

# MENU MINCEUR

± 1600 calorie—Une suggestion de Stéphanie Verreault, entraîneure

## Lundi

### Déjeuner

\*1 bagel mince multigrain, 1 once de fromage allégé,  
½ tasse d'ananas, thé ou café

### Collation

10 amandes et 1 pomme

### Dîner

Sandwich italien

### Collation

½ tasse de fraises et 100 g de yogourt 1%

### Souper

Fusillis aux courgettes

## [ Sandwich italien ]

- 1 pain ciabatta blé entier
- 2 tranches de proscuitto
- Laitue
- 2 tranches de tomates
- 1 tranche de fromage léger
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon

## [ Fusillis aux courgettes ]

- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 courgettes en cubes
- 2 tomates évidées en cubes
- Zeste et jus de 2 citrons
- ½ tasse de bouillon de poulet
- 1/3 tasse de sauce tomate
- Sel et poivre
- 500 g de fusillis blé entier
- 2 onces de feta léger
- Feuilles de basilic
- 16 olives noires Kalamáta

\*Donne 4 portions

- Chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail et y ajouter la courgette et les tomates et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajouter le zeste et le jus de citron, le bouillon de poulet et la sauce tomate. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 10 minutes.
- Cuire les pâtes et égoutter.
- Mélanger les pâtes avec la sauce, garnir de feta, basilic et olives. Saler et poivrer au goût.

# MENU MINCEUR

± 1600 calorie—Une suggestion de Stéphanie Verreault, entraîneure

## Mardi

### Déjeuner

1 rôtie de pain de seigle, 1 cuillère à thé de margarine non-hydrogénée, 1 œuf à la coque, 1 saucisse végétarienne, ½ tasse de framboises, thé ou café

### Collation

1 pêche, 25 g de fromage allégé (18% MG ou moins)

### Dîner

Bagel au saumon fumé

### Collation

2 cuillères à soupe de graines de tournesol et 2 cuillères à soupe de raisins secs

### Souper

Sauté de poulet aux asperges, ½ pita blé entier et 2 cuillères à soupe d'houmous et 1 tasse de jus de légumes

### Bagel au saumon fumé

- 1 bagel multigrain
- 50 g de saumon fumé
- ¼ d'oignon rouge
- 2 cuillères à thé de fromage à la crème allégé
- 1 cuillère à thé de câpres
- 1 feuille de laitue

### Sauté de poulet aux asperges

- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 500 g de poulet en lanières
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Zeste et le jus de 1 orange
- ½ tasse de bouillon de poulet
- 20 asperges
- 1 carotte coupées en biseau
- Sel et poivre

\* Donne 4 portions

- Dans un wok chaud faire revenir à feu vif l'oignon, l'ail et le poulet dans l'huile. Déglacer avec le jus d'orange et ajouter le zeste et le bouillon puis cuire quelques minutes jusqu'à ce que le liquide soit presque tout absorbé.
- Ajouter les asperges et les carottes et faire sauter environ 5 minutes.
- Saler et poivrer au goût.

# MENU MINCEUR

± 1600 calorie—Une suggestion de Stéphanie Verreault, entraîneure

## Mercredi

### Déjeuner

1 tasse de céréales de son,  $\frac{3}{4}$  tasse de lait 1 %,  $\frac{1}{2}$  tasse de bleuets ou framboises,  $\frac{1}{2}$  muffin anglais au blé entier, 1 cuillère à thé de beurre d'arachide

### Collation

100 g de yogourt 1 ou 2 % MG et  $\frac{1}{2}$  fruit au choix

### Dîner

Salade au pois chiches,  $\frac{1}{2}$  tasse de jus de légumes, 2 craquelins de seigle et 1 pomme

### Collation

25 g ( $\frac{3}{4}$  once) de fromage allégé,  $\frac{1}{2}$  tasse de concombre et  $\frac{1}{2}$  tasse de céleri

### Souper

Roulés de veau au basilic et tomates séchées,  $\frac{3}{4}$  tasse de couscous, 1 tasse de poivrons grillés, 1 orange,  $\frac{1}{2}$  tasse de yogourt glacé

## [ Salade au pois chiches ]

- 1 tasse de laitue
- $\frac{3}{4}$  tasse de pois chiche
- $\frac{1}{4}$  tasse de tomates, courgettes et croutons
- 1 cuillère à thé d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de vinaigre de vin
- 1 cuillère à thé de jus de citron

## [ Roulés de veau ]

- 4 escalopes de veau
- 4 tranches de mozzarella léger (moins de 18 % MG)
- 16 feuilles de basilic
- Quelques feuilles de basilic ciselées
- 8 tomates séchées
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 oignon émincé
- 1 cuillère à soupe de bouillon de légume
- 1 tasse de sauce aux tomates

\*Donne 4 portions

- Préchauffer le four à 375°F.
- Répartir les escalopes, le fromage, le basilic et les tomates. Rouler les escalopes et les fixer avec des cure-dents.
- Dans une poêle, chauffer l'huile et saisir les escalopes 1 minutes. Réserver.
- Dans la même poêle, faire revenir l'ail et l'oignon. Verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter les feuilles de basilic ciselées et mélanger.
- Verser la sauce dans un plat allant au four puis y déposer les roulés.
- Enfourner et cuire 12 minutes.

# MENU MINCEUR

± 1600 calorie—Une suggestion de Stéphanie Verreault, entraîneure

## Jeudi

### Déjeuner

1 muffin anglais de blé entier, 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide léger, 1 banane, thé ou café

### Collation

½ tasse de boisson de soya, ½ tasse de fraises

### Dîner

Sandwich poulet et raisins, 1 tasse de jus de légumes

### Collation

100 g (3½ onces) yogourt 1 ou 2 % MG, ½ tasse de framboises

### Souper

Parmentier de légumes, ½ tasse d'orge perlé, 1 tasse d'asperges cuites et 1 tasse de lait 1 %

### Sandwich poulet et raisin

- 2 tranches de pain blé entier
- 75 g (2½ onces) poulet cuit
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 feuille de laitue
- 5 raisins rouges coupés en 2
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise et yogourt nature mélangés
- Sel et poivre

### Parmentier de légumes

- 4 patates douces
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 courgettes en dés
- 2 poivrons en dés
- 2 tomates évidées en dés
- 1 aubergine en dés
- ¼ tasse de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de thym
- ½ tasse de lait écrémé
- 3 cuillères à soupe de persil
- 1 tasse de maïs en grain

\*Donne 4 portions

- Préchauffer le four à 400°F.
- Déposer les patates sur une plaque à biscuit. Enfourner 1 heure.
- Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail 1 minute. Ajouter les courgettes, les poivrons, les tomates et l'aubergine puis cuire environ 10 minutes. Ajouter le parmesan et le thym et bien mélanger.
- Une fois les patates cuites, peler la peau.
- Réduire la température du four à 350°F.
- Au robot culinaire, réduire en purée les patates avec le lait. Ajouter le persil.
- Dans un plat allant au four, étaler en couches les légumes cuits, le maïs et terminer avec la purée de patate douce.
- Enfourner et faire cuire 15 minutes.

# MENU MINCEUR

± 1600 calorie—Une suggestion de Stéphanie Verreault, entraîneure

## Vendredi

### Déjeuner

175 g (6 onces) de yogourt 1 ou 2 %, ½ tasse de bleuets, 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues, 1 rôtie de blé entier, 2 cuillères à thé de confiture de framboise sans sucre

### Collation

1 pêche, 7 amandes

### Dîner

Salade aux pétoncles (ou crevettes), ½ pita au blé entier, 1 cuillère à soupe de houmous

### Collation

2 tranches de poitrine de dinde rôtie, 3 craquelins de seigle

### Souper

Brochette de bœuf avec sauce tzatziki, ¾ tasse de salade verte, 2 cuillères à thé de vinaigrette balsamique, ½ tasse de fromage cottage 1 %, vin rouge (1 verre)

## [ Salade aux pétoncles ]

- 1 ½ tasses de laitue
- 5 pétoncles (ou crevettes)
- ¼ d'avocat, coupé en tranche
- ½ tasse de framboises
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette balsamique

## [ Brochette de bœuf ]

- 625 g (1 ¼ livres) de filet de bœuf en cubes
- Jus de 2 citrons
- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- ¼ tasse d'oignon séché
- ¾ tasse de yogourt nature 1 % MG
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 concombre en cube
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ¼ tasse menthe fraîche hachée
- Sel et poivre

\*Donne 4 portions

- Dans un sac muni d'une fermeture, mettre les cubes de bœuf, le jus de deux citrons, l'huile et l'origan. Fermer et agiter. Laisser mariner environ 6 heures au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 400°F.
- Égoutter les cubes de bœufs puis enfiler sur des brochettes.
- Dans une poêle allant au four, saisir les brochettes à feu vif, 1 minute de chaque côté.
- Enfourner et cuire 4 minutes.
- Dans un bol, mélanger le yogourt nature, l'ail, le concombre, le jus de citron et la menthe. Saler et poivrer.
- Servir les brochettes de bœuf avec la sauce tzatziki.