

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



Dîner (calories 484)

Poulet – 1 portion

Fleurons de brocoli cuits à la vapeur – 1 tasse

Couscous de blé entier cuit

-