

# RECETTE DE CUISINE BIO



## Plan de régime hebdomadaire

### Jour 1

**Petit déjeuner:** flocons d'avoine avec fruits et noix (calories – 297)

Gruau cuit avec ½ tasse de lait et 1/2 tasse d'eau

Pomme en dés – ½ moyenne

Noix hachées – 1 cuillère à soupe

Garnir le gruau d'une pincée de cannelle et de noix.

**goûters** (calories 47)

Pomme moyenne – ½

**Déjeuner** (Calories 320)

Pois chiches épicés avec salade verte

légumes Verts mélangés – 2 tasses et Tranches de concombre – ½ tasse et Tomates

cerises – 5 coupées en deux et Fromage feta – 1 cuillère à soupe et Olives kalamata

dénoyautées – 5 et Pois chiche épicé – ¼ tasse

Mélanger tous les ingrédients puis garnir d'huile d'olive et de vinaigrette balsamique.

**goûters** (calories 51)

Abricots secs – 6

**Dîner** (calories 457)

Rôti de saumon au couscous et au fenouil

Filet de saumon rôti enrobé de ¼ de cuillère à café d'huile d'olive et ¼ de cuillère à café d'origan séché, et assaisonné de sel et de poivre

Bulbe de fenouil rôti – 1 tasse mélangée avec ½ cuillère à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel et de poivre

Couscous de blé entier cuit et garni de 1 cuillère à soupe de noix hachées

Quartier de citron pour la garniture

Goûters (37 calories)

Prune moyenne ou figue fraîche – 1

## **Jour 2:**

**Petit déjeuner** Flocons d'avoine aux fruits et noix (calories – 297)

Gruau cuit avec ½ tasse de lait et 1/2 tasse d'eau

Pomme en dés – ½ moyenne

Noix hachées – 1 cuillère à soupe

Garnir le gruau d'une pincée de cannelle et de noix.

Garnir le gruau d'une pincée de cannelle et de noix.

**Goûters (70 calories)**

Clémentines – 2

**Déjeuner (Calories 320)**

Pois chiches épicés avec salade verte

Verts mélangés – 2 tasses

Tranches de concombre – ½ tasse

Tomates cerises – 5 coupées en deux

Fromage feta – 1 cuillère à soupe

Olives kalamata dénoyautées – 5

Pois chiche épicé – ¼ tasse

Mélanger tous les ingrédients puis garnir d'huile d'olive et de vinaigrette balsamique.

**Goûters (108 calories)**

Noix moitiés – 5: Abricots secs – 5

**Dîner (calories 427)**

Gnocchis aux tomates et aux artichauts – 1 ¾ tasse

## **Jour 3:**

**Petit déjeuner (calories 266)**

Petit-déjeuner aux œufs et aux toasts

Pain de blé entier grillé – 1 tranche

Purée d'avocat moyen – ¼

Gros œuf cuit – 1

Clémentine -1

Garnir d'un œuf et d'une purée d'avocat.

**Goûters (calories 131)**

Noix de pois chiches épicées – ¼ tasse

**Déjeuner (calories 332)**

les restes

Gnocchis aux tomates et aux artichauts – 1 tasse

Verts mélangés – 2 tasses

Garnir les feuilles de salade d'huile d'olive et les restes

Gnocchis aux tomates et aux artichauts – 1 tasse

Verts mélangés – 2 tasses

Garnir les feuilles de salade d'huile d'olive et de vinaigrette balsamique.

**Goûters (calories 25)**

Abricots secs – 3

**Dîner (calories 447)**

Morue aux légumes et au couscous

Morue cuite à l'huile d'olive et assaisonnée d'herbes au choix

Tomates cerises – ½ tasse

Courgettes tranchées sautées à l'huile d'olive et assaisonnées de sel et de poivre

Couscous de blé entier cuit – 1 tasse

Pita de blé entier grillé – ½

Quartier de citron pour la garniture

**Jour 4:**

**Petit déjeuner (calories 279)**

Toast de blé entier – 1 tranche

Beurre d'arachide – 1 cuillère à soupe

Banane moyenne – 1

**goûters (calories 65)**

Demi noix – 5

**Déjeuner (calories 350)**

Salade grecque avec pain pita et houmous

Verts mélangés – 2 tasses

Tranches de concombre – ½ tasse

Carotte râpée – 2 cuillères à soupe

Garnir de vinaigre balsamique et d'huile d'olive et servir avec du pain pita de blé entier et du houmous pour tremper.

**goûters (calories 80)**

Yaourt grec nature garni de fraises tranchées ¼ tasse

**Dîner (calories 416)**

Soupe italienne aux œufs – 1 ½ tasse

Roquette – 2 tasses garnie de vinaigre balsamique et d'huile d'olive

Pain de blé entier grillé – 1 tranche arrosée d'huile d'olive

**Jour 5**

**Déjeuner (calories 297)**

Gruau cuit avec ½ tasse de lait et 1/2 tasse d'eau

Pomme en dés – ½ moyenne

Noix hachées – 1 cuillère à soupe

Garnir le gruau d'une pincée de cannelle et de noix.

**Goûters (calories 152)**

Pomme moyenne – ½

Beurre d'arachide – 1 cuillère à soupe

**Déjeuner (calories 305)**

Salade grecque avec pain pita et houmous

Verts mélangés – 2 tasses

Tranches de concombre – ½ tasse

Carotte râpée – 2 cuillères à soupe

Garnir de vinaigre balsamique et d'huile d'olive et servir avec du pain pita de blé entier et du houmous pour tremper.

**Goûters (calories 80)**

Yaourt grec nature garni de fraises tranchées ¼ tasse

**Dîner (calories 416)**

Soupe italienne aux œufs – 1 ½ tasse

Roquette – 2 tasses garnie de vinaigre balsamique et d'huile d'olive

Pain de blé entier grillé – 1 tranche arrosée d'huile d'olive

**Jour 6:**

**Petit déjeuner (calories 279)**

Toast de blé entier – 1 tranche

Beurre d'arachide – 1 cuillère à soupe

Banane moyenne – 1

goûters (calories 78)

Œufs durs assaisonnés de sel et de poivre

**Déjeuner (calories 299)**

Salade verte avec pain pita et houmous

Verts mélangés – 2 tasses

Tranches de concombre – ½ tasse

Tomates cerises – 5 coupées en deux

Fromage feta – 1 cuillère à soupe

Mélanger les ingrédients puis garnir de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.

Servir avec du pain pita de blé entier grillé et du houmous pour tremper.

**Goûters (calories 95)**

Pomme moyenne -1

**Dîner (calories 444)**

Salade d'épinards au thon à la méditerranéenne – 1 portion

Pain de blé entier grillé – 1 tranche

**Jour 7:**

**Petit déjeuner (calories 266)**

Petit-déjeuner aux œufs et aux toasts

Pain de blé entier grillé – 1 tranche

Purée d'avocat moyen – ¼

Gros œuf cuit – 1

Clémentine -1

Garnir d'un œuf et d'une purée d'avocat.

**Goûters (calories 95)**

Pomme moyenne -1

**Déjeuner (calories 350)**

Salade verte avec pain pita et houmous

Verts mélangés – 2 tasses

Tranches de concombre – ½ tasse

Carotte râpée – 2 cuillères à soupe

Garnir la salade de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.

Servir avec du pain pita de blé entier grillé et du houmous pour tremper.

**Goûters (calories 27)**

Fraises tranchées – ¼ tasse

A decorative border of ice cream cones surrounds the page. The cones are arranged in a rectangular frame, with the top and bottom edges being solid lines of cones. The left and right edges are formed by cones pointing downwards, creating a frame that is open at the top and bottom.

**Dîner (calories 484)**

Poulet – 1 portion

Fleurons de brocoli cuits à la vapeur – 1 tasse

Couscous de blé entier cuit

•