuf poché

1 tasse de laitues mélangées avec 2 cuillères à soupe de noix de Grenoble non salées

1 tasse de bleuets, 1 cuillère à thé de vinaigrette à base d'huile
.....

Taco épicé : 1/2 tortilla de 10 pouces, 2 onces de poulet cuit avec 1 cuillère à thé d'huile, des oignons, des piments jalapeño, 2 cuillères à soupe de salsa, ail et épices au goût

1 petite tomate, tranchée

1/2 tasse de goyave

Recettes à 300 calories :

Vous pouvez créer vos propres recettes en utilisant des outils trouvés sur Internet, par exemple l'analyseur de recettes du site eatracker.ca. Assurez-vous que vos recettes sont équilibrées, comme dans les exemples fournies dans ce livret, conformément aux lignes directrices FDAM (présentées plus tôt dans cette section). Par exemple, les recettes équilibrées à 300 calories contiennent environ 30 à 45 g de glucides, 6 à 12 g de gras et 7 à 25 g de protéines. Vous pouvez utiliser un analyseur de recettes pour créer ou modifier vos propres recettes en respectant le nombre de calories autorisé pour la journée et en vous assurant de conserver le bon équilibre entre les glucides, le gras et les protéines. C'est facile à faire si vos recettes mettent l'accent sur les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses comme source de glucide; limitez le gras ajouté à 1 à 2 cuillères à thé par personne; choisissez plus souvent des viandes maigres et des gras insaturés comme les huiles végétales, l'avocat et les noix.

Remarque : les recettes à 300 calories devraient contenir environ 30 à 45 g de glucides, 6 à 12 g de gras et 7 à 25 g de protéines.



Soupe aux lentilles avec 1/2 sandwich au fromage grillé

Une portion correspond à : 1/4 de la recette de soupe, 1/2 sandwich au fromage grillé et piment jalapeño et 1/2 tasse de goyave comme dessert.

Soupe aux lentilles et à l'orge

4 portions

Ingrédients :

- 1 tasse de lentilles, rincées
- 2 branches de céleri, tranché
- 1 oignon, haché
- 2 carottes, tranchées
- 3 tasses d'épinards frais
- 1/3 tasse d'orge mondé ou perlé, sec
- 1/2 cuillère à thé d'origan
- 6 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 1/2 cuillère à thé de cumin moulu
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir
- 2 gousses d'ail, émincées ou écrasées
- 1/4 cuillère à thé de flocons de piment rouge

Préparation :

Placez tous les ingrédients, sauf les épinards, dans une grande casserole et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter, en brassant à l'occasion, jusqu'à ce que les lentilles et l'orge soient tendres, environ 1 heure. Ajoutez les épinards et cuire rapidement jusqu'à ce que les épinards soient tombés, mais encore verts.

Sandwich au fromage grillé et piment jalapeño

4 portions (1/2 sandwich chacune)

Ingrédients:

- 4 tranches de pain multigrain ou de pain au levain
- 4 piments jalapeño, coupés en deux sur la longueur et épépinés
- 1/2 tasse de fromage cheddar à faible teneur en gras (18 %), râpé
- Huile végétale en aérosol

Préparation :

1. Placez les piments jalapeño sur une plaque de cuisson avec le côté coupé vers le bas. Faites griller au four jusqu'à ce que la peau noircisse, environ 8 à 14 minutes.
2. Placez les piments dans un contenant refermable et laissez-les refroidir jusqu'à ce que vous puissiez les manipuler, environ 20 minutes. Retirez la peau des piments. Elle devrait être facile à enlever avec les doigts.
3. Saupoudrez un peu de fromage râpé sur une tranche de pain, garnissez de piments jalapeño, saupoudrez du reste du fromage et recouvrez de l'autre tranche de pain.
4. Enduisez une poêle antiadhésive d'une généreuse quantité d'enduit à cuisson. Faites chauffer la poêle à feu moyen et faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré et que le fromage ait fondu, environ 2 à 4 minutes par côté.

Une portion correspond à : 305 calories; 7 g de gras; 44 g de glucides; 21 g de protéines; 9 g de fibres

Salade de poivron et de crabe

Une portion correspond à : 1/2 poivron vert farci avec 1/4 du mélange de crabe, le reste des tranches de poivron, 1/2 tasse de papaye, 1/2 tasse de lait à 1 % de gras.

4 portions

Ingrédients :

2 1/2 tasses de crabe cuit, refroidi, en flocons
1 tasse de céleri, en dés
1 avocat, haché
4 poivrons (4 moitiés et le reste tranché)
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
4 cuillères à soupe de mayonnaise à faible teneur
en gras
1/4 cuillère à thé de poivre

Préparation :

Mélangez le crabe avec le céleri en dés, l'avocat, le poivre, le jus de citron et la mayonnaise. Ajoutez 2/3 tasse du mélange dans un demi-poivron vert. Tranchez le reste du poivron vert comme accompagnement.

Une portion correspond à : 310 calories; 14 g de gras; 30 g de glucides; 19 g de protéines; 7,5 g de fibres

Salade d'avocat, mangue et crevette

Une portion correspond à : 1/4 de la recette de salade avec 1 tasse de concombres tranchés

4 portions

Ingrédients :

1 1/2 avocat, pelé et en dés
2 mangues, pelées et en dés
1/3 tasse de jus de lime fraîchement pressé
40 grosses crevettes cuites
2 cuillères à soupe d'oignon vert, tranché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de menthe fraîche, hachée
1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée finement
1/8 cuillère à thé de flocons de piment rouge, ou au goût

Préparation :

Dans un grand bol, mélangez délicatement l'avocat, la mangue, le jus de lime, l'huile d'olive, les flocons de piment rouge et les crevettes. Saupoudrez d'oignons verts, de menthe et de coriandre. Servez froid.



Une portion correspond à : 297 calories; 14 g de gras; 30 g de glucides; 14 g de protéines; 8 g de fibres

Salade de haricots et épinards

Une portion correspond à : 1/4 de la recette de haricots sur 1 tasse d'épinards et 1 pêche moyenne comme dessert.

4 portions

Ingédients :

3 tasses de haricots pinto
2 petits poivrons rouges, hachés
1 oignon vert, haché
2 cuillères à soupe d'olives, hachées
6 cuillères à soupe de feta, haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
1/4 tasse de persil frais, haché
4 tasses d'épinards

Préparation :

Dans un bol, mélangez les haricots, le poivron rouge, l'oignon vert, les olives, le feta, le vinaigre, le persil, le poivre et l'huile. Ajoutez le mélange de haricots sur les feuilles d'épinards.

Une portion correspond à : 291 calories; 11 g de gras; 37 g de glucides; 14 g de protéines; 10 g de fibres



Planification de repas sains

Pour créer un

dîner de 450 calories,
**choisissez parmi les options suivantes
dans chaque catégorie :**

Grains et féculents : en choisir 1

- 1/2 tasse de pâtes de grains entiers cuites
- 1/3 tasse de riz à grains longs, de riz brun, de millet ou de quinoa cuit
- 1/2 tasse d'orge, de bulgur, de couscous ou de son de blé cuit
- 1 tranche de pain de grain entier, de seigle ou de pain au levain de 1 once (30 g)
- 1/2 muffin anglais, pita de grains entiers, petit pain aux grains entiers, tortilla de 10 pouces ou pain de maïs
- 3/4 tasse de gruau ou de crème de blé cuit
- 1/2 tasse de maïs en grains
- 1/2 tasse de pommes de terre ou 1/2 pomme de terre moyenne
- 1/3 tasse de patate douce
- 1 tasse de soupe à base de légumes farineux, de riz ou de pâtes
- 1 tasse de betteraves, de carottes, de pois, de panais, de courge, de citrouille, de tomates étuvées en conserve, d'artichauts ou de salsa
- 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs ou de semoule de maïs
- 3 cuillères à soupe de farine

Aliments riches en protéines : en choisir 2, un de chaque couleur

- 2 œufs
- 1/3 d'une boîte de 6,5 onces de thon, de saumon ou de crabe dans l'eau
- 2 onces (60 g) de poulet, de poisson, de viande, de homard ou de crabe cuit
- 3 sardines ou 1/3 tasse
- 1/2 tasse de pois chiches, de lentilles, de haricots rouges, de pois cassés, de haricots noirs ou de haricots blancs cuits*
- 1/4 tasse de dinde maigre, de bœuf, de porc, d'agneau ou de veau haché
- 2 onces ou 4 à 6 palourdes, moules, huîtres, pétoncles ou escargots de taille moyenne
- 8 grosses crevettes ou 15 moyennes
- 2,5 onces (75 g) de tofu extra ferme
- 4,5 onces (125 g) de tofu mou
- 2 onces (60 g) de tempeh*
- 1/4 tasse d'amandes, de noix de Grenoble, de noix de soja ou de graines non salées
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix naturel
- 1 tasse de lait de vache, de soja ou de babeurre
- 1/2 tasse de lait évaporé en conserve ou de lait au chocolat
- 3/4 tasse de yogourt (1 % de gras ou moins) nature ou avec édulcorant artificiel
- 1 once (30 g) de fromage
- 1/4 tasse de fromage cottage à 1 % de gras

Fruits et légumes : choisir 1 fruit et 1 légume

1/2 tasse de tranches ou une petite portion de pomme, banane, pamplemousse, mangue, goyave, papaye, raisins (rouges ou verts) ou fruits en conserve dans leur jus

1/2 tasse de jus de fruit

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1 tasse de pêche, poire, orange, bleuets, groseilles, cerises dénoyautées, cantaloup ou melon miel

3/4 tasse d'ananas

2 tasses de mûres, fraises, canneberges ou framboises

2 kiwis, mandarines ou clémentines de taille moyenne

4 tiges d'asperge

1 tasse de haricots jaunes ou verts, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, céleri, bette à cardes, concombre, aubergine, cœurs de palmier, endives, poireaux, laitue, épinards, champignons, okra, oignon, poivrons, radis, tomates, navets, courgette ou soupe aux légumes

Gras (5 g) : en choisir 2

1/6 d'avocat

1 cuillère à thé de beurre, margarine, mayonnaise, huile végétale ou vinaigrette ordinaire

1/2 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

3 cuillères à soupe de crème demi-grasse

2 cuillères à soupe de lait de coco, sauce brune ou crème sûre

8 à 10 olives vertes ou noires

*Ces aliments sont riches en protéines et en glucides. Si vous choisissez l'un de ces aliments, il sera considéré comme 1 choix de protéines et 1/2 choix de grains et féculents.



Par exemple :

Salade de haricots avec parfait au yogourt

.....

Salade de haricots :

1/4 tasse de haricots rouges (1/2 choix de protéine et 1/4 de choix de grains et féculents)

1/4 tasse et 2 cuillères à soupe d'orge cuit (3/4 de choix de grains et féculents)

1 tasse de poivron rouge ou vert ou de piment jalapeño haché (1 choix de légumes)

2 cuillères à thé de vinaigrette à base d'huile (2 choix de gras)

.....

Parfait au yogourt :

3/4 tasse de yogourt à la vanille faible en gras (1 %), sans sucre ajouté, (1 choix de protéines)

2 cuillères à soupe de graines de citrouille non salées (1/2 choix de protéines)

1 petite banane hachée (1 choix de fruits)

Voici d'autres exemples :

1/2 sandwich roulé de pita grillé : 1 once de fromage brie faible en gras et quelques tranches de pomme

Salade aux épinards : 1 tasse d'épinards, le reste des tranches de pomme,

1/4 tasse de noix de Grenoble non salées, 4 tranches d'oignon rouge et

2 cuillères à thé de vinaigrette à base d'huile

.....

2 onces de poulet cuit dans 1 cuillère à thé d'huile végétale

1/3 tasse de riz brun cuit avec 1/2 tasse de tomates fraîches, 1/2 tasse de poivrons verts, 1 piment jalapeño, 1 cuillère à thé d'huile, bouillon de poulet à faible teneur en sodium et épices au goût

1 tasse de cerises

1 tasse de lait

.....

Salade de chou fruitée : 1 tasse de chou râpé, 1/4 tasse de graines de tournesol sans sel, 3 tranches d'oignon rouge, 1/2 tasse de salade de fruits, 1 cuillère à thé de vinaigrette à base d'huile avec graines de pavot

1/2 pain de maïs avec 1 cuillère à thé de margarine

1/4 tasse de fromage cottage à 1 % de gras

Recettes à 450 calories :

Remarque : Ces recettes contiennent environ 45 à 70 g de glucides, 12 à 40 g de protéines et 10 à 18 g de gras.

Fusilli au poulet avec sauce aux artichauts et au vin et salade verte facile

Une portion correspond à : 1/4 de recette de pâtes, 1 tasse de salade verte facile et 1/2 tasse de raisins comme dessert.

Fusilli

4 portions

Ingrédients :

- 2 1/2 tasses de fusilli de blé entier cuits
- 2 poitrines de poulet sans os et sans peau (8 onces en tout), le gras enlevé, cuites au four et découpées en lanières
- 1 boîte de 15 onces d'artichauts en quartiers, égouttés et hachés finement
- 1/3 tasse de fromage parmesan, râpé
- 1 cuillère à thé d'huile végétale
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1/4 cuillère à thé de poivre moulu
- 1/3 tasse de basilic frais, haché finement

Préparation :

1. Faites cuire les pâtes conformément aux instructions sur l'emballage (sans sel ni huile). Réservez.
2. Faites sauter l'huile et l'ail dans une poêle à frire pendant environ 1 minute. Ajoutez le vin, le poivre et les artichauts; laissez mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajoutez le poulet cuit au four tranché et mélangez.
3. Retirez du feu et ajoutez le fromage et le basilic. Mettez la sauce et les pâtes dans un grand bol. Mélangez délicatement. Garnissez de basilic haché, si désiré.

Salade verte facile

4 portions

Ingrédients :

- 4 tasses de laitue romaine, hachée
- 1 concombre, tranché
- 1/4 tasse d'oignon rouge, tranché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- 2 cuillères à thé de moutarde de Dijon
- Poivre au goût

Préparation :

Dans un bol, fouettez l'huile, le citron, la moutarde et le poivre. Versez sur la salade et mélangez.



Une portion correspond à : 459 calories; 10 g de gras; 61 g de glucides; 33 g de protéines; 10 g de fibres

Taco au poulet épicé et salade de mandarines

Une portion correspond à : 1 taco, 1/6 de la recette de salade et 1/2 tasse de lait à 1 % de gras.



Taco au poulet épicé

6 portions

Ingrédients :

- 6 tortillas de maïs ou de blé entier de 10 pouces
- 3 poitrines de poulet sans os et sans peau (12 onces en tout), le gras enlevé, cuites au four et découpées en fines lanières
- 1 gros oignon, tranché
- 2 gros poivrons verts, épépinés et tranchés
- 1 piment jalapeño, épépiné et émincé
- 3 grosses gousses d'ail, émincées
- 1/2 tasse de salsa épicée du commerce
- 2 cuillères à thé d'huile de canola, divisée
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 oignon vert tranché comme garniture
- 1 tomate hachée comme garniture (2 cuillères à soupe par personne)
- 6 cuillères à soupe de crème sûre faible en gras (14 %) comme garniture (1 cuillère à soupe par personne)

Préparation :

1. Faites chauffer 1 cuillère à thé d'huile dans une grande poêle sur feu élevé jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajoutez le poulet et faites cuire en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces et qu'il ait perdu sa couleur rose. Réservez.
2. Baissez le feu à moyen et ajoutez la cuillère à thé d'huile restante dans la poêle. Ajoutez l'oignon et faites cuire, en mélangeant, jusqu'à ce qu'il commence à brunir sur les bords, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez le poivron, l'ail, le piment jalapeño et le cumin. Faites cuire, en mélangeant, jusqu'à ce que les piments soient bien verts, mais encore croquants, environ 2 à 3 minutes de plus.
3. Ajoutez la salsa et le poulet réservé. Continuez la cuisson, en mélangeant, jusqu'à ce que le poulet soit bien chaud, environ 2 minutes. Retirez du feu et ajoutez la coriandre. Déposez le mélange sur les tortillas réchauffées et garnissez d'oignons verts, de tomates et de crème sûre

Salade de mandarines

6 portions

Ingrédients :

- 6 tasses d'épinards
- 3 tasses de mandarines, égouttées
- 1/4 tasse d'oignon rouge, tranché
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1/4 cuillère à thé de moutarde moulue
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à thé de graines de pavot

Préparation : Dans un bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le sucre, la moutarde et les graines de pavot. Versez sur la salade d'épinards, d'oignon et de mandarine et mélangez.

Une portion correspond à : 440 calories; 13 g de gras; 54 g de glucides; 31 g de protéines; 7,2 g de fibres

Salade de lentilles et soupe au brocoli

Une portion correspond à : 1/4 de salade et 1/4 de soupe.
Une orange comme dessert.

Salade de lentilles facile

4 portions

Ingrédients :

- 1 boîte de 9 onces de lentilles, égouttées et bien rincées
- 3/4 tasse de couscous cuit (conformément aux instructions sur l'emballage, sans sel ni gras)
- 1 tasse de poivron rouge, haché
- 1 tasse de concombre, en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon vert, finement tranché
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon

Soupe au brocoli

4 portions

Ingrédients :

- 1 tasse de poireaux, tranchés (partie blanche seulement, bien rincé)
- 1 lb (500 g) de brocoli, séparé en petits bouquets, tiges pelées et tranchées
- 4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 1 tasse de lait à 1 % de gras
- 1 tasse de fromage cheddar à 18 % de gras, râpé
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à thé d'huile végétale
- 1/4 cuillère à thé de poivre blanc
- 1/8 cuillère à thé de piment de la Jamaïque
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/2 cuillère à thé de thym séché

Une portion correspond à : 441 calories; 13 g de gras; 58 g de glucides; 27 g de protéines; 10 g de fibres



Préparation :

1. Dans un petit bol, fouettez le vinaigre, l'huile d'olive et la moutarde.
2. Dans un grand plat de service, mélangez les lentilles, le couscous cuit, le poivron, le concombre et l'oignon vert.
3. Arrosez les légumes de vinaigrette; mélangez.
4. Couvrez et réfrigérez pendant au moins 2 heures avant de servir. Servez froid.

Préparation :

1. Dans une casserole moyenne, faites chauffer l'huile végétale à feu moyen-élevé. Ajoutez les poireaux, les tiges de brocoli, les feuilles de laurier, le poivre et le piment de la Jamaïque et faites cuire, en mélangeant, jusqu'à ce que les légumes ramollissent, pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail et le thym et faites cuire, en mélangeant, jusqu'à ce que les odeurs se dégagent, pendant 20 secondes. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter environ 15 minutes. Ajoutez les petits bouquets de brocoli et faites cuire, en mélangeant, jusqu'à tendreté, pendant 10 minutes.
2. Ajoutez le lait et le fromage et faites cuire à feu doux, en mélangeant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
3. Retirez la casserole du feu et mettez en purée à l'aide d'un mélangeur à main. Vous pouvez également mettre en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire et remettre la soupe dans la casserole.

Planification de repas sains

Pour créer un *souper de 510 calories,*

**choisissez parmi les options suivantes
dans chaque catégorie :**

Grains et féculents : en choisir 2

- 1/2 tasse de pâtes de grains entiers cuites
- 1/3 tasse de riz à grains longs, de riz brun, de millet ou de quinoa cuit
- 1/2 tasse d'orge, de bulgur, de couscous ou de son de blé cuit
- 1 tranche de pain de grain entier, de seigle ou de pain au levain de 1 once (30 g)
- 1/2 muffin anglais, pita de grains entiers, petit pain aux grains entiers, tortilla de 10 pouces ou pain de maïs
- 3/4 tasse de gruau ou de crème de blé cuit
- 1/2 tasse de maïs en grains
- 1/2 tasse de pommes de terre ou 1/2 pomme de terre moyenne
- 1/3 tasse de patate douce
- 1 tasse de soupe à base de légumes farineux, de riz ou de pâtes
- 1 tasse de betteraves, de carottes, de pois, de panais, de courge, de citrouille, de tomates étuvées en conserve, d'artichauts ou de salsa
- 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs ou de semoule de maïs
- 3 cuillères à soupe de farine

Aliments riches en protéines : en choisir 2, un de chaque couleur

- 2 œufs
- 1/3 d'une boîte de 6,5 onces de thon, de saumon ou de crabe dans l'eau
- 2 onces (60 g) de poulet, de poisson, de viande, de homard ou de crabe cuit
- 3 sardines ou 1/3 tasse
- 1/2 tasse de pois chiches, de lentilles, de haricots rouges, de pois cassés, de haricots noirs ou de haricots blancs cuits*
- 1/4 tasse de dinde maigre, de bœuf, de porc, d'agneau ou de veau haché
- 2 onces ou 4 à 6 palourdes, moules, huîtres, pétoncles ou escargots de taille moyenne
- 8 grosses crevettes ou 15 moyennes
- 2,5 onces (75 g) de tofu extra ferme
- 4,5 onces (125 g) de tofu mou
- 2 onces (60 g) de tempeh*
- 1/4 tasse d'amandes, de noix de Grenoble, de noix de soja ou de graines non salées
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix naturel
- 1 tasse de lait de vache, de soja ou de babeurre
- 1/2 tasse de lait évaporé en conserve ou de lait au chocolat
- 3/4 tasse de yogourt (1 % de gras ou moins) nature ou avec édulcorant artificiel
- 1 once (30 g) de fromage
- 1/4 tasse de fromage cottage à 1 % de gras

Fruits et légumes : choisir 1 fruit et 1 légume

1/2 tasse de tranches ou une petite portion de pomme, banane, pamplemousse, mangue, goyave, papaye, raisins (rouges ou verts) ou fruits en conserve dans leur jus

1/2 tasse de jus de fruit

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1 tasse de pêche, poire, orange, bleuets, groseilles, cerises dénoyautées, cantaloup ou melon miel

3/4 tasse d'ananas

2 tasses de mûres, fraises, canneberges ou framboises

2 kiwis, mandarines ou clémentines de taille moyenne

4 tiges d'asperge

1 tasse de haricots jaunes ou verts, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, céleri, bette à cardes, concombre, aubergine, cœurs de palmier, endives, poireaux, laitue, épinards, champignons, okra, oignon, poivrons, radis, tomates, navets, courgette ou soupe aux légumes

Gras (5 g) : en choisir 1

1/6 d'avocat

1 cuillère à thé de beurre, margarine, mayonnaise, huile végétale ou vinaigrette ordinaire

1/2 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

3 cuillères à soupe de crème demi-grasse

2 cuillères à soupe de lait de coco, sauce brune ou crème sûre

8 à 10 olives vertes ou noires

*Ces aliments sont riches en protéines et en glucides.
Si vous choisissez l'un de ces aliments, il sera considéré comme 1 choix de protéines et 1/2 choix de grains et féculents.



Voici quelques exemples :

2 onces de poulet cuit au four

3/4 tasse de pâtes de grains entiers cuites avec sauce à l'ail crémeuse : 1 cuillère à thé de margarine, 2 cuillères à thé de farine, 1/4 tasse de lait évaporé écrémé,

2 cuillères à soupe de fromage parmesan râpé, ail et persil au goût

1 tasse de brocoli cuit à la vapeur avec gingembre et sauce soya à faible teneur en sodium au goût

1/2 tasse de raisins
.....

2 onces de saumon cuit au four avec 1/2 cuillère à thé de mayonnaise et aneth au goût

1/2 pomme de terre moyenne cuite au four avec 1/2 cuillère à thé de margarine,

1/2 tasse de carottes cuites à la vapeur et 4 tiges d'asperge cuites à la vapeur avec

1 once de fromage suisse fondu

1/2 pamplemousse

Recettes à 510 calories :

Remarque : Ces recettes contiennent environ 55 à 80 g de glucides, 14 à 45 g de protéines et 12 à 20 g de gras.

Sauté de poulet et de pois mange-tout

Une portion correspond à : 1/4 de la recette de sauté et de riz.
1 petite banane comme dessert.

4 portions

Ingrédients :

2 tasses de riz brun cuit (conformément aux instructions sur l'emballage, sans sel ni gras)

2 cuisses ou poitrines de poulet sans os et sans peau (8 onces en tout), coupées en bouchées

1 tasse de pois mange-tout, fil retiré et coupés en deux à la diagonale

2 tasses de poivron rouge, coupés en bouchées

1/3 tasse de noix de cajou

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1 gousse d'ail, émincée

1 morceau de gingembre, tranché

3 cuillères à soupe de sauce soya à faible teneur en sodium

4 cuillères à thé de féculé de maïs

1 cuillère à soupe de sucre granulé

1 cuillère à soupe de xérès

1 cuillère à thé d'huile de sésame

1 trait de sauce au piment fort



Préparation :

1. Dans un petit bol, fouettez la sauce soya, la féculé de maïs, le sucre, le xérès, l'huile de sésame et la sauce au piment fort. Réservez.
2. Dans un wok ou une grande poêle, faites chauffer l'huile végétale à feu élevé. Ajoutez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il brunisse, environ 3 minutes. Transférez dans une assiette.
3. Ajoutez les pois mange-tout, le poivron rouge, les noix de cajou, l'ail et le gingembre dans le wok; couvrez et laissez cuire à la vapeur jusqu'à ce que le poivron rouge soit tendre, mais encore croquant, environ 2 minutes.
4. Remettez le poulet et les jus accumulés dans le wok; mélangez. Ajoutez le mélange de sauce soya à faible teneur en sodium et laissez mijoter jusqu'à épaississement, environ 1 minute.

Une portion correspond à : 514 calories; 15 g de gras; 64 g de glucides;
27 g de protéines; 6 g de fibres

Salade de betteraves

Une portion correspond à : 1/4 de la salade de betteraves avec 1 tasse de chou de Bruxelles cuits à la vapeur et une poire moyenne comme dessert.

4 portions

Ingrédients :

8 grosses betteraves rouges, ou de grosses betteraves de couleurs assorties, si vous en trouvez

le jus d'une orange

1/2 tasse d'oignon rouge, finement tranché

1/2 tasse de fromage de chèvre, émietté

1 tasse de noix de Grenoble grillées, non salées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/4 tasse de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de feuilles de basilic frais, grossièrement hachées

4 tasses de chou de Bruxelles, cuits à la vapeur

Préparation :

1. Faites bouillir les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, environ 45 minutes. Laissez refroidir. Lorsqu'elles sont assez froides pour être manipulées, épluchez-les. Coupez les betteraves pelées en rondelles d'environ 1/2 pouce d'épaisseur. Placez les betteraves dans un grand bol.
2. Dans un autre bol, mélangez l'huile, le vinaigre et le jus. Versez sur les betteraves.
3. Ajoutez le basilic et l'oignon rouge. Saupoudrez la salade de fromage de chèvre et de noix de Grenoble.

Une portion correspond à : 514 calories; 25 g de gras; 61 g de glucides; 15 g de protéines; 14 g de fibres



Salade de bœuf et pomme de terre avec chipotle fumé et haricots verts

Une portion correspond à : 1 tasse de salade de bœuf et pomme de terre, 1 tasse de haricots verts et une pomme moyenne comme dessert.

Salade de bœuf et pomme de terre

5 portions

Ingrédients :

- 12 onces de bœuf à ragoût (de préférence de l'épaule), coupé en cubes de 1 pouce
- 4 pommes de terre à bouillir moyennes, pelées et coupées en morceaux d'environ 1/2 pouce
- 2 à 3 cuillères à soupe de piment chipotle en conserve dans la sauce adobo, haché finement
- 1 petit avocat mûr, coupé en morceaux de 1/4 pouce
- 1 petit oignon rouge, coupé en morceaux de 1/4 pouce
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

Préparation :

1. Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole moyenne. Ajoutez le bœuf et l'ail. Réduisez le feu à moyen-doux. Écumez la mousse qui se forme durant les premières minutes. Couvrez partiellement et laissez mijoter jusqu'à ce que la viande se défasse seule, environ 1 heure. Déposez la viande dans une assiette à l'aide d'une cuillère trouée; laissez refroidir.
2. Ajoutez les pommes de terre au bouillon de viande (s'il n'y a pas suffisamment de bouillon pour les couvrir, ajoutez de l'eau) et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à tendreté, 13 à 15 minutes. Retirez les pommes de terre à l'aide d'une cuillère trouée et déposez-les dans un bol moyen. Arrosez de vinaigre.
3. Effilochez grossièrement le bœuf et ajoutez-le aux pommes de terre, en même temps que l'oignon, l'huile et le chipotle au goût. Laissez refroidir jusqu'à température de la pièce. Ajoutez l'avocat au moment de servir.

Haricots verts avec tomates et oignon vert

5 portions

Ingrédients :

- 3 tasses de haricots verts frais, hachés
- 3 petites tomates, hachées
- 2 oignons verts, hachés et divisés en parties blanches et vertes
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 cuillère à thé de thym moulu
- 1/4 cuillère à thé de flocons de poivron rouge
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Poivre noir au goût

Préparation :

1. Faites cuire les haricots verts et les parties blanches des oignons verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants.
2. Ajoutez les tomates hachées et le reste des oignons verts et réchauffez. Déposez dans un bol.
3. Dans un autre bol, fouettez le vinaigre de cidre, les flocons de poivron rouge, le poivre, le thym et l'ail. Versez sur les légumes et mélangez.

Une portion correspond à : 506 calories; 18 g de gras; 57 g de glucides; 31 g de protéines; 10 g de fibres

Planification de repas sains

Pour créer un *souper de 540 calories,*

**choisissez parmi les options suivantes
dans chaque catégorie :**

Grains et féculents : en choisir 2

- 1/2 tasse de pâtes de grains entiers cuites
- 1/3 tasse de riz à grains longs, de riz brun, de millet ou de quinoa cuit
- 1/2 tasse d'orge, de bulgur, de couscous ou de son de blé cuit
- 1 tranche de pain de grain entier, de seigle ou de pain au levain de 1 once (30 g)
- 1/2 muffin anglais, pita de grains entiers, petit pain aux grains entiers, tortilla de 10 pouces ou pain de maïs
- 3/4 tasse de gruau ou de crème de blé cuit
- 1/2 tasse de maïs en grains
- 1/2 tasse de pommes de terre ou 1/2 pomme de terre moyenne
- 1/3 tasse de patate douce
- 1 tasse de soupe à base de légumes farineux, de riz ou de pâtes
- 1 tasse de betteraves, de carottes, de pois, de panais, de courge, de citrouille, de tomates étuvées en conserve, d'artichauts ou de salsa
- 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs ou de semoule de maïs
- 3 cuillères à soupe de farine

Aliments riches en protéines : en choisir 2, un de chaque couleur

- 2 œufs
- 1/3 d'une boîte de 6,5 onces de thon, de saumon ou de crabe dans l'eau
- 2 onces (60 g) de poulet, de poisson, de viande, de homard ou de crabe cuit
- 3 sardines ou 1/3 tasse
- 1/2 tasse de pois chiches, de lentilles, de haricots rouges, de pois cassés, de haricots noirs ou de haricots blancs cuits*
- 1/4 tasse de dinde maigre, de bœuf, de porc, d'agneau ou de veau haché
- 2 onces ou 4 à 6 palourdes, moules, huîtres, pétoncles ou escargots de taille moyenne
- 8 grosses crevettes ou 15 moyennes
- 2,5 onces (75 g) de tofu extra ferme
- 4,5 onces (125 g) de tofu mou
- 2 onces (60 g) de tempeh*
- 1/4 tasse d'amandes, de noix de Grenoble, de noix de soja ou de graines non salées
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix naturel
- 1 tasse de lait de vache, de soja ou de babeurre
- 1/2 tasse de lait évaporé en conserve ou de lait au chocolat
- 3/4 tasse de yogourt (1 % de gras ou moins) nature ou avec édulcorant artificiel
- 1 once (30 g) de fromage
- 1/4 tasse de fromage cottage à 1 % de gras

Fruits et légumes : choisir 1 fruit et 1 légume

1/2 tasse de tranches ou une petite portion de pomme, banane, pamplemousse, mangue, goyave, papaye, raisins (rouges ou verts) ou fruits en conserve dans leur jus

1/2 tasse de jus de fruit

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1 tasse de pêche, poire, orange, bleuets, groseilles, cerises dénoyautées, cantaloup ou melon miel

3/4 tasse d'ananas

2 tasses de mûres, fraises, canneberges ou framboises

2 kiwis, mandarines ou clémentines de taille moyenne

4 tiges d'asperge

1 tasse de haricots jaunes ou verts, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, céleri, bette à cardes, concombre, aubergine, cœurs de palmier, endives, poireaux, laitue, épinards, champignons, okra, oignon, poivrons, radis, tomates, navets, courgette ou soupe aux légumes

Gras (5 g) : en choisir 2

1/6 d'avocat

1 cuillère à thé de beurre, margarine, mayonnaise, huile végétale ou vinaigrette ordinaire

1/2 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

3 cuillères à soupe de crème demi-grasse

2 cuillères à soupe de lait de coco, sauce brune ou crème sûre

8 à 10 olives vertes ou noires



*Ces aliments sont riches en protéines et en glucides.
Si vous choisissez l'un de ces aliments, il sera considéré comme
1 choix de protéines et 1/2 choix de grains et féculents.

Voici quelques exemples :

2 onces de bœuf maigre, cuit au four

Salade de pommes de terre et de maïs : 1/2 pomme de terre moyenne, 1/2 tasse de maïs, 1/4 tasse de poivron rouge haché, 1 cuillère à soupe de mayonnaise à faible teneur en gras, 1/6 d'avocat, épices au goût

3/4 tasse de haricots verts cuits à la vapeur

3/4 tasse de yogourt à 1% de gras, sans sucre ajouté

1/2 tasse de raisins

Recettes à 540 calories :

Remarque : Ces recettes contiennent environ 60 à 85 g de glucides, 14 à 45 g de protéines et 12 à 21 g de gras.



Galette de saumon avec sauce au yogourt et à l'aneth, brocoli et carottes cuits à la vapeur et pomme cuite au four

Une portion correspond à : 1 grosse galette (ou deux petites) avec 1/4 tasse de sauce, 1 tasse de brocoli cuit à la vapeur, 1 tasse de carottes cuites à la vapeur et 1 pomme cuite au four comme dessert.

Galette de saumon avec sauce au yogourt et à l'aneth

4 portions

Ingrédients :

- 3 pommes de terre moyennes, bouillies et pilées
- 2 boîtes de saumon, égoutté et émietté ou 12 onces de saumon frais
- 3 oignons verts, hachés
- 1 œuf, battu
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 cuillère à thé de zeste de citron, râpé
- 1/4 cuillère à thé de poivre
- 1/4 cuillère à thé de sauce au piment fort
- 4 tasses de brocoli, cuit à la vapeur
- 4 tasses de carottes, cuites à la vapeur

Sauce à l'aneth :

- 1/2 concombre, haché finement
- 1 tasse de yogourt nature à 1 % de gras
- 1 oignon vert, tranché
- 2 cuillères à soupe d'aneth frais, haché, avec des tiges supplémentaires comme garniture (facultatif)
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon

Préparation :

1. Si vous utilisez du saumon frais, faites-le cuire au four à 350°F pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Émiettez le saumon cuit et réservez. Si vous utilisez du saumon en conserve, égouttez et émiettez le saumon.
2. Faites bouillir les pommes de terre et pilez-les.
3. Dans un bol, mélangez les pommes de terre pilées, le saumon émietté, l'oignon, la coriandre, la moutarde de Dijon, le citron, le poivre, la sauce épicée et l'œuf battu. Formez des galettes rondes.
4. Faites frire les galettes dans l'huile.
5. Entre temps, mélangez le concombre, le yogourt, la moutarde, l'ail, l'oignon et l'aneth. Poivrez. Gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pomme cuite au four

1 portion

Ingrédients :

- 1 pomme Granny Smith, hachée
- 1/4 cuillère à thé de sucre
- 1/4 cuillère à thé de cannelle
- 1/4 cuillère à thé de fécule de maïs

Préparation :

1. Placez la pomme hachée dans un plat avec couvercle adapté au four micro-ondes.
2. Mélangez la cannelle, le sucre et la fécule de maïs dans un autre bol. Ajoutez le mélange aux pommes et mélangez. Couvrez le plat en laissant une petite ouverture pour la ventilation.
3. Faites cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes, ou plus longtemps si vous utilisez une grosse pomme.

Une portion correspond à : 532 calories; 17 g de gras; 53 g de glucides; 42 g de protéines; 7,5 g de fibres

Fettuccinis à la courge et salade de pamplemousse et avocat

Une portion correspond à : 1/4 des pâtes et de la salade.

Fettuccinis

4 portions

Ingédients :

- 4 tasses de fettuccinis de blé entier cuits
- 2 gros poivrons rouges, 1 en dés et 1 en languettes
- 1 gros poivron vert, en dés
- 1 gros oignon, en dés
- 1/4 tasse de courge d'hiver congelée
- 1 cuillère à soupe de vin blanc sec
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillère à thé d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de margarine molle
- 2 cuillères à soupe de fromage parmesan, râpé
- 3/4 cuillère à thé de poivre noir
- 1/2 cuillère à thé de thym
- 1/4 cuillère à thé de muscade

Préparation :

1. Dans une grande casserole antiadhésive, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez le poivron rouge et vert en dés et le vin; faites sauter jusqu'à tendreté, environ 4 à 6 minutes. Avec une cuillère trouée, transférez les poivrons dans un bol et réservez.
2. Ajoutez les languettes de poivron rouge, l'oignon, le poivre noir, le thym et la muscade. Couvrez et faites cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 6 à 7 minutes. Si le mélange devient sec, ajoutez 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau.
3. Ajoutez l'eau restante et la courge et portez à ébullition. Baissez le feu à moyen-doux, couvrez et faites cuire, en remuant à l'occasion, pendant 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.
4. Entre temps, dans une grande casserole d'eau bouillante, faites cuire les pâtes conformément aux instructions sur l'emballage (sans sel ni huile). Égouttez les pâtes et réservez.
5. Transférez le mélange de courge cuite dans un robot culinaire ou un mélangeur et mettez en purée jusqu'à consistance d'une sauce lisse. Remettez la sauce dans la casserole. Ajoutez les piments en dés réservés et la margarine et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que la margarine fonde et que la sauce soit assez chaude.
6. Ajoutez les pâtes égouttées dans la sauce, transférez dans un plat de service et saupoudrez de parmesan.

Salade de pamplemousse et d'avocat

4 portions

Ingédients :

- 1 tasse de pois chiches, rincés et égouttés
- 4 tasses d'épinards
- 1/4 oignon rouge, tranché finement
- 2 pamplemousses roses moyens, en suprêmes (sans pelure ou membrane blanche)
- 1/2 avocat, tranché en tranches de 1 cm
- 1 poivron orange ou jaune, coupé en tranches minces

Vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz assaisonné
- 2 cuillères à soupe de jus de pamplemousse
- 1/2 cuillère à thé de sucre
- 1/4 cuillère à thé de graines de pavot

Directions :

1. Répartissez les épinards dans 4 assiettes. Déposez l'oignon rouge, le pamplemousse, l'avocat, les pois chiches et le poivron sur les épinards.
2. Fouettez le vinaigre, l'huile, le jus, les graines de pavot, le sucre et le poivre. Versez sur la salade et mélangez.

Une portion correspond à : 543 calories; 16 g de gras; 89 g de glucides; 20 g de protéines; 15,7 g de fibres



Mini relleno de chili avec salade et riz épicé

Une portion correspond à : 10 onces de casserole de mini relleno,
1 tasse de salade et 1/4 de la recette de riz épicé.

Mini relleno de chili

4 portions

Ingrédients :

- 2 boîtes de 4 onces de piments chili verts en dés, égouttés et asséchés
- 3/4 tasse de maïs congelé, dégelé et égoutté
- 4 oignons verts, tranchés finement
- 1 tasse de fromage cheddar à faible teneur en gras (18 %), râpé
- 1 1/2 tasse de lait à 1 % de gras
- 6 gros blancs d'œuf
- 4 gros œufs

Préparation :

1. Préchauffez le four à 400°F. Enduisez d'enduit à cuisson quatre ramequins de 10 onces résistant à la chaleur et déposez-les sur une plaque de cuisson.
2. Répartissez également les piments chili verts, le maïs et les oignons verts entre les ramequins. Recouvrez de fromage. Dans un bol, fouettez le lait, les blancs d'œuf et les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Divisez le mélange d'œuf également entre les ramequins.
3. Faites cuire les mini casseroles au four jusqu'à ce que le dessus commence à brunir et que les œufs soient pris, environ 35 minutes pour des ramequins de 10 onces.

Salade facile 4 portions

Ingrédients :

- 2 tasses de laitue iceberg, hachée
- 2 tasses de radicchio, haché
- 2 tasses de tomates cerise, coupées en deux
- 2 cuillères à soupe de câpres, égouttées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus de 1 citron
- 1/2 cuillère à thé de sucre
- poivre au goût

Préparation :

1. Placez la laitue hachée, le radicchio et les tomates cerise dans un grand bol.
2. Dans un autre bol, fouettez le jus de citron, l'huile d'olive, une pincée de sucre et les câpres. Versez cette vinaigrette sur la laitue, en vous assurant qu'elle est bien répartie et qu'elle enrobe bien la laitue.

Riz épicé 4 portions

Ingrédients :

- 3/4 tasse de riz brun, sec
- 1/2 oignon, haché finement
- 1/2 poivron vert moyen, haché finement
- 1 piment jalapeño, haché
- 1 tomate moyenne, épépinée et hachée
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 1 cube de bouillon de poulet
- poivre au goût
- 1/2 cuillère à thé de cumin moulu
- 1/2 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 gousse d'ail, émincé

Préparation :

- Dans une casserole moyenne, mélangez le riz et le bouillon de poulet; portez à ébullition. Ajoutez l'oignon, le poivron vert, le piment jalapeño et la tomate en dés. Assaisonnez le mélange de riz avec le cube de bouillon, le poivre, le cumin, la coriandre et l'ail. Portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Laissez cuire 20 minutes.

Une portion correspond à : 531 calories;

21 g de gras; 57 g de glucides;

31 g de protéines; 6 g de fibres

Planification de repas sains

Pour créer un *souper de 610 calories,*

**choisissez parmi les options suivantes
dans chaque catégorie :**

Grains et féculents : en choisir 2

- 1/2 tasse de pâtes de grains entiers cuites
- 1/3 tasse de riz à grains longs, de riz brun, de millet ou de quinoa cuit
- 1/2 tasse d'orge, de bulgur, de couscous ou de son de blé cuit
- 1 tranche de pain de grain entier, de seigle ou de pain au levain de 1 once (30 g)
- 1/2 muffin anglais, pita de grains entiers, petit pain aux grains entiers, tortilla de 10 pouces ou pain de maïs
- 3/4 tasse de gruau ou de crème de blé cuit
- 1/2 tasse de maïs en grains
- 1/2 tasse de pommes de terre ou 1/2 pomme de terre moyenne
- 1/3 tasse de patate douce
- 1 tasse de soupe à base de légumes farineux, de riz ou de pâtes
- 1 tasse de betteraves, de carottes, de pois, de panais, de courge, de citrouille, de tomates étuvées en conserve, d'artichauts ou de salsa
- 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs ou de semoule de maïs
- 3 cuillères à soupe de farine

Aliments riches en protéines : en choisir 2, un de chaque couleur

- 2 œufs
- 1/3 d'une boîte de 6,5 onces de thon, de saumon ou de crabe dans l'eau
- 2 onces (60 g) de poulet, de poisson, de viande, de homard ou de crabe cuit
- 3 sardines ou 1/3 tasse
- 1/2 tasse de pois chiches, de lentilles, de haricots rouges, de pois cassés, de haricots noirs ou de haricots blancs cuits*
- 1/4 tasse de dinde maigre, de bœuf, de porc, d'agneau ou de veau haché
- 2 onces ou 4 à 6 palourdes, moules, huîtres, pétoncles ou escargots de taille moyenne
- 8 grosses crevettes ou 15 moyennes
- 2,5 onces (75 g) de tofu extra ferme
- 4,5 onces (125 g) de tofu mou
- 2 onces (60 g) de tempeh*
- 1/4 tasse d'amandes, de noix de Grenoble, de noix de soja ou de graines non salées
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix naturel
- 1 tasse de lait de vache, de soja ou de babeurre
- 1/2 tasse de lait évaporé en conserve ou de lait au chocolat
- 3/4 tasse de yogourt (1 % de gras ou moins) nature ou avec édulcorant artificiel
- 1 once (30 g) de fromage
- 1/4 tasse de fromage cottage à 1 % de gras

Fruits et légumes : choisir 1 fruit et 2 légumes

1/2 tasse de tranches ou une petite portion de pomme, banane, pamplemousse, mangue, goyave, papaye, raisins (rouges ou verts) ou fruits en conserve dans leur jus

1/2 tasse de jus de fruit

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1 tasse de pêche, poire, orange, bleuets, groseilles, cerises dénoyautées, cantaloup ou melon miel

3/4 tasse d'ananas

2 tasses de mûres, fraises, canneberges ou framboises

2 kiwis, mandarines ou clémentines de taille moyenne

4 tiges d'asperge

1 tasse de haricots jaunes ou verts, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, céleri, bette à cardes, concombre, aubergine, cœurs de palmier, endives, poireaux, laitue, épinards, champignons, okra, oignon, poivrons, radis, tomates, navets, courgette ou soupe aux légumes

Gras (5 g) : en choisir 2

1/6 d'avocat

1 cuillère à thé de beurre, margarine, mayonnaise, huile végétale ou vinaigrette ordinaire

1/2 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

3 cuillères à soupe de crème demi-grasse

2 cuillères à soupe de lait de coco, sauce brune ou crème sûre

8 à 10 olives vertes ou noires

*Ces aliments sont riches en protéines et en glucides. Si vous choisissez l'un de ces aliments, il sera considéré comme 1 choix de protéines et 1/2 choix de grains et féculents.



Voici quelques exemples :

Sandwich ouvert au jambon : 1/2 muffin anglais de blé entier garni de 2 onces de jambon cuit, 1/4 de poivron vert tranché, 1/4 d'oignon vert et 1 once de fromage suisse; chauffez sous le gril

Salade : 1 tasse de laitues mélangées, 1 tomate, croûtons maison (une tranche de pain de 1 once) et 2 cuillères à thé de vinaigrette à base d'huile

1/2 tasse de papaye
.....

2 brochettes de crevettes : 8 crevettes, 1 poivron vert haché et 1/4 d'oignon haché

Quinoa aux légumes : 1/3 tasse de quinoa cuit, 1/2 tomate, 1/2 poivron orange, piment jalapeño, 1 cuillère à thé d'huile, bouillon de poulet à faible teneur en sodium et épices au goût

3/4 tasse de carottes, 1 cuillère à thé de miel, 1 cuillère à thé de margarine

3/4 tasse d'ananas

1 tasse de lait
.....

2 onces de poulet mariné (sauce soya à faible teneur en sodium, ail, flocons de piment rouge, sauce Worcestershire au goût)

2 tasses de sauté aux légumes et aux fruits : 1 tasse de chou de Bruxelles, 1 tasse de haricots jaunes et 1 poire tranchée, 2 cuillères à thé d'huile, citron et thym au goût

1 petite patate douce cuite au four garnie de 3/4 tasse de yogourt nature à 1% de gras avec ciboulette au goût

Recettes à 610 calories :

Remarque : Ces recettes contiennent environ 65 à 95 g de glucides, 15 à 50 g de protéines et 13 à 25 g de gras.

Omelette aux légumes et frites aux patates douces avec salade de fruits frais

Une portion correspond à : 1 omelette, 1/4 des frites aux patates douces et de la salade de fruits.

Omelette

1 portion

Ingrédients :

1 cuillère à thé de margarine
1/2 petit oignon, haché
1/2 petit poivron vert, haché
1 piment jalapeño, épépiné et haché
2 œufs entiers et 1 blanc d'œuf
2 cuillères à soupe de lait à 1% de gras
1 once de fromage gruyère, râpé
1 cuillère à soupe de ciboulette et de persil haché
Poivre au goût

Préparation :

1. Chauffez une poêle à frire antiadhésive à feu moyen. Chauffez la margarine jusqu'à ce que des bulles se forment, mais évitez de laisser brunir. Ajoutez le piment jalapeño, l'oignon et le poivron vert. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants.
2. Entre temps, cassez les œufs dans un bol et fouettez-les avec une fourchette pour bien les mélanger. Ajoutez le lait et assaisonnez avec du poivre, de la ciboulette et du persil.
3. Ajoutez les œufs à la poêle. Laissez les œufs faire des bulles pendant quelques secondes puis, à l'aide d'une spatule, ramenez délicatement le mélange des côtés vers le centre de la poêle à quelques reprises. Continuez jusqu'à ce qu'il reste seulement un peu d'œuf non cuit. Avec la poêle bien à plat sur le feu, remuez d'avant vers l'arrière quelques fois pour que le mélange fige. Il devrait glisser facilement dans la poêle et avoir l'air moelleux. Montez le feu quelques instants pour faire brunir le dessous de l'omelette.
4. Ajoutez le fromage au centre du mélange d'œuf.
5. Tenez la poignée par en dessous. Penchez la poêle vers vous et laissez l'omelette retomber sur le bord, de façon à la plier en deux. Faites cuire rapidement des deux côtés

Frites aux patates douces

4 portions

Ingrédients :

2 patates douces moyennes, brossées et pelées, coupées en julienne
1 cuillère à soupe d'huile végétale
2 cuillères à thé de poudre de chili
1 cuillère à thé de paprika
1/2 cuillère à thé de sel

Préparation :

1. Placez les patates hachées dans un grand bol et ajoutez de l'huile.
2. Préparez l'assaisonnement en mélangeant la poudre de chili, le paprika et le sel dans un petit bol. Ajoutez aux pommes de terre.
3. Disposez en une seule couche sur une ou deux plaques de cuisson doublées de papier parchemin. Faites griller au four préchauffé à 425°F pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les frites soient dorées. Retournez les patates et faites griller 10 à 15 minutes de plus, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, croustillantes et bien dorées.

Salade de fruits

4 portions

Ingrédients :

1 grosse banane, pelée et tranchée
1 tasse de fraises, tranchées
1 grosse pomme, évidée et hachée
1 mangue, tranchée
1 grosse orange, pelée et découpée en sections
1/2 tasse de raisins sans pépins, coupés en deux
3/4 tasse de jus de pomme
1 cuillère à soupe de jus de citron
1/2 cuillère à thé de zeste d'orange râpé et
1/2 cuillère à thé de zeste de citron
2 bâtons de cannelle (3 pouces)

Préparation :

1. Dans une casserole moyenne, mélangez le jus de pomme, le jus de citron, le zeste d'orange ou de citron et les bâtons de cannelle. Portez à ébullition et laissez mijoter, non couvert, pendant 10 minutes. Laissez refroidir à la température de la pièce.
2. Dans un grand bol de service, mélangez les fruits.
3. Retirez les bâtons de cannelle du mélange de jus de pomme et versez sur les fruits.
4. Refroidissez avant de servir.

Une portion correspond à : 601 calories; 25 g de gras; 66 g de glucides; 30 g de protéines; 8,6 g de fibres

Burrito aux haricots noirs, sauté à l'ail et aux épinards et carottes et panais cuits au four

Une portion correspond à : 1 burrito, 1/4 du sauté aux épinards et de la recette de carottes et panais. 1/2 tasse de mangue avec 1/2 tasse de yogourt à 1% de gras (sans sucre ajouté) comme dessert.

Burrito aux haricots noirs 6 portions

Ingrédients :

6 tortillas de maïs de 10 pouces
1 poivron rouge, en dés
1 boîte de 10 onces de haricots noirs, égouttés et rincés
1 tomate fraîche, hachée
2 tasses de laitue iceberg, lavée, séchée, déchiquetée
1/2 tasse de salsa du commerce
1 avocat, en dés
1 cuillère à thé d'huile de canola
2 cuillères à thé de cumin
2 gousses d'ail, émincées
2 cuillères à soupe de jus de lime fraîchement pressé
1/4 cuillère à thé de flocons de piment rouge
1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée
6 cuillères à soupe de fromage cotija comme garniture

Préparation :

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron; faites sauter jusqu'à ce qu'il ramollisse, environ 4 minutes. Ajoutez le cumin et l'ail et faites sauter 1 minute.
2. Ajoutez le jus de lime, les flocons de piment rouge, les haricots noirs et les tomates; baissez le feu à moyen-doux. Continuez à faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 10 minutes. Si le mélange commence à sécher, ajoutez un peu d'eau.
3. Répartissez le mélange de haricots, laitue, salsa, coriandre, fromage et avocat entre les tortillas. Repliez chaque tortilla pour former un sandwich roulé. Servez chaud.

Sauté à l'ail et aux épinards 4 portions

Ingrédients :

8 tasses d'épinards, lavés et asséchés
1 cuillère à soupe d'huile
2 gousses d'ail, émincées
Sel et poivre au goût

Préparation :

Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites sauter 1 minute. Ajoutez les épinards; couvrez et laissez cuire à la vapeur pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les épinards commencent à tomber. Retirez du feu. Salez et poivrez.

Carottes et panais cuits au four 4 portions

4 portions

Ingrédients :

3 tasses de carottes, coupées en juliennes
2 tasses de panais, coupé en juliennes
1/2 cuillère à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de sauce soya à faible teneur en sodium
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
Poivre au goût

Préparation :

1. Mélangez l'huile, la sauce soya à faible teneur en sodium, le vinaigre et le poivre dans un bol. Versez sur les légumes et mélangez.
2. Enduisez une plaque d'enduit à cuisson et faites cuire les légumes au four à 400°F jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Une portion correspond à : 593 calories; 17 g de gras; 95 g de glucides; 22 g de protéines; 19 g de fibres

Poulet en croûte de semoule de maïs avec sauce aux graines de citrouille

Une portion correspond à : 1/4 de la recette de poulet, riz et pois, 8 tiges d'asperges cuites à la vapeur. 1/2 tasse de fromage cottage à 1 % de gras mélangé avec 1 grosse pêche tranchée comme dessert.

Poulet avec sauce aux graines de citrouille

4 portions

Ingrédients :

4 poitrines de poulet sans os et sans peau (12 onces en tout), le gras enlevé
1 gros œuf
4 tomates, décortiquées et rincées
1/4 tasse d'oignon, en dés
4 cuillères à soupe de pépites ou de graines de citrouille non salées, divisées
1/2 tasse de semoule de maïs jaune
3 cuillères à thé d'huile de canola, divisée
1 gousse d'ail, émincée
1/2 tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
2 cuillères à soupe d'eau
3 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée, divisée
1/2 tasse de riz brun, sec
1 tasse de pois congelés

Préparation :

1. Placez les tomates, l'oignon, 3 cuillères à soupe de graines de citrouille, 2 cuillères à soupe de coriandre, l'ail et le bouillon dans un mélangeur ou un robot culinaire; mélangez jusqu'à consistance lisse. Versez dans une casserole moyenne et faites cuire à feu moyen-élevé, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange réduise à environ 3/4 tasse, environ 12 à 15 minutes. Le mélange aura la consistance d'une pâte épaisse. Retirez du feu et ajoutez la crème sûre. Réservez.
2. Entre temps, placez un morceau de poulet à la fois entre des feuilles d'emballage plastique et aplatissez à l'aide d'un maillet ou d'une poêle lourde jusqu'à une épaisseur uniforme de 1/4 pouce.
3. Dans un plat peu profond, fouettez l'œuf et l'eau pour bien les mélanger. Dans un autre plat peu profond, ajoutez la semoule de maïs. Trempez chaque poitrine de poulet dans l'œuf, puis enrobez de semoule de maïs, en la retournant pour l'enrober de façon uniforme.
4. Faites chauffer 1 1/2 cuillère à thé d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Faites cuire les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et qu'ils aient perdu leur couleur rose à l'intérieur, environ 6 minutes de chaque côté. Servez le poulet avec la sauce réservée et garnissez de la cuillère à soupe restante de graines de citrouille et d'une cuillère à soupe de coriandre.
5. Entre temps, faites cuire le riz conformément aux instructions sur l'emballage (sans sel ni gras). Pendant les 5 dernières minutes de cuisson, ajoutez les pois congelés. Égouttez et servez avec le poulet.

Une portion correspond à : 599 calories; 15 g de gras; 63 g de glucides; 55 g de protéines; 11 g de fibres

Planification de repas sains

Pour créer un *souper de 1000 calories,*

**choisissez parmi les options suivantes
dans chaque catégorie :**

Grains et féculents : en choisir 4

1/2 tasse de pâtes de grains entiers cuites

1/3 tasse de riz à grains longs, de riz brun,
de millet ou de quinoa cuit

1/2 tasse d'orge, de bulgur, de couscous ou
de son de blé cuit

1 tranche de pain de grain entier, de seigle
ou de pain au levain de 1 once (30 g)

1/2 muffin anglais, pita de grains entiers,
petit pain aux grains entiers, tortilla de
10 pouces ou pain de maïs

3/4 tasse de gruau ou de crème de blé cuit

1/2 tasse de maïs en grains

1/2 tasse de pommes de terre ou

1/2 pomme de terre moyenne

1/3 tasse de patate douce

1 tasse de soupe à base de légumes
farineux, de riz ou de pâtes

1 tasse de betteraves, de carottes, de pois,
de panais, de courge, de citrouille, de
tomates étuvées en conserve, d'artichauts
ou de salsa

1 cuillère à soupe de sucre ou de miel

2 cuillères à soupe de fécule de maïs ou
de semoule de maïs

3 cuillères à soupe de farine

Aliments riches en protéines : en choisir 3, au moins un de chaque couleur

2 œufs

1/3 d'une boîte de 6,5 onces de thon, de
saumon ou de crabe dans l'eau

2 onces (60 g) de poulet, de poisson, de
viande, de homard ou de crabe cuit

3 sardines ou 1/3 tasse

1/2 tasse de pois chiches, de lentilles, de
haricots rouges, de pois cassés, de haricots
noirs ou de haricots blancs cuits*

1/4 tasse de dinde maigre, de bœuf, de
porc, d'agneau ou de veau haché

2 onces ou 4 à 6 palourdes, moules,
huîtres, pétoncles ou escargots de taille
moyenne

8 grosses crevettes ou 15 moyennes

2,5 onces (75 g) de tofu extra ferme

4,5 onces (125 g) de tofu mou

2 onces (60 g) de tempeh*

1/4 tasse d'amandes, de noix de Grenoble,
de noix de soja ou de graines non salées

2 cuillères à soupe de beurre de noix
naturel

1 tasse de lait de vache, de soja ou de
babeurre

1/2 tasse de lait évaporé en conserve ou
de lait au chocolat

3/4 tasse de yogourt (1 % de gras ou
moins) nature ou avec édulcorant artificiel

1 once (30 g) de fromage

1/4 tasse de fromage cottage à 1 % de gras

Fruits et légumes : choisir 2 fruits et 2 légumes

1/2 tasse de tranches ou une petite portion de pomme, banane, pamplemousse, mangue, goyave, papaye, raisins (rouges ou verts) ou fruits en conserve dans leur jus

1/2 tasse de jus de fruit

1/2 tasse de compote de pommes non sucrée

1 tasse de pêche, poire, orange, bleuets, groseilles, cerises dénoyautées, cantaloup ou melon miel

3/4 tasse d'ananas

2 tasses de mûres, fraises, canneberges ou framboises

2 kiwis, mandarines ou clémentines de taille moyenne

4 tiges d'asperge

1 tasse de haricots jaunes ou verts, brocoli, choux de Bruxelles, chou, chou-fleur, céleri, bette à cardes, concombre, aubergine, cœurs de palmier, endives, poireaux, laitue, épinards, champignons, okra, oignon, poivrons, radis, tomates, navets, courgette ou soupe aux légumes

Gras (5 g) : en choisir 2

1/6 d'avocat

1 cuillère à thé de beurre, margarine, mayonnaise, huile végétale ou vinaigrette ordinaire

1/2 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

3 cuillères à soupe de crème demi-grasse

2 cuillères à soupe de lait de coco, sauce brune ou crème sûre

8 à 10 olives vertes ou noires

*Ces aliments sont riches en protéines et en glucides. Si vous choisissez l'un de ces aliments, il sera considéré comme 1 choix de protéines et 1/2 choix de grains et féculents.



Voici quelques exemples :

Sandwich roulé aux légumes grillés : 1 tortilla de 10 pouces, 1/2 tasse de haricots noirs, 1/2 tasse de courge butternut, 1 once de fromage feta, 8 olives

1/3 tasse de riz brun cuit

8 tiges d'asperge cuites à la vapeur avec 1 cuillère à thé d'huile, ail et épices au goût

3/4 tasse de yogourt à 1 % de gras sans sucre ajouté avec 1 tasse de pêches et 1 tasse de fraises

.....

Spaghetti à la bolognaise : 1 1/2 tasse de pâtes cuites, 1 tasse de tomates étuvées avec 1/2 tasse de poivron vert, 1/2 tasse de champignons, 1/2 tasse de dinde hachée

1 tasse de laitues mélangées avec 1/2 tasse de mandarines et 2 cuillères à thé de vinaigrette à base d'huile

1 tasse de lait

3/4 tasse d'ananas

.....

1 côtelette de porc de 4 onces cuite au four avec 1/2 tasse de compotwe de pommes

2 tasses de légumes sautés : champignons, fèves germées, brocoli et chou-fleur cuits avec 1 cuillère à thé d'huile, 1/2 tasse de bouillon de bœuf, poudre de chili, gingembre, ail au goût

1 pomme de terre moyenne cuite au four garnie de 2 cuillères à soupe de salsa et 1 once de fromage cheddar râpé

1 petit pain avec 1 cuillère à thé de margarine

1 tasse de cerises

Recettes à 1 000 calories :

Remarque : Ces recettes contiennent environ 110 à 160 g de glucides, 25 à 80 g de protéines et 22 à 35 g de gras.



Tacos au saumon grillé, riz, salade et brochette de fruit

Une portion correspond à : 2 tacos, 1/4 de la salade et du riz, 2 brochettes de fruit avec 1/3 tasse de trempette au yogourt comme dessert.

Taco au saumon

4 portions

Ingrédients :

4 filets de saumon sauvage de 4 onces, environ 1 pouce d'épaisseur, avec la peau
8 tortillas de maïs ou de blé entier de 6 pouces, réchauffées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à soupe de piment ancho ou de poudre de chili
1 cuillère à soupe de jus de lime frais
1/8 cuillère à thé de poivre fraîchement moulu

Salade de chou

2 tasses de chou vert, râpé finement
1/2 tasse de poivron rouge, tranché finement
1/3 tasse d'oignon rouge, tranché finement
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz assaisonné
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/8 cuillère à thé de poivre fraîchement moulu

Salsa aux agrumes

3 oranges, pelées, épépinées et hachées (membrane retirée)
2 limes, pelées, épépinées et hachées (membrane retirée)
1 cuillère à thé de coriandre fraîche hachée
1 cuillère à thé de chili serrano, épépiné et émincé
1 cuillère à thé de vinaigre de riz assaisonné
1 cuillère à thé d'huile d'olive extra vierge poivre fraîchement moulu, au goût

Préparation :

1. Préchauffez le gril à feu moyen. Mélangez l'huile, la poudre de chili, le jus de lime et le poivre dans un petit bol. Frottez le saumon avec le mélange d'épices. Faites griller le saumon, la peau vers le bas, jusqu'à ce qu'il soit à peine cuit, environ 8 minutes. Coupez chaque filet sur la longueur en deux morceaux et enlevez la peau.
2. Dans un autre bol, mélangez le chou, le poivron, l'oignon, le vinaigre et l'huile. Poivrez; mélangez bien.
3. Dans un autre bol, mélangez délicatement les oranges, les limes, la coriandre, le chili, le vinaigre, l'huile et le poivre.
4. Pour servir, placez 2 tortillas sur chaque assiette. Répartissez également le poisson, la salade de chou, la salsa aux agrumes et roulez.

Riz 4 portions

Ingrédients :

1 1/2 tasse de riz brun
1 poivron vert, haché
1 cube de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
2 tasses d'eau
1 cuillère à thé de cumin
1/8 cuillère à thé de flocons de piment rouge (facultatif)

Préparation :

Dans une casserole moyenne, mélangez le riz, l'eau et le cube de bouillon de poulet; portez à ébullition. Ajoutez le poivron vert. Assaisonnez avec le cumin et les flocons de piment rouge. Lorsque l'eau bout, couvrez et baissez le feu. Faites cuire pendant 20 minutes.

Salade verte facile 4 portions

Ingrédients :

4 tasses de laitue romaine, hachée
1 tomate, tranchée
1 concombre, tranché
1/4 oignon rouge, tranché
1 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à thé de jus de citron
2 cuillères à thé de moutarde de Dijon
Poivre au goût

Préparation :

Fouettez l'huile, le jus de citron, la moutarde et le poivre dans un bol. Versez sur la salade et mélangez.

Brochette de fruits avec trempette citron-gingembre

3 portions

Ingrédients :

1 pomme, pelée, évidée et coupée en morceaux de 1 pouce
1 poire, pelée, évidée et coupée en morceaux de 1 pouce
1 tasse de fraises fraîches
1 orange, pelée et divisée en sections

Préparation :

1. Faites tremper les brochettes dans l'eau pendant 30 minutes.
2. Entre temps, préparez la trempette citron-gingembre en mélangeant le yogourt, le miel, le gingembre et le zeste de citron dans un petit bol. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.
3. Préchauffez le gril à feu moyen-doux. Enfilez 5 ou 6 morceaux de fruits sur chaque brochette, en alternant les types de fruits. Enduisez légèrement le grill d'enduit à cuisson. Faites griller les brochettes, en les retournant régulièrement pour éviter qu'elles collent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Laissez refroidir avant de servir.
4. Servez avec la trempette citron-gingembre.

Trempette citron-gingembre

1 tasse de yogourt à la vanille à 1% de gras
1 cuillère à soupe de miel
1/2 cuillère à thé de gingembre frais émincé
Zeste d'un demi-citron

Une portion correspond à :

981 calories; 33 g de gras; 135 g de glucides; 43 g de protéines; 13 g de fibres

Huevos Rancheros Verdes avec légumes balsamiques et sorbet

Une portion correspond à : 1/4 des huevos rancheros et des légumes balsamiques et 1/6 du sorbet.

Huevos Rancheros Verdes

4 portions

Ingrédients :

1 1/2 tasses de laitue romaine, tranchée
1 oignon vert, tranché
1 boîte de 15 onces de haricots pinto, rincés
1/2 tasse de salsa verte du commerce
8 tortillas de maïs de 6 pouces
3/4 tasse de fromage cheddar, râpé
4 gros œufs
2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
3 cuillères à thé d'huile de canola, divisée
2 cuillères à thé de jus de lime
1/4 cuillère à thé de poivre fraîchement moulu, divisé
Enduit à cuisson

Préparation :

1. Préchauffez le four à 400°F.
2. Mélangez la laitue, l'oignon vert, la coriandre, 1 cuillère à thé d'huile, le jus de lime et le poivre au goût dans un bol. Réservez. Mélangez les haricots et la salsa dans un autre bol.
3. Enduisez les deux côtés de chaque tortilla d'enduit à cuisson. Placez les tortillas sur une grande plaque de cuisson en 4 paires qui se chevauchent. (Chaque paire devrait se chevaucher d'environ 3 pouces.) Déposez environ 1/3 tasse du mélange de haricots sur chaque paire de tortillas et saupoudrez de 3 cuillères à soupe de fromage. Faites cuire au four jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que le fromage soit fondu, environ 10 minutes.
4. Entre temps, faites chauffer les 2 cuillères à thé d'huile restantes dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Cassez les œufs dans la poêle, en faisant attention de ne pas briser les jaunes. Poivrez les œufs. Baissez le feu à moyen-doux et laissez cuire sans y toucher pendant 5 à 7 minutes pour des jaunes mous. (Pour des jaunes durs, couvrez la poêle au bout de 5 minutes et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les jaunes soient bien cuits, environ 4 à 6 minutes de plus.)
5. Pour assembler, placez un œuf sur chaque paire de tortillas et garnissez généreusement de 1/4 tasse du mélange de laitue.



Légumes balsamiques

4 portions

Ingrédients :

4 tasses de poivron vert et/ou rouge, tranché

1 tasse d'oignon, tranché

1 lb (500 g) de champignons, tranchés

4 tasses de chou-fleur, cuit à la vapeur

Vinaigrette balsamique

1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à thé d'origan ou de romarin frais, émincé

1/2 cuillère à thé de poivre

Préparation :

1. Dans une poêle moyenne, faites cuire les poivrons verts, le chou-fleur et l'oignon dans un peu d'eau, en remuant à l'occasion, environ 2 minutes. Ajoutez les champignons et faites cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes.
2. Dans un bol, fouettez l'huile, le vinaigre, l'origan ou le romarin et le poivre.
3. Ajoutez la vinaigrette aux légumes dans la poêle et bien réchauffer.

Sorbet

6 portions

Ingrédients :

12 onces de canneberges

2 poires mûres, pelées et évidées

1/2 tasse de miel, ou autre édulcorant au goût

1/2 tasse d'eau (environ)

1 orange, râpée

Préparation :

Déposez tous les ingrédients dans le robot culinaire et mettez en purée lisse. Versez dans un moule ou un plat peu profond et placez au congélateur. Laissez prendre jusqu'à consistance solide. Environ 15 minutes avant de servir, sortez le sorbet du congélateur et laissez-le dégeler pendant environ 10 minutes. Remettez-le dans le robot culinaire et pulsez jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Au besoin, ajoutez un peu d'eau froide. Servez immédiatement.

Une portion correspond à : 1 018 calories; 36 g de gras; 154 g de glucides; 31 g de protéines; 18 g de fibres

Steak avec romarin, quinoa et haricots noirs, brocoli et carottes

Une portion correspond à : Steak de 4 onces avec 1 tasse de brocoli cuit à la vapeur, 3/4 tasse de carottes à la moutarde de Dijon, 1/4 de la recette de haricots noirs et quinoa, 1 once de pain de maïs et 1/4 du dessert au melon.

Steak au romarin et brocoli cuit à la vapeur

4 portions

Ingrédients :

- 4 steaks de haut de surlonge de 4 onces chacun
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à thé de romarin frais haché ou 1/2 cuillère à thé de feuilles de romarin séché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 4 tasses de brocoli, cuit à la vapeur

Préparation :

- Mélangez l'huile d'olive, le romarin, l'ail et le poivre dans un grand bol et frottez sur le steak.
- Faites griller le steak, en le retournant une fois, jusqu'à la cuisson désirée, environ 10 minutes.
- Servez avec le brocoli cuit à la vapeur.

Carottes à la moutarde de Dijon

4 portions

Ingrédients :

- 4 tasses de carottes, tranchées
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- Poivre au goût

Préparation :

Remplissez une casserole moyenne d'eau. Ajoutez les carottes et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 8 à 10 minutes. Égouttez. Ajoutez le miel et la moutarde et mélangez bien. Assaisonnez avec le poivre noir.

Haricots noirs et quinoa

4 portions

Ingrédients :

- 2 tasses d'oignon, haché
- 1 tasse de poivron rouge, haché
- 1 tasse de quinoa, rincé, égoutté
- 1 boîte de haricots noirs de 15 onces, rincés et égouttés
- 4 onces de fromage cotija ou de fromage feta émietté
- 2 cuillères à thé de poudre de chili
- 1/2 cuillère à thé de cumin moulu
- 1 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée, divisée
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

Préparation :

Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajoutez les oignons et le poivron rouge; faites sauter jusqu'à ce que les légumes ramollissent, environ 5 minutes. Ajoutez le quinoa, le cumin et la poudre de chili. Ajoutez l'eau et portez à ébullition. Couvrez, baissez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit presque cuit, environ 14 minutes. Ajoutez les haricots et 1/4 tasse de coriandre. Faites cuire sans couvercle jusqu'à ce que le mélange soit chaud et que le liquide soit complètement absorbé, environ 3 minutes. Transférez dans un bol et saupoudrez avec 1/4 tasse de coriandre et le fromage.

Dessert au melon

4 portions

Ingrédients :

- 2 tasses de fraises, équeutées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, pelé et haché
- 1/2 melon miel moyen, tranché (sans la pelure)
- 1/2 cantaloup moyen, tranché (sans la pelure)

Préparation :

- Déposez le gingembre et les fraises dans le robot culinaire, réduisez en purée lisse.
- Servez les melons garnis de sauce aux fraises.

.....
Une portion correspond à : 1 007 calories; 43 g de gras; 103 g de glucides; 54 g de protéines; 19,4 g de fibres

A close-up photograph of a young woman with blonde hair, smiling broadly. She is holding a silver fork with a piece of red tomato, a yellow bell pepper, and green leafy vegetables. The background is a soft, out-of-focus green and white.

Nutrition et alimentation saine

Conseils pour la perte de poids

Il est facile de perdre du poids en suivant ce programme. Profitez-en cependant pour apprendre comment faire des choix plus sains afin de ne pas reprendre le poids perdu. Utilisez le planificateur de repas pour acquérir les compétences nécessaires pour créer des repas équilibrés, à portions contrôlées, qui sont à la fois variés et modérés. C'est une habitude à conserver pendant toute la vie! Il est également utile de connaître les erreurs les plus fréquentes que font les gens dans leur parcours de perte de poids.

Quelles sont les erreurs les plus fréquentes en matière de perte de poids?

Mentalité de « régime »

Apportez des changements à votre alimentation avec lesquels vous pouvez vivre à long terme. Certaines recherches suggèrent que ce n'est pas nécessairement le régime, mais plutôt le fait de le suivre fidèlement qui détermine le succès de la perte de poids. C'est pourquoi il est si important d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires que vous pouvez conserver pendant le reste de votre vie. Il est irréaliste de vous abstenir de consommer votre aliment préféré pendant le reste de votre vie. Cela entraînera un sentiment de privation et compromettra le succès de votre régime. Adoptez plutôt des comportements alimentaires sains, comme ceux suggérés ci-dessous, qui vous aideront à perdre du poids au fil du temps.

Un régime alimentaire sain consiste à adopter des habitudes alimentaires saines, plutôt que de simplement éviter certains aliments. En fait, vous devriez vous permettre de savourer vos aliments préférés en petite quantité à l'occasion afin de rester motivé et de poursuivre sur la voie d'une saine alimentation pendant toute votre vie. Comment commencer? En plus d'acquérir des connaissances sur la perte de poids dans le cadre de ce programme, vous pourriez tenir un journal de votre consommation de nourriture et de vos exercices. Cela vous permettra de constater les domaines sur lesquels vous devez encore travailler.

Voyez petit – De petites portions font une différence!

Une livre de gras représente 3500 calories. Le simple fait de consommer 150 calories de plus par jour, soit l'équivalent d'une canette de 12 onces de boisson gazeuse, peut entraîner un gain de poids d'une livre en un peu plus de trois semaines. À l'inverse, si vous brûlez 150 calories de plus chaque jour en vous rendant à pied au travail, en prenant l'escalier au lieu de l'ascenseur ou en choisissant un fruit nature au lieu d'une pâtisserie aux fruits, vous pouvez perdre une livre en un peu plus de trois semaines.

Dormez bien!

Les recherches suggèrent qu'il existe un lien entre le sommeil, aussi bien le manque de sommeil que son excès et le gain de poids. Cela pourrait être causé par les hormones qui régularisent l'appétit, par une sensation de fatigue qui pourrait nuire à la qualité de vos choix alimentaires et par le fait que vous vous entraînez ou non.

Arrêtez de sauter des repas!

Le fait de sauter des repas est associé à un risque d'obésité. Les gens qui sautent des repas ont tendance à compenser le repas sauté en mangeant de plus grosses portions au souper et en prenant des collations. Le fait de manger à des heures régulières vous évite non seulement de faire des abus alimentaires plus tard, il contribue également à régulariser les hormones, notamment celles qui contrôlent le taux de sucre dans le sang, qui peuvent influencer votre appétit et votre humeur. Essayez de manger des repas normaux à des heures régulières pour éviter de trop manger lors du prochain repas et pour stabiliser votre niveau d'hormones.

Vous allez vraiment manger tout ça? Contrôlez vos portions!

Parfois, le problème ne provient pas des aliments que nous mangeons, mais plutôt des quantités que nous mangeons.

L'une des décisions les plus importantes que vous pouvez prendre en matière d'alimentation, c'est la quantité de nourriture que vous allez consommer. Si vous mangez trop lors d'un repas donné, votre corps emmagasine les nutriments supplémentaires, comme le sucre ou le glucose, dans votre foie, vos muscles et dans d'autres cellules pour les utiliser plus tard, ou les convertit en graisse. Que pouvez-vous faire pour éviter de trop manger? Les gens ont tendance à vider leur assiette, alors vous pourriez acheter des assiettes plus petites, par exemple des assiettes à salade, au lieu de grandes assiettes à dîner.

Utilisez le planificateur de menu comme outil pour apprendre à manger des portions contrôlées. Vous remarquerez que le planificateur de menu vous invite à choisir une portion donnée dans chaque groupe d'aliments. C'est une façon de vous assurer que vous consommez tous les macronutriments (protéines, glucides et gras) et que vous ne mangez pas une trop grande quantité d'un macronutriment donné. C'est important non seulement pour la perte de poids, mais cela vous assure également que vous obtenez toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires pour être en bonne santé. Afin de bien choisir vos portions, vous devez être capable de déterminer la bonne quantité « à l'œil ».

Consultez le guide des portions pour obtenir des indices visuels. Nous vous suggérons quand même de vous exercer à mesurer et à peser vos aliments pendant un certain temps. La « méthode de l'assiette » est un autre outil utile. Elle consiste à diviser votre assiette en quatre et à inclure la moitié de légumes, le quart de grains ou de féculents et le quart d'aliments riches en protéines, puis à ajouter un fruit et un produit laitier comme du lait à chaque repas.

Les calories liquides pèsent dans la balance!

8 onces de jus = 130 calories et 5 cuillères à thé de sucre

1 canette de 12 onces de boisson gazeuse = 150 calories

et 8,2 cuillères à thé de sucre

4 onces de vin = 95 calories

1 once d'alcool fort = 70 calories

1 canette de 12 onces de bière = 150 calories

Le thé et le café peuvent être des solutions de recharge intéressantes, mais leur consommation devrait être limitée à une ou deux tasses par jour.

1 tasse de thé noir (fait avec l'eau du robinet) = 2 calories

1 tasse de tisane sans sucre (par exemple de thé vert) = 2 calories

1 tasse de café noir (fait avec des grains moulus) = 2 calories

3 onces d'espresso = 8 calories

1 tasse de café en poudre = 5 calories



Trop occupé pour planifier vos repas? Préparez-vous à réussir.

Une alimentation saine exige une certaine planification. Nous sommes tous occupés et, sans préparation, il est tentant de passer au comptoir de commande à l'auto sur le chemin du retour du travail. Consacrez une journée par semaine à la planification de vos repas principaux pour la prochaine semaine. Consultez le planificateur de menu comme exemple. Ça peut sembler compliqué au départ, mais vous verrez qu'avec le temps il deviendra de plus en plus facile de planifier. Si vous conservez vos plans hebdomadaires, vous pourrez bientôt choisir parmi des plans de repas déjà établis.

Voici quelques conseils pour faciliter la planification des repas :

- Coupez vos légumes dès que vous revenez de l'épicerie; cela facilitera la préparation de vos repas et collations pour la semaine.
- Lorsque vous préparez un repas, coupez des légumes ou des fruits en plus pour un prochain repas ou une collation.
- Lorsque vous cuisinez un repas, doublez les quantités et congelez les restes en portions individuelles pour les soirs où vous êtes occupé.
- Ayez des collations préparées saines dans vos armoires pour les jours où vous êtes occupé et que vous devez vous en remettre à ce type d'aliments. Cela peut comprendre des légumes congelés sans beurre ou sel, des laitues mélangées en sac, du thon dans l'eau en conserve, des fèves en conserve et des fruits en conserve dans leur jus.
- Prévoyez un plan d'urgence pour les soirs où vous êtes très occupé ou fatigué! Il doit s'agir de repas faciles pouvant être préparés en quelques minutes à partir de ce que vous avez sous la main, selon vos goûts. Par exemple, votre plan d'urgence pourrait comprendre des œufs brouillés avec du poivron vert, une tranche de pain grillé, un yogourt, un fruit ou une trempette au thon avec des légumes et un pain pita, une pomme et un verre de lait.

Mangez-vous souvent au restaurant?

Les plats servis au restaurant sont souvent plus riches en gras, en sel, en sucre et les portions sont plus grosses que celles d'un repas cuisiné à la maison. Pour toutes ces raisons, le fait de manger régulièrement au restaurant peut entraîner un gain de poids. Il est préférable d'éviter de manger régulièrement au restaurant, mais lorsque vous ne pouvez pas l'éviter, ou si vous sortez de façon modérée, voici quelques conseils pour faire des choix santé :

- Planifiez à l'avance. Si vous le pouvez, consultez le menu et choisissez ce que vous allez manger avant d'arriver au restaurant afin d'éviter les tentations.
- Recherchez des plats pochés, grillés, rôtis, sautés, cuits à la vapeur, au barbecue ou au four. Si la méthode de cuisson n'est pas indiquée sur le menu, posez la question.
- Demandez que la sauce ou la vinaigrette soit servie à part.
- Préférez une vinaigrette à une sauce à salade crémeuse.
- Commencez votre repas par un bouillon de légumes ou une salade verte, avec vinaigrette servie à part. Les repas au restaurant comprennent souvent peu de légumes; ces plats vous rassasieront tout en vous procurant moins de calories.
- Lorsque vous commandez votre plat principal, demandez une « boîte pour emporter » en même temps. Déposez la moitié de votre repas dans votre « boîte pour emporter » avant de commencer à manger.
- Si vous mangez un plat à emporter, videz le contenu du plat dans une assiette à la maison. Les gens ont tendance à manger davantage s'ils ne peuvent pas juger de la taille de la portion.

La cuisson ajoute des calories supplémentaires

Voici quelques conseils pour cuisiner léger :

- Au lieu de faire frire les aliments dans l'huile ou le beurre, essayez de l'huile végétale en aérosol, un peu d'eau, de bouillon sans gras ou de tisane. Si vous utilisez de l'huile, réduisez la quantité nécessaire en graissant votre poêle à l'aide d'une serviette de papier imbibée d'un peu d'huile.
- Tapissez les moules de papier parchemin ou vaporisez-les d'huile en aérosol au lieu de les enduire d'huile.
- Faites plus souvent cuire au four, au grill ou à la vapeur.
- Au lieu d'ajouter de la crème, utilisez du lait évaporé écrémé.
- Épaississez les soupes avec des carottes en purée, des lentilles ou du tofu soyeux au lieu de crème.
- Le yogourt peut souvent remplacer la crème sûre.
- Remplacez la moitié de la mayonnaise dans une recette, par exemple une salade aux œufs, par du yogourt nature faible en gras.
- Diminuez de moitié la quantité d'huile dans les marinades ou les vinaigrettes et remplacez-la par d'autres ingrédients comme le vinaigre de vin, le vinaigre balsamique, le jus de fruit ou le bouillon sans gras.
- Utilisez une plus petite quantité d'un fromage plus fort au lieu d'une plus grande quantité d'un fromage doux.
- Achetez du thon dans l'eau au lieu de thon dans l'huile et des fruits dans leur jus au lieu de fruits dans le sirop.
- Vous pouvez ajouter un maximum d'une cuillère à soupe par personne de vinaigre aromatisé (par exemple de vinaigre balsamique), d'herbes ou d'épices lors de la cuisson, sans aucuns remords!

Guide des portions

Il est recommandé de mesurer ou de peser vos portions pendant quelques jours. Vous apprendrez rapidement à déterminer la taille adéquate d'une portion de chaque aliment. Vous pouvez également utiliser ces indices visuels.

1 tasse de fruits ou de légumes, un fruit moyen ou une pomme de terre moyenne a environ la taille d'une balle de baseball



1/2 tasse de pâtes, de haricots ou de riz a environ la taille d'une rondelle de hockey



1/4 de tasse de noix a environ la taille d'un œuf



1 tranche de pain d'une once (30 g) a environ la taille d'un étui de CD



1 morceau de pain de maïs a environ la taille d'un savon



1 cuillère à soupe de gras a environ la taille d'un dé à jouer



2 cuillères à soupe de beurre d'arachide ont environ la taille d'une balle de golf



2 onces de viande, de poulet ou de poisson ont environ la taille de 2/3 d'un paquet de cartes à jouer



1 once (30 g) de fromage a environ la taille d'un domino et demi ou de 3 dés à jouer empilés



Planification de menus

Consacrez une journée par semaine à planifier vos menus de la prochaine semaine. Inscrivez une idée de repas pour le dîner et le souper, ainsi que les aliments que vous devrez acheter.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dîner							
Souper							
Épicerie							

MiFORM[®]

Système de gestion de poids

propulsé par

