

ROXANNE VEILLEUX



# 20 RECETTES MINCEUR

prêtes en  
**20 minutes**  
OU MOINS



[www.maigrirsansfaim.net](http://www.maigrirsansfaim.net)

# 20 recettes minceur prêtes en 20 minutes ou moins

---

**Par : Roxanne Veilleux**

Fondatrice - [www.magrirsansfaim.com](http://www.magrirsansfaim.com) et [www.magrirsansfaim.net](http://www.magrirsansfaim.net)

**Mise en garde :** Les informations présentes sur [magrirsansfaim.com](http://magrirsansfaim.com), [www.magrirsansfaim.net](http://www.magrirsansfaim.net) ou dans ce ebook ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales. Si une douleur ou un problème persiste, contactez votre médecin.

Les conseils et les menus présentés dans ce ebook ou livre ne garantissent pas que vous obtiendrez les résultats attendus. Les informations que vous trouverez dans ce ebook, sur [magrirsansfaim.com](http://magrirsansfaim.com) et [www.magrirsansfaim.net](http://www.magrirsansfaim.net) sont à titre personnel et informatif seulement. Ces informations ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. En aucun cas ce ebook ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aigües ou chroniques.

Roxanne Veilleux n'est ni médecin, ni nutritionniste et ni diététiste. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Le propriétaire de [magrirsansfaim.net](http://magrirsansfaim.net) fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations ou conseils fournies. Le propriétaire de [magrirsansfaim.net](http://magrirsansfaim.net) ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage encouru à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer des exemplaires de *20 recettes minceur prêtes en 20 minutes ou moins* que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec les lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amendes à partir de 150 000 \$ et plus. Il y a possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce ebook.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce ebook pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

# Sommaire

---

- **Remerciements**
- **Notions de base**
  - Qu'est-ce le Guide Alimentaire Canadien?
- **Les fondements du modèle d'alimentation**
  - Apports en calories journaliers selon l'âge
- **Tableau des portions recommandées**
  - Quantité des portions de chaque groupe alimentaire
- **Les 4 groupes alimentaires**
  - Points à retenir
  - À quoi représente 1 portion de chaque groupe alimentaire?
- **Tableau représentatif des répartitions des groupes alimentaires**
- **Liste des courses de base**
- **L'importance d'une bonne hydratation**
- **L'importance d'un mode de vie actif au quotidien**
- **Autres recommandations générales**
- **Faim et satiété, allergies et allergènes**
- **Suivi personnalisé**
- **10 conseils pour gagner du temps en cuisine**
- **20 recettes minceur illustrées**

# Remerciements

---

Tout d'abord, je tiens à vous dire merci de vous êtes procuré(e) :

« 20 recettes minceur prêtes en 20 minutes ou moins »

Comme vous le savez, j'adore cuisiner des repas sains, simples, équilibrés et minceur.

De nos jours, la population en générale est plus sensibilisée à une saine alimentation car on connaît l'influence de celle-ci sur notre poids mais également sur notre santé.

Malheureusement, notre style de vie, notre emploi et nos responsabilités ne nous permettent pas toujours d'avoir assez de temps pour concocter un bon repas nutritif qui correspond à nos besoins.

Plusieurs d'entre vous m'ont exprimé ce problème au fil des ans et pour moi, la solution était alors évidente.

Vous permettre d'avoir accès à des recettes nutritives, savoureuses, économiques, faciles et prêtes rapidement.

Dans ce programme, vous aurez justement accès à ces 20 recettes minceur qui se préparent tous facilement en moins de 20 minutes.

Désormais, vous n'aurez plus d'excuse de manger des plats surgelés ou encore des repas de restauration rapide qui sont peu nutritifs, beaucoup trop riches en gras, en calories, en gras trans, en gras saturés, en sodium et pauvre en éléments nutritifs.

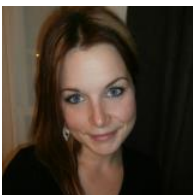
Ces 20 recettes vous permettront d'apprendre en quoi consiste des repas sains dans la vie de tous les jours.

Elles plairont non seulement à vous mais à toute la famille qui pourra donc elle aussi, bénéficier de tous les bienfaits d'une saine alimentation.

Bonne « *popote* » !

Cordialement vôtre

Roxanne Veilleux ☺



# Notions de base

---

J'ai trouvé pertinent de faire un petit rafraîchissement tant qu'aux notions de base sur une saine alimentation pour vous aider à avoir plus de facilité à comprendre chaque semaine de menus équilibrés mais aussi pour vous permettre d'ancrer ces notions dans votre vie quotidienne.

Non seulement vous aurez plus de facilité à comprendre chaque groupe alimentaire mais vous augmenterez ainsi vos chances de maintenir ces nouvelles saines habitudes alimentaires et de vie sur le long terme et favoriserez ainsi le maintien d'un poids santé dans un esprit sain.

Les informations que vous retrouverez sur cette page sont basées sur le Guide Alimentaire Canadien.

## Guide alimentaire Canadien

Le Guide Alimentaire Canadien définit la saine alimentation et souligne l'importance de combiner une saine alimentation à un mode de vie actif.

En suivant les recommandations du Guide Alimentaire Canadien, vos besoins nutritionnels seront comblés et cela vous permettra de favoriser la perte de poids saine et durable, de maintenir un poids santé, d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie, de diminuer vos risques de problèmes cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité, de maladies chroniques, d'ostéoporose, d'infertilité et même de certains cancers.

Cette saine alimentation renferme des aliments qui proviennent de chacun des 4 groupes alimentaires du Guide Alimentaire soit :

- fruits et légumes
- produits céréaliers
- lait et substituts
- viandes et substituts

Ainsi, cela vous permettra d'obtenir suffisamment de minéraux, vitamines et autres éléments nutritifs pour vivre en santé mais aussi pour ressentir un bien-être physique et mental global.

# Les fondements du modèle d'alimentation

---

Le modèle du Guide Alimentaire Canadien s'appuie sur des données scientifiques qui ont été élaboré à la suite d'examen de différentes combinaisons de quantités et de types d'aliments dans le but de connaître le modèle exemplaire d'une saine alimentation qui comblera les besoins nutritionnels.

Le modèle d'alimentation respecte les normes nutritionnelles appelées Apports nutritionnels de référence (ANREF).

Ces normes concluent les résultats lors de recherches entourant les quantités de divers éléments nutritifs et de calories dont notre organisme a besoin pour rester en santé et prévenir de nombreux problèmes de santé physiques et mentaux.

Le modèle d'alimentation du Guide Alimentaire Canadien tient compte de l'étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments (ÉVAM) fixée pour les glucides, les protéines et les lipides.

Le tableau suivant tient compte de 3 groupes d'âge différents.

Groupe d'âge	Pourcentage (%) des calories totales provenant des		
	Glucides	Protéines	Lipides
1-3 ans	45 - 65%	5 - 20%	30 - 40%
4-18 ans	45 - 65%	10 - 30%	25 - 35%
19 ans ou plus	45 - 65%	10 - 35%	20 - 35%

# Tableau des portions recommandées

---

Voici les recommandations alimentaires en fonction de l'âge et le sexe :

Groupes alimentaires	19-50 ans		51 ans et +	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<i>Fruits et légumes</i>	7 - 8 portions	8 - 10 portions	7 portions	7 portions
<i>Produits céréaliers</i>	6 - 7 portions	8 portions	6 portions	7 portions
<i>Lait et substituts</i>	2 portions	2 portions	3 portions	3 portions
<i>Viandes et substituts</i>	2 portions	3 portions	2 portions	3 portions

Ce tableau permet de connaître le nombre de portions que les hommes et les femmes âgés de 19 à 50 ans doivent consommer quotidiennement pour répondre aux besoins nutritionnels de leur organisme mais aussi pour favoriser une perte de poids saine et durable et avoir une santé optimale.

Le modèle d'alimentation précédent inclut également une petite quantité de gras insaturés de 30 à 45 ml (2 à 3 c.à.soupe) à chaque jour.

Il est important aussi de spécifier aux personnes qui sont déjà très actives physiquement de manger davantage en choisissant des portions supplémentaires pour chacun des 4 groupes alimentaires afin d'avoir une alimentation qui répond à leur mode de vie. Si tel est votre cas, vous pourriez par exemple ajouter 1 tranche de pain à 100% blé ou grains entiers ou complets et 1 c.à.soupe de beurre d'arachide (idéal pour une personne qui fait de 45 à 60 minutes de sport/jour).

# Les 4 groupes alimentaires

---

## 1. Les fruits et légumes

- ✓ Mangez un légume vert foncé et orange à tous les jours
- ✓ Consommez des fruits et légumes frais et biologiques
- ✓ Évitez les jus, compotes et salades de fruits commerciales
- ✓ Consommez des fruits et légumes préparés avec peu de sucre, de sel et de lipides
- ✓ Préférez les fruits et légumes en guise de collation
- ✓ Consommez la pelure des fruits et légumes si possible
- ✓ Toujours bien laver vos fruits et légumes avant consommation et utilisation

Les légumes et fruits doivent représenter le ½ de chacune de vos assiettes.

### Une portion de légume ou fruit équivaut à :

- 1 fruit ou légume frais de grosseur moyenne
- ½ tasse de fruit ou légume coupé
- 1 tasse de salade ou autres légumes feuillus
- ½ tasse de fruits et légumes cuits
- ¼ tasse de fruits séchés
- ½ tasse de jus 100% fruits ou légumes

 *Les fruits et légumes sont riches en vitamines et minéraux.*

*Ils sont une excellente source de fibres alimentaires qui contribuent à diminuer votre mauvais cholestérol sanguin et permettent d'avoir une sensation de satiété plus satisfaisante.*



## 2. Produits céréaliers

- ✓ Consommez plus de la moitié de vos portions en produits céréaliers sous forme de grains entiers
- ✓ Choisissez des produits céréaliers faibles en lipides, en sucre et en sel
- ✓ Variez les produits céréaliers consommés au cours d'une même journée
- ✓ Essayez des grains entiers comme le quinoa, le riz sauvage ou encore le boulgour
- ✓ Vérifiez toujours la liste d'ingrédients et ne vous fiez pas uniquement à la couleur du produit céréalier en question car certains produits sont simplement colorés par de la mélasse entre autres
- ✓ Le premier ingrédient de votre produit céréalier doit être un grain entier comme l'avoine entière, le millet, l'orge, le boulgour, l'orge mondée, le blé entier, etc.
- ✓ Limitez l'ajout de corps gras à ces produits céréaliers comme les sauces commerciales, les huiles, le beurre, la crème sûre, les tartinades et confitures, les fromages gras, etc

Les produits céréaliers doivent représenter le ¼ de chacune de vos assiettes.

On peut estimer 1 portion de produits céréaliers à la quantité que nous pouvons tenir dans notre paume de main ou encore à la grosseur de notre poing fermé.

### Une portion de produits céréaliers représente :

- |   |  |
|---|--|
| - ½ bagel, pain pita, pain hamburger, muffin anglais, tortillas, muffin | - 30g de céréales froides                                |
| - ½ tasse (125 ml) de pâtes alimentaires et de riz cuit                 | - 150g ou 175 ml ou 3/4 tasse de céréales chaudes cuites |
| - 1 tranche (30g) de pain   | - 10 craquelins (30g) de blé entier                      |
|   | - 2 tasses de maïs soufflé                               |
|   | - 1 gaufre ou crêpe petite (35g)                         |



*Les produits céréaliers fait de grains entiers sont une excellente source de fibres alimentaires qui contribuent à diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète de type 2, de mauvais cholestérol sanguin élevé, en plus de vous aider à diminuer vos fringales et votre appétit en se traduisant par une plus grande sensation de satiété.*

### **3. Lait et substituts (Produits laitiers)**

- ✓ Buvez chaque jour du lait à moins de 2% de matières grasses
- ✓ Consommez des fromages à moins de 20% de matières grasses
- ✓ Préférez les yaourts à moins de 2% de matières grasses, sans sucre ajouté et sans édulcorant de type yaourt grec
- ✓ Consommez régulièrement des boissons de soja enrichies au lieu du lait
- ✓ Consommez les produits laitiers dans vos sauces maison, vos smoothies, vos boissons chaudes au lieu de la crème, dans vos soupes, vos céréales chaudes et froides, etc.

Le lait et substituts doivent être présents à tous vos repas.

#### **Une portion de produits laitiers correspond à :**

- 1 tasse (250ml) de lait, de lait de soja, de lait sans lactose, etc.
- ½ tasse de lait évaporé
- 50g de fromage (correspondant à la longueur et épaisseur de votre majeur et index collés)
- ¾ tasse (175 ml) de yaourt
- 1/3 tasse de lait en poudre
- 1 tasse (250ml) de fromage cottage ou quark
- ¾ tasse (175 ml ou 175g) de kéfir
- ½ tasse (125 ml) de pouding, tapioca ou autres desserts de lait



*Le lait et substituts sont des aliments qui fournissent du calcium, de la vitamine D, A et B12, de la riboflavine, du potassium, du zinc, du magnésium et des protéines.*

*Ces éléments nutritifs sont importants pour une bonne santé osseuse et dentaire et pour diminuer les risques d'ostéoporose.*

## 4. Viandes et substituts

- ✓ Consommez le plus souvent possible des substituts de viandes comme les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, etc.)
- ✓ Consommez au minimum 2 repas de poissons par semaine
- ✓ Limitez votre consommation de viandes rouges à 1 repas par semaine
- ✓ Choisissez des coupes de viandes maigres
- ✓ Utilisez des modes de cuisson sans ou avec peu de matières grasses
- ✓ Consommez régulièrement du tofu
- ✓ Préférez les noix non salées
- ✓ Préférez les viandes et les œufs biologiques
- ✓ Enlevez le gras apparent de votre viande avant la cuisson
- ✓ Ne pas consommer le gras de la viande et la peau de la volaille
- ✓ Enlevez la peau de la volaille avant la cuisson
- ✓ On peut comparer une portion de viande à la grandeur et épaisseur de votre paume de main ou encore aux dimensions d'un jeu de cartes.

### Une portion de viande et substitut équivaut à :

- |   |  |
|---|--|
| - 75g ou ½ tasse ou 125 ml ou 2 ½ oz de viandes, volailles, poissons et fruits de mer | - ¾ tasse (175 ml) de légumineuses                           |
| - 2 c.à.soupe de beurre d'arachide  | - ¾ tasse d'houmous  |
| - 2 œufs complets   | - ¾ tasse ou 175 ml ou 150g de tofu                          |
| - ¼ tasse de noix   | - 75 g ou ½ tasse ou 125 ml ou 2 ½ oz d'abats, rognons, etc. |



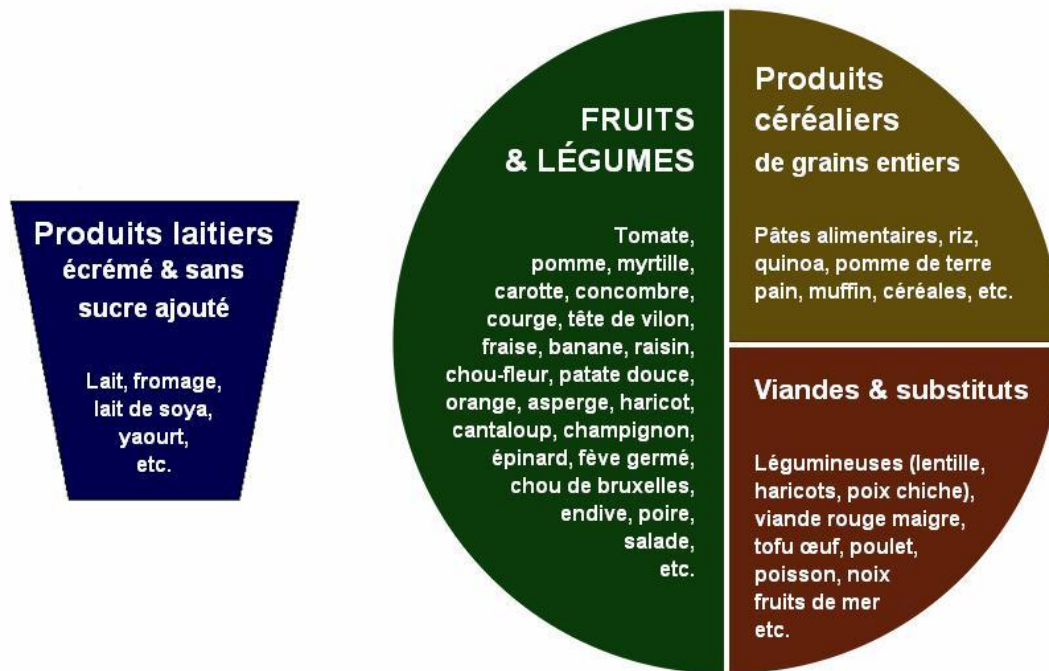
*Le groupe alimentaire des viandes et substituts permet de vous fournir des éléments nutritifs importants pour une bonne santé telle que certaines vitamines B, le magnésium, le zinc, le fer et des protéines.*

*Les légumineuses sont des substituts de viandes riches en fibres alimentaires, polyvalentes et pauvres en gras.*

*La consommation de 150g de poisson par semaine permet de diminuer le mauvais cholestérol sanguin, de consommer des bons gras, des oméga-3 et oméga-6 ainsi que de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.*

## Tableau représentatif de la répartition des groupes alimentaires

L'assiette ci-dessous représente bien à quoi devrait ressembler vos repas principaux. Bien sûr, la quantité de portions diffère étant donné votre âge, votre sexe et la quantité de portions consommées au cours de la journée.



Il faut donc que vos assiettes de la journée soient réparties de la façon suivante :

- $\frac{1}{2}$  de fruits et légumes frais consommés avec peu de matières grasses
- $\frac{1}{4}$  des viandes et substituts maigres
- $\frac{1}{4}$  de produits céréaliers de 100% grains et blé entier
- 1 portion de produits laitiers écrémés (par exemple, gratinez vos viandes ou légumes, prenez un verre de lait ou encore un petit yaourt en guise de dessert).

Référez-vous aux recommandations nutritionnelles du Guide Alimentaire Canadien présentées plus tôt.

# Liste de courses

---



*Il est important avant même de faire ces 20 recettes minceur rapides, de jeter un coup d'œil à vos réserves de nourriture soit dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger.*

*Pour vous aider à gagner plus de temps, d'arrêter d'aller au marché chaque jour après votre boulot et ainsi, risquer de finalement manger un plat surgelé devant le téléviseur, voici une liste des aliments de base que vous devez avoir à la maison afin de concocter ces 20 recettes.*

*C'est en planifiant et en prévoyant que l'on gagne une grande quantité de temps.*

## **Produits céréaliers**

- Pains de 100% blé ou grains entiers (pain pita, pain hot-dog, pain hamburger, pain en tranches, tortillas, etc)
- Riz de 100% blé entier
- Pâtes alimentaires variées de 100% blé entier (spaghetti, macaroni, lasagne, etc.)
- Farine de 100% blé entier
- Chapelure et croûtons maison
- Couscous et quinoa Farine de 100% blé entier
- Céréales à déjeuner de grains entiers (All-Bran)

## **Produits laitiers**

- Lait de vache et de soja à moins de 1% de matières grasses
- Fromages variés à moins de 15%-20% de matières grasses (chèvre, mozzarella, cheddar, fêta, cottage, etc)
- Yaourt grec à 0% de matières grasses, sans sucre ajouté et sans édulcorant

# Liste de courses (suite)

---

## ***Fruits et légumes***

- Fruits frais variés (raisin, fraise, bleuet, framboise, banane, cantaloup, ananas, pomme, poire, pêche, nectarine, pamplemousse, etc)
- Légumes frais variés (courgette, chou, courge à spaghetti, carotte, oignon, champignon, ail, brocoli, oignon rouge, tomate, salade variée, luzerne, etc)
- Fruits surgelés variés de type fruits des champs
- Jus de fruits à 100% vrais fruits
- Jus de légumes réduits en sodium
- Fruits séchés
- Légumes surgelés

Il est important de vous dire que lorsqu'il est écrit de prendre un fruit frais ou 1/2 tasse d'un certain fruit, vous pouvez bien sûr y aller avec les fruits que vous avez à votre disposition.

## ***Viandes et substituts***

- Volaille (poulet entier, cuisse, pilon, poitrine, poitrine grillée, etc)
- Viandes rouges maigres (filet de porc, rôti de bœuf, bifteck de bœuf, etc)
- Poissons variés (pangasius, sole, truite, hareng, maquereau, saumon fumé, etc)
- Poissons en conserve (thon et saumon)
- Conserve de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, etc.)
- Tofu ferme maigre et faible en gras
- Noix sans sel
- Œufs
- Beurre d'arachide
- Charcuteries (smoke-meat, poitrine de dinde, jambon dégraissé, pancetta, prosciutto)
- Saucisse de tofu
- Mélange de sans viande (tofu)
- Dinde hachée

# Liste de courses (suite)

---

## *Épices et herbes*

- Persil frais et séché
- Oignon vert
- Ciboulette
- Basilic frais et haché
- Thym séché
- Paprika
- Origan séché
- Poudre d'ail

## *Autres*

- Ketchup faible en sodium
- Moutarde de Dijon et ou à l'ail
- Relish
- Cornichons
- Mayonnaise légère faite d'huile d'olive
- Huile d'olive, de sésame et de canola
- Sucre
- Cassonade (sucre brun)
- Miel
- Sirop d'érable
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre
- Jus de citron
- Poudre à pâte
- Bicarbonate de soude
- Olive en conserve
- Cacao
- Tomates séchées
- Sauce poisson
- Gingembre

# Hydratation

---



*Une bonne hydratation est primordiale pour conserver une bonne santé générale mais aussi pour favoriser la perte de poids. Le Guide Alimentaire Canadien recommande de boire de l'eau régulièrement car l'eau permet d'étancher la soif, de favoriser une bonne hydratation sans ajouter des calories vides comme c'est le cas avec les cocktails, les boissons gazeuses, les boissons alcoolisées, etc.*

Le corps doit remplacer l'eau perdue au cours de la journée et si vous ne buvez pas suffisamment d'eau au quotidien, les risques de déshydratation seront présents et cela provoque la fatigue, le pire ennemi de la perte de poids, une diminution des endurance physiques et mentales et des étourdissements.

Si vous êtes une personne qui est plus active physiquement, il est important de boire encore plus qu'à la normale car on ne se le cachera pas, lorsque nous faisons du sport, nous transpirons, ce qui est bien entendu une perte d'eau.

Il faut avoir une hydratation plus généreuse lorsque les températures extérieures sont chaudes et humides parce qu'encore ici, nous perdons une quantité d'eau plus ou moins importante.

Généralement on recommande de boire 6 à 8 verres d'eau par jour ou encore 1 à 2 litres d'eau par jour mais si la température est chaude et humide et/ou que vous êtes actif physiquement, buvez-en plus!

Donc pour conclure, les boissons à privilégier sont l'eau, les tisanes et thés sans caféine, les jus faits à 100% de vrais fruits et les jus de légumes ici toujours avec modération car ils sont riches en sucres.

Les boissons à éviter le plus possible sont les boissons gazeuses, les boissons alcoolisées, les cocktails de jus, les boissons avec de la caféine ou guarana car ils augmentent la diurèse (boissons énergisantes, café, certains thés et tisanes), etc.

Petit truc pour favoriser une bonne hydratation, car ce n'est pas tout le monde qui a le réflexe de boire de l'eau régulièrement, c'est d'avoir toujours à portée de main une bouteille d'eau fraîche que ce soit au travail, dans l'auto ou le train, dans votre boîte à lunch, dans votre sac à main et à la maison.



# L'activité physique

---

Le Guide Alimentaire Canadien suggère fortement de bouger à tous les jours pour maintenir un état de santé optimal, diminuer les risques de nombreux problèmes de santé, pour augmenter l'espérance et la qualité de vie, pour avoir une santé physique, mentale et émotionnelle optimale mais aussi pour favoriser la perte de poids.

On recommande généralement de faire 30 minutes d'activité physique par jour, ce qui est déjà un bon départ mais pour les personnes qui souhaitent perdre du poids, je vous suggère plutôt de bouger 45 à 60 minutes par jour.

Pourquoi? Parce que c'est après un laps de temps supérieur à 30 minutes que le corps puise dans ses réserves graisseuses et que le métabolisme de base augmente, ce qui signifie que vous dépensez plus de calories au repos et à l'effort.

Pour ce qui est du sport, je sais que nous avons tendance à croire qu'il faut impérativement faire nos 40 minutes d'entraînement de façon consécutive. Il est vrai que c'est préférable mais je sais que plusieurs personnes ont des horaires réellement très chargés et qu'il est difficile pour elles de prendre 40 à 60 minutes consécutives par jour pour se mettre en forme et favoriser la perte de poids.

Si après une réelle réorganisation de votre horaire et de vos priorités, cela demeure difficile, sachez que vous pouvez vous entraîner et accumuler cette durée dans une journée.

## **Exemple**

7h00 : Vous faites 10 minutes de marche pour vous rendre au travail.

12h00 : Vous faites 15 minutes de marche rapide seul ou avec vos collègues.

19h00 : Après le repas, vous faites 20 minutes de football (soccer) avec vos enfants dans la cour arrière.

21h00 : Après le coucher des enfants, vous faites 15 minutes de yoga.

Durée de l'entraînement = 60 minutes

# Autres recommandations générales

---

Voici quelques autres recommandations pour être plus actif au quotidien :

- ✓ Commencez lentement à vous entraîner et augmentez la durée et l'intensité petit à petit jusqu'à ce que vous fassiez 60 minutes par jour.
- ✓ Invitez vos amis et votre famille à faire un match amical de volley-ball, de hockey, de football (soccer) ou une belle randonnée pédestre.
- ✓ Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou des escaliers roulants.
- ✓ Allouez 10 à 15 minutes de votre pause du midi pour faire de la marche rapide.
- ✓ Descendez 1 à 2 arrêts d'autobus (ou gare de train) avant votre destination
- ✓ Allez au travail à la marche si possible, sinon pourquoi pas en vélo.
- ✓ Inviter un de vos ami(e) à prendre une marche avec vous pendant 30 minutes tous les soirs.
- ✓ Jouez à l'extérieur avec vos enfants
- ✓ Allez-vous amuser et vous détendre à la fin de votre journée de travail en passant du temps avec vos enfants. Vous les rendrez heureux et vous le serez autant.

Puisque vous allez être plus actif au quotidien, il est important de consommer un PETIT peu plus d'aliments pour éviter une baisse d'énergie, une fatigue et une mauvaise récupération.

Personnellement, je vous conseille de prendre une collation après votre entraînement si celui-ci était de modéré à intense et si la durée de cet entraînement était de plus de 45 minutes.

Cette collation pourrait être 1 fruit frais et ¼ tasse de noix ou 50g de fromage à moins de 20% de matières grasses ou 250 ml de lait à moins de 2% m.g.

# Faim et satiété

---

Avant même de regarder chacun des menus de repas équilibrés et minceur, je tiens à vous parler quelque peu de la faim et de la satiété. Il se pourrait que pour certaines personnes, elles ne puissent pas terminer leur repas ou encore prendre les 2 collations quotidiennes car elles ne ressentent pas la faim ou encore elles se sentent trop rassasiées à la fin de ces repas et collations.

Ici, il est TRÈS important d'écouter vos signaux de faim et de satiété. Ce n'est pas parce que les quantités sont décrites que vous devez nécessairement tout suivre au pied et à la lettre alors que vous avez mal au ventre ou encore que vous vous sentez trop rassasié.

Il faut savoir être à l'écoute de ces signaux. Cela semble être facile mais je sais que cela n'est pas toujours aussi simple.

Bref, si vous n'avez pas assez faim pour terminer vos portions ou prendre certaines collations, ne mangez pas. Par contre, si vous ressentez la faim entre les repas, prenez une collation santé comme les fruits et légumes frais.

## La faim

La faim est une sensation que tout être vivant ressent au cours de la journée, puisqu'il se passe quelques heures sans manger. C'est alors que l'humain recherchera de la nourriture afin d'apaiser cette faim.

De plus, la faim se produit lorsque le glycogène dans le foie est à un niveau assez faible. Cela est causé principalement pas des cellules très sensibles lorsque survient une légère baisse de la glycémie (sucre dans le sang). Lorsque nous ressentons cette sensation de faim, celle-ci est désagréable, d'une intensité variable et des bruits digestifs se font entendre.

Il ne faut pas oublier qu'il existe aussi une fausse faim ou encore une gourmandise, c'est-à-dire que la personne mange toujours à la même heure, sans réellement ressentir la vraie faim. Elle salive beaucoup seulement en pensant, sentant ou en voyant de la nourriture, elle mange pour le plaisir de manger ou parce que cela semble très bon.

Tout cela est de la fausse faim et il vaut mieux éviter de manger dans ces cas-là, pour ne pas favoriser un gain de poids.

## La satiété

La satiété est la sensation que nous ressentons lorsque nous n'avons plus faim ou encore après avoir comblé les besoins énergétiques que réclame notre organisme quotidiennement. Tout comme la faim, celle-ci provient de l'hypothalamus. Ne plus avoir faim ou encore ressentir la satiété ne veut pas dire la sensation désagréable que nous ressentons après avoir trop mangé une grande quantité d'aliments, cela est plutôt une suralimentation et un déni de la sensation de la satiété.

Cela ne vous est-il jamais arrivé de manger beaucoup de nourriture pour ensuite avoir le dégoût de tous les aliments, d'avoir le ventre douloureux et gonflé, de connaître des problèmes digestifs? Cela n'est pas la satiété.

La satiété arrive généralement après 20 minutes d'alimentation car c'est à partir de ce moment que votre hypothalamus envoie ce signal de satiété. Si vous mangez beaucoup et très vite, en moins de 20 minutes, vous ne ressentirez pas vraiment la satiété, ce qui fait en sorte que vous aurez mangé beaucoup trop de calories. Ce n'est qu'après 20 minutes d'alimentation que vous ressentirez la satiété et c'est alors que vous vous demanderez avant de prendre des bouchées, si vous avez encore réellement faim.

## Allergies et allergènes

Je sais que dans les repas et collations suggérés aux pages suivantes, il se pourrait fort bien qu'il y ait des aliments ou des ingrédients que vous ne pouvez pas manger dû à certaines allergies dont vous souffrez ou encore d'intolérance.

Il y a donc présence d'allergènes dans ces menus. Je tiens à vous dire que si par exemple, une collation « type » est ¼ tasse de noix et 1 fruit frais, ne mangez pas les noix si vous en êtes allergiques... Il faut agir avec notre « gros bon sens ».

C'est pourquoi je ne me tiens pas responsable s'il y a une réaction allergique car même si ces repas et collations sont détaillés, cela ne veut pas dire qu'il faut absolument en manger pour perdre du poids alors que vous êtes allergique à un des aliments.

Si vous êtes allergique aux noix, remplacez le beurre d'arachide du matin selon le repas décrit par 2 œufs ou encore 150g de tofu.

Si vous êtes allergiques ou intolérants au gluten, veuillez consommer des produits céréaliers sans gluten et non pas vous fier aux produits céréaliers à 100% de blé ou grains entiers comme cela est le cas dans la majorité des repas.

# Suivi et conseils personnalisés

Je sais qu'il n'est pas toujours évident de changer d'alimentation et malheureusement, ces nouvelles habitudes alimentaires ne seront pas acquises et encrées dans votre quotidien du jour au lendemain.

Il faut du temps, de la persévérance et une motivation de fer! C'est pourquoi il est important que vous vous encouragez au quotidien en voyant même les plus petits changements et améliorations comme une réussite car cela vous prouve que vous allez de plus en plus dans la bonne direction.

Sachez que si vous éprouvez des difficultés à cuisiner, si certains repas ne vous plaisent pas, si vous avez des questions à savoir si vous pouvez remplacer ceci par cela, si vous avez des inquiétudes, si vous souffrez d'une baisse de motivation, si vous souhaitez être encouragé ou avez envie simplement d'échanger, je suis entièrement présente pour vous.

Je vous encourage donc à venir partager sur le forum de discussion en tant que membre « privilège » :

<http://maigrirsansfaim.com/forums/forum/20-recettes-minceur-pretes-en-20-minutes-ou-moins/>

Voici quelques exemples d'infos pertinentes à me partager :

- Votre âge, sexe, nationalité
- Votre condition de santé
- Vos habitudes alimentaires (quelques exemples de vos repas types)
- Votre niveau d'activité physique (quelques exemples d'activité que vous pratiquez)
- Votre poids actuel et le poids que vous désirez atteindre et maintenir

Non seulement nous aurons la chance d'échanger entre nous mais vous pourrez aussi écrire vos impressions, vos commentaires, comment s'est déroulé cette aventure avec d'autres personnes qui ont fait la même chose que vous en suivant ces menus de repas équilibrés et minceur.



# 10 conseils pour gagner du temps en cuisine

---

Dans mes « 20 recettes minceurs prêtes en 20 minutes ou moins », certes vous retrouverez des recettes simples, faciles, nutritives et rapides.

Cependant, je me dois de vous partager mes trucs que j'utilise personnellement pour éviter de perdre du temps dans la cuisine et me demander cette fameuse question existentielle qui revient régulièrement dans plusieurs foyers :

*« Qu'est-ce qu'on mange ce soir? »*

Ça peut paraître bien banal mais ces 10 petits conseils pour gagner du temps peuvent vous faire économiser plus de 3 heures chaque semaine en cuisine.

Si vous ne voulez plus perdre de temps, soyez attentif à mes prochains conseils.

## 1. Faites la liste de course en fonction de vos repas de la semaine

Je sais que ce n'est pas tout le monde qui a l'habitude de planifier ses repas de la semaine mais vous serez vraiment perdant de ne pas le faire.

En planifiant vos repas de la semaine, non seulement vous gagnerez vraiment beaucoup de temps mais en plus, vous éviterez le stress de ne pas savoir quoi faire comme repas le soir en arrivant du boulot.

Vous pourriez faire cette planification « mentale » dans votre tête ou encore l'inscrire sur un calendrier que vous laisserez sur le frigo ou encore choisir les repas de la semaine avec les autres membres de la famille (chacun y trouve son compte).

Ainsi, vous saurez exactement ce dont vous aurez besoin pour préparer chacun de vos repas et ça va diminuer nécessairement les allers-retours au marché (parce qu'il vous manque 1 ingrédient pour effectuer telle recette, etc).

## 2. Écrivez ce qu'il vous manque au fur et à mesure

Personnellement, il m'arrive souvent de me dire « *Ah! Il ne faut pas que j'oublie de l'inscrire sur ma liste de course parce qu'on va en manquer* » mais que finalement, avec les autres tracas qu'on peut avoir, on finit par oublier ce qu'il allait nous manquer pour cuisiner.

Donc désormais, quand je vois qu'il va manquer quelque chose pour la cuisine ou encore la maison, je l'inscris immédiatement sur une liste de « course » aimanté sur le réfrigérateur.

## 3. Lavez vos fruits et légumes tous en même temps

Lorsque j'arrive de faire mes courses, la première chose que je fais (à part bien sûr de vider les sacs), c'est de laver mes fruits et légumes.

Je lave tous les fruits et légumes qui demandent ce besoin (ne laver tout de même pas votre ananas, vos bananes ou encore vos kiwis).

Ainsi quand vient le temps de cuisiner, la seule chose qui me reste à laver, c'est mes mains avant la préparation des repas.

Ça sauve beaucoup de temps et vous savez quand vous consommez ces aliments qui sont « propres ».

N'oubliez pas qu'au marché plusieurs personnes touchent les pommes, les poires, les asperges, etc... Bref, les fruits et légumes qui ne sont pas emballés et donc, plusieurs bactéries peuvent se retrouver sur ces produits en plus de la cire pour bien faire paraître les fruits et autres pesticides.

Lavez vos fruits et légumes sous une eau froide forte et dans certains cas, vous pouvez brosser vos fruits et légumes.

## 4. Coupez vos fruits et légumes à l'avance

Je suis consciente que ce ne sont pas tous les fruits et légumes que nous pouvons couper à l'avance car certains sont très acidifiants (brunissent comme la pomme par exemple) et peuvent devenir trop mûrs trop rapidement.

Par contre, certains légumes peuvent être coupés à l'avance comme la salade, la carotte (mettez dans un bol d'eau), la courgette, le poivron, l'oignon (mettre dans un bol hermétique), etc.

Le soir venu, il ne vous restera qu'à faire cuire les légumes si vous en avez besoin pour une recette ou encore les couper en petits morceaux pour suivre la recette.

Ça permet de gagner beaucoup de temps, croyez-moi.

## 5. Faites des réserves au congélateur

Vous l'avez sûrement constaté, dans « *20 recettes minceur prêtes en 20 minutes ou moins* », il y a des recettes qui requièrent du poulet cuit.

Lorsque vous voudrez vous faire cuire un poulet complet rôti, faites-en 2, même 3.

Par la suite, dépitez la pièce pour séparer le blanc du brun, mettez cette viande dans un sac à congélation et faites-en des réserves. Comme ça, si pour une recette vous avez besoin de poulet, vous n'avez qu'à décongeler votre poulet rôti.

Faites-en de même pour le poisson pané sans friture, le pain de saumon, la sauce à spaghetti, les galettes de légumineuses, les pains de viande, des boulettes ou galettes de viandes maigres, bref des plats qui se conservent bien au congélateur.

Même chose pour vos conserves si vous en faites par exemple votre propre sauce tomate, vos cornichons, vos ketchups maison, etc.



## 6. Demandez l'aide de votre famille

Cuisiner seul(e), c'est plus long en règle général.

Pourquoi ne pas demander à votre conjoint(e), votre coloc ou encore à vos enfants de vous donner un coup de main ?

Juste le fait de mettre la table, de couper les légumes ou encore de laver les légumes en équipe, ça vous permettra de gagner beaucoup de temps et justement, avoir plus de temps pour vous et moins de stress.

Vous allez donc dans une certaine mesure, responsabiliser vos enfants.

Vous pourriez par exemple demander à un de couper le céleri (avec supervision quand même) et à l'autre de surveiller les oignons qui cuisent dans la poêle.

Ils s'amuseront, seront fiers d'eux et en plus, ça permet à ces enfants d'être moins fines bouches car c'est eux qui vont avoir coupés les légumes ou surveillés les oignons ;-)

Finalement, il ne faut pas le demander de manière autoritaire mais plutôt comme si c'était un jeu en famille.

## 7. Cuisinez en plus grandes quantités

Si vous connaissez les goûts alimentaires de tous et chacun et que par exemple, vous savez que votre famille adore les pommes de terre pilées, vous n'avez simplement qu'à laver, éplucher et couper plusieurs pommes de terre à l'avance.

Au lieu d'en faire pour un seul repas, faites-en pour 2 à 3 autres repas puisque c'est un accompagnement qui se conserve bien.

Même chose pour le riz et les pâtes alimentaires. Par contre pour les pâtes, il faudra les mettre dans un bol hermétique rempli d'eau pour éviter qu'elles ne s'assèchent.

## **8. Tournez-vous vers les légumes et fruits surgelés ou prêts-à-manger**

Parfois, on manque de temps pour préparer les accompagnements de nos repas sains.

C'est pourquoi, je vous suggère dans ces cas de vous tourner vers les légumes surgelés qui ne demandent que quelques minutes de cuisson. Vous n'aurez donc pas à laver et couper vos fruits et légumes, ce qui peut vous permettre de gagner du temps.

Vous pouvez aussi acheter des fruits ou légumes frais déjà coupés comme du chou, de la salade, des carottes, un ananas, des melons, etc.

Vous consommerez donc des aliments frais mais qui ne vous demanderont pas le temps requis pour la coupe de ceux-ci.

## **9. Cuisinez pour avoir des « restes »**

Si vous décidez ce soir de manger un poulet rôti au four, pourquoi ne pas faire cuire 2 poulets entiers ?

Vous saurez temps et vaisselle.

Par la suite, au cours de la semaine, vous pourriez utiliser la chair du poulet pour faire des fajitas, des crostinis, des pâtes avec du poulet, des sandwiches, des soupes, etc.

## **10. Faites des repas complets « Tout-en-un »**

Ce n'est pas difficile de faire des repas complets.

Ce que je veux dire ici, c'est que dans un seul et même repas, vous avez vos portions de fruits et/ou légumes, de viandes et substituts, de produits laitiers et produits céréaliers.

Ça pourrait être par exemple de faire un sandwich au poulet avec beaucoup de légumes, du fromage maigre et des crudités pour compléter le tout.

Les sandwiches, salades, soupes, mijotés, pizzas, hamburgers, hots-dogs sont des exemples de repas complet qui ne vous demanderont pas la préparation des à-côtés.



## Taco moitié-moitié

5 minutes

### INGRÉDIENTS

1 conserve de lentilles rincées et égouttées  
 1 lb de boeuf haché extra-maigre ou maigre  
 1/2 oignon blanc haché finement \*  
 1/2 oignon rouge haché finement \*  
 1 poivron rouge coupé en petits cubes \*  
 2 tomates rouges hachées  
 1 branche de céleri hachée

1 tasse de fromage mozzarella râpé à moins de 20% m.g. \*  
 4 tacos de blé  
 1 sachet d'assaisonnement à taco réduit en sodium (**recette suivante pour faire votre assaisonnement maison**)  
 1 tasse de salsa du commence  
 1 c.à.soupe d'huile d'olive et de miel

Cuisson

10-15 minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Moins riche en gras

Riche en fer

Riche en fibres

Riche en phosphore

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive sur un feu moyen-vif ajouter l'huile. Ajouter le boeuf, les oignons, le poivron, le céleri et cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il y ait une légère coloration.
2. Ajouter les lentilles, l'assaisonnement à taco, les tomates et le miel.
3. Bien mélanger et cuire 5 à 7 minutes supplémentaires.
4. Dans chaque taco, ajouter 2 à 3 c.à.soupe du mélange à taco, de la salsa au goût et un peu de fromage. Ça se mange comme une tortillas.

\* Pour les oignons, vous pouvez également prendre seulement 1 oignon rouge ou blanc.

\* Pour le poivron, vous pouvez varier en prenant du poivron jaune, orange, rouge ou vert.

\* Les fromages peuvent être variés. Pourquoi pas du brie ou encore du fromage de chèvre à moins de 20% m.g. \*

Remplacer le boeuf haché par du porc ou de l'agneau haché. \*

**Pour une version moins calorique et plus légère, remplacer le taco par une feuille de laitue Boston ou Romaine**

*Personnellement ce que j'aime faire, c'est de mettre le fromage dans un bol, la salsa dans un autre bol, le mélange à taco dans une assiette ou dans un bol et les feuilles de laitue dans une assiette. Après, on construit nous-même notre taco. Les enfants adoreront!*

Bon appétit!



## Épices à taco

5  
minutes

### INGRÉDIENTS

2 c.à.soupe de poudre de chili (moins si vous aimez moins le côté piquant)  
 1/4 c.à.thé de piments en poudre  
 1/2 c.à.thé de poudre d'ail  
 1/2 c.à.thé de poudre d'oignon  
 1/2 c.à.thé d'origan séché  
 1/2 c.à.thé de persil séché  
 1 c.à.soupe de paprika

1 c.à.soupe de cumin moulu  
 2 c.à.thé de sel de mer  
 2 c.à.thé de poivre du moulin

Cuisson

0  
minutes

Portions

### Informations nutritionnelles



Réduit en sodium

Économique

Plus savoureux

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à homogénéité.
2. Pour la conservation, mettre dans un petit contenant hermétique et bien mélanger avant chaque utilisation.



## Salade César allégée au poulet

5 minutes

### INGRÉDIENTS

1 laitue frisée rouge lavée, égouttée et déchiquetée  
 1 laitue moyenne romaine lavée, égouttée et déchiquetée  
 400 g de poitrine de poulet grillé coupé en lanière  
 50g de fromage mozzarella et 50g de fromage parmesan à moins de 20% m.g  
 4 tranches de prosciutto cuites

3 tranches de pain de 100% blé entier  
 1 c.à.soupe d'huile d'olive  
 2 poitrines grillées de poulet coupées en lanières casser en morceaux  
 Sel et poivre

**Ingrédients de la vinaigrette ci-dessous**

Cuisson

0 minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Salade «repas»

Réduit en gras

Riche en protéines

Riche en vitamine K

### PRÉPARATION

#### Vinaigrette

1/4 tasse de crème sûre à 5% de matières grasses ou de yaourt nature à moins de 2% de matières grasses  
 2 c.à.table de mayonnaise légère de type Hellmann's réduite en matières grasses et faites à partir d'huile d'olive  
 2 c.à.soupe de petites câpres  
 1/2 c.à.thé de vinaigre blanc  
 le jus de 1/2 citron  
 2 gousses d'ail hachées finement  
 1 c.à.table de moutarde de Dijon  
 2 c.à.soupe de parmesan râpé à moins de 20% de matières grasses  
 Poivre du moulin au goût

#### Préparation

1. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients qui composent la salade en prenant soin de déchiqueter les tranches de prosciutto.
2. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
3. Verser petit à petit la vinaigrette dans la salade en touillant régulièrement jusqu'à ce qu'il y ait assez de vinaigrette pour vous.

*Pour un repas plus complet, ajouter des poitrines de poulet cuites au four ou des crevettes cuites.*

Bon appétit!



## Chili aux 7 légumes

15 minutes

### INGRÉDIENTS

1 poivron rouge	1 c.à.soupe d'huile d'olive
1 poivron jaune	1 c.à.thé de poudre de chili
2 oignons	1 c.à.thé de piment de chili
1 gousse d'ail	Quelques gouttes de tabasco (si vous aimez cela épicé)
1 courgette	2 c.à.soupe de miel ou sirop d'érable
1 branche de céleri	1 tasse de mozzarella ou de cheddar ou moitié-moitié
1/2 tasse ce champignon	1 à 2 c.à.soupe de crème sûre à 5%
1 boîte d'haricots rouges	
1 boîte d'haricots noirs ou blancs	
1 boîte de tomates broyées	

Cuisson

2-3 heures

Portions

5-6

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Riche en fibres

Riche en légumes

### PRÉPARATION

1. Couper tous les légumes en petits dés (ou les faire broyer si vous avez des enfants qui n'aiment pas les légumes).
2. Hacher finement l'ail.
3. Faire revenir les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il y ait une légère coloration ou vous pouvez aussi les mettre directement crus dans la mijoteuse (ce que je fais lorsque j'ai moins le temps). Vous pouvez aussi faire cuire dans un chaudron sur le poêle ou dans le four non couvert.
4. Ajouter les légumes cuits ou crus, la conserve de tomates broyées, le piment et la poudre de chili, le tabasco au besoin, le miel ou le sirop d'érable et les conserves d'haricots que vous aurez égoutté et rincé à l'eau froide 1 à 2 reprise(s).
5. Si les légumes sont crus, faire cuire à la mijoteuse (ou autres) à feu doux pendant 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'ils soient cuits et tendres. Si les légumes ont été cuit à la poêle, faire cuire pendant 2 heures à feu doux.
6. Servir dans un bol. Ajouter une poignée de fromage, de la crème sûre ou yaourt nature et les fines herbes fraîches.
7. Ajouter sel et poivron du moulin au goût

*Vous pouvez manger cela avec un croûton de pain à 100% de blé ou grains entiers que vous aurez badigeonné d'un peu d'huile d'olive avec un pinceau et cuit au four à 350°F jusqu'à ce que le pain soit bien croustillant. Remplacer la baguette de pain.*



## Sauté de boeuf et ses légumes

10  
minutes

### INGRÉDIENTS

500 g de bifeck coupé en lanières	1	1 tasse de petits maïs	
bouquet de brocoli coupé en petits pieds		2 oignons verts coupés finement	
1 casseau de champignons de Paris coupés en 3		3 c.à.soupe de sauce soya	
2 tasses de pois mange-tous		2 c.à.soupe de cassonade	
2 tasses de fèves germés		1 c.à.soupe de gingembre	
1 oignon rouge ou blanc émincé	2	3 c.à.soupe d'huile végétal	
gousses d'ail 1 poivron rouge coupé en lanières		1/2 tasse de bouillon de poulet réduit en sodium	2
		c.à.thé de féculé de maïs	

Cuisson

10  
minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Riche en fibres

Riche en phosphore

### PRÉPARATION

- Mélanger la sauce soja et la cassonade dans un bol.
- Ajouter les lanières de boeuf et laisser mariner 20 minutes.
- Préchauffer un wok (ou une poêle antiadhésive) à un feu élevé.
- Ajouter l'huile et les lanières de boeuf (sans la marinade).
- Cuire 3-4 minutes et retirer les morceaux de boeuf.
- Ajouter tous les légumes et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient encore croquants.
- Mélanger le reste de la marinade avec le bouillon de poulet et la féculé de maïs.
- Verser ce mélange de la Wok et laisser bouillir environ 2 minutes.
- Ajouter le boeuf et faire cuire pendant 30-60 secondes le temps que les lanières soient chaudes.

*Servir avec des vermicelles de riz, du riz brun ou encore une salade verte.*

Bon appétit!



## Pâtes aux crevettes à l'Italienne

5 minutes

### INGRÉDIENTS

200 g ou 18 grosses crevettes  
 décortiquées et déveinées  
 1/2 tasse d'huile de canola  
 1 1/2 tasses de linguini de blé entier  
 2 gousses d'ail hachées  
 1/2 tasse de tomates en conserve  
 20 tomates cerises coupés en 2 ou en  
 4

100 g de fromage parmesan à moins  
 de 20% m.g 1/4  
 tasse de basilic frais haché  
 1 c.à.soupe d'origan séché 2  
 oignons verts hachés finement  
 1 c.à.thé de jus de citron  
 1 c.à.thé de sirop d'érable ou de miel  
 1 pincée de sel  
 Poivre du moulin au goût

Cuisson

5 minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source d'oméga-3

Riche en fibres

### PRÉPARATION

1. Faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage et égoutter.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter la moitié de la quantité de l'huile, ajouter les crevettes et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient rosées sur toutes les surfaces.
3. Retirer les crevettes et ajouter l'autre moitié de l'huile.
4. Ajouter l'ail, l'origan, le miel ou sirop d'érable (pour contrer l'acidité de la tomate) et les tomates en dés. Cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne plus épais.
5. Ajouter les pâtes et les crevettes. Bien mélanger et laisser cuire 1 à 2 minute(s)
6. Garnir de basilic frais haché, d'oignon vert et de fromage parmesan. Ajouter du jus de citron au goût





## Hot-dog allégé

5 minutes

### INGRÉDIENTS

4 pains hot-dog de blé entier  
 4 saucisses de tofu (comme les saucisses Yves Veggie) \*  
 1 tasse de laitue déchiquetée de votre choix  
 1 tomate coupée en fines tranches  
 1 carotte coupée en fines juliennes  
 1 oignon rouge émincée finement

1 poivron jaune coupé en fines lanières

Cuisson

6-8 minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Végé

Riche en fer

Version allégée

Source d'antioxydants

### PRÉPARATION

1. Couper les légumes.
2. Sur le BBQ ou dans une poêle antiadhésive (ajouter 1 c.à.soupe d'huile d'olive), faire cuire les saucisses environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient colorées à votre goût.
3. Faire cuire les pains environ 2 minutes de chaque côtés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Assembler votre hot-dog en ajoutant les légumes crus et condiments à votre choix (moutarde, ketchup réduit en sodium, mayonnaise légère, etc.).

*\* Si vous ne trouvez pas de saucisses de tofu, faites vos propres saucisses à partir de dinde ou de porc haché extra-maigre dans lesquelles, vous ajouterez 1 oeuf, les épices de votre choix et de la chapelure jusqu'à ce que le mélange soit assez ferme pour former des saucisses. Le temps de cuisson pourrait être plus long.*

*Accompagner ce repas de salade César (sans le poulet), de crudités ou encore d'une salade verte.*

Bon appétit!



## Ciabatta à la dinde et avocat

5  
minutes

### INGRÉDIENTS

4 pains ciabatta  
4 poitrine de dinde ou de poulet grillé  
1 tasse de laitue boston  
1 tomate coupée en fines tranches  
1 oignon rouge coupé en fines tranches

2 avocats coupés en tranches de 1 cm  
100 g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g  
3 c.à.soupe de mayonnaise légère 1 c.à.thé de moutarde de Dijon  
Poivre

Cuisson

5  
minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Source de bons gras

Riche en fer

Riche en vitamine K

Riche en phosphore

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à *Broil low*
2. Sur 4 demis pains ciabatta, répartir le fromage mozzarella et faire griller 2 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
3. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde de Dijon et le poivre.
4. Répartir ce mélange sur les 4 autres demis pains ciabatta.
5. Ajouter la laitue, la tomate, l'oignon, la poitrine de dinde et les tranches d'avocat.
6. Finir avec les autres demis pains ciabatta rôtis et gratinés.

*Servir avec une salade César, une salade verte, des crudités ou encore des légumes rôtis ou grillés.*

Bon appétit!



## Pain pita au poulet et sauce aux concombres

5  
minutes

### INGRÉDIENTS

#### Sandwich

3 tasses de poulet blanc cuit  
4 pains pitas de blé entier  
1 poivron rouge coupé en lanières  
1 poivron vert coupé en lanières  
1 tasse de laitue hachée  
1 tomate hachée  
1/2 oignon rouge émincé

1/2 concombre coupé en fines tranches

**Ingrédients de sauce aux concombres ci-dessous**

Cuisson

0  
minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de calcium

Riche en protéines

Source de fibres

### PRÉPARATION

#### Sauce aux concombres

1 tasse de yaourt nature  
1/2 tasse de mayonnaise légère  
1/4 tasse de concombre épépiné et haché  
1 c.à.soupe de câpres hachés  
1 c.à.thé de jus de citron  
1 c.à.soupe de persil haché  
1 c.à.thé d'aneth haché  
1 oignon vert haché  
1 c.à.thé de moutarde de Dijon  
Poivre au goût

#### Préparation

1. Au centre de chaque pain pita, répartir le blanc de poulet cuit.
2. Garnir également des poivrons, de l'oignon, du concombre, de la salade et des tomates.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce aux concombres.
4. Ajouter 1 à 2 c.à.soupe de cette sauce sur les légumes.
5. Rouler votre pain pita fermement.

Servir avec une salade grecque maison.

Bon appétit!



## Omelette aux asperges et champignons

5 minutes

### INGRÉDIENTS

8 oeufs  
 1 casseau de champignons de Paris  
 coupés en fines tranches  
 2 tasses de pointes d'asperges  
 1/2 tasse de lait 1% m.g  
 1 c.à.thé de beurre ou margarine  
 1 c.à.thé de persil séché  
 1/2 c.à.thé d'origan séché  
 1 oignon vert haché  
 Poivre du moulin au goût

Cuisson

7-9 minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Riche en vitamine D

Riche en protéines

Riche en vitamine B12

Riche en sélénium

### PRÉPARATION

1. Dans une eau bouillante, faire blanchir les pointes d'asperges pendant 4 minutes. Égoutter et les mettre dans un bol d'eau glacé pendant 4 minutes. Égoutter de nouveau.
2. Dans un bol, mélanger les oeufs, les épices et les légumes.
3. Dans une poêle, faire fondre le beurre (feu moyen-élevé) et ajouter votre mélange d'oeufs.
4. Laisser cuire 3 à 5 minutes en prenant soin de décoller les rebords de votre omelette.
5. Doucement, ramener l'omelette au bord de la poêle puis tourner l'omelette pour qu'elle cuise 2 à 4 minutes de l'autre côté.

*Servir avec des fruits frais ou une salade verte.*

*Vous pourriez également ajouter du fromage à moins de 20% m.g à votre préparation d'oeufs.*

Bon appétit!



## Poulet parmigiana

5 minutes

### INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet désossées et sans la peau	100 g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g râpé
1 tasse de sauce tomate du commerce ou maison	50g de fromage parmesan à moins de 20% m.g râpé
1 tasse de salsa du commerce ou maison	1 c.à.soupe d'huile d'olive
3 oeufs battus	1 c.à.thé d'origan séché
1 tasse de chapelure *	1 c.à.thé de basilic séché
1/2 tasse de farine de 100% blé entier	1 c.à.thé de persil séché

Cuisson

20 minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Source de calcium

Riche en phosphore

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Dans un bol, mélanger la chapelure avec les herbes séchées.
3. Dans un autre bol, ajouter la farine puis, dans un autre bol, ajouter les oeufs battus.
4. Tremper chaque poitrine de poulet dans la farine (pour que les poitrines soient bien enrobées), puis dans l'oeuf en prenant le temps de laisser égoutter le surplus d'oeufs puis dans la chapelure.
5. Dans une poêle antiadhésive, ajouter le beurre et faire cuire les poitrines environ 4 à 5 minutes de chaque côté puis retirer.
6. Dans un plat allant au four (comme une plaque ou encore un plat de pyrex), ajouter les poitrines de poulet.
7. Verser uniformément la sauce tomate, la salsa et répartir également le fromage.
8. Cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des poitrines de poulet ne soient plus rosées.

\* Faire sa chapelure maison, c'est un vrai jeu d'enfant. Vous pourriez utiliser des céréales All-Bran ou encore Special K ou encore du pain séché ou rassi (que vous aurez fait cuire à *Broil* au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées) et puis les passer au robot jusqu'à ce qu'elles aient la texture de la chapelure. Vous pourriez y ajouter les herbes séchées de votre choix pour donner un goût unique à votre chapelure.

*Servir avec une salade César, une salade verte ou autres légumes de votre choix.*

*Accompagner le tout de pâtes de blé entier avec une sauce tomate ou tout simplement du riz de blé entier.*

Bon appétit!



## Champignons farcis aux crevettes

5 minutes

### INGRÉDIENTS

8 gros champignons à farcir  
 32 grosses crevettes (ou environ 350g de petites crevettes)  
 100g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g râpé  
 1/2 tasse de fromage à la crème faible en gras ail et fines herbes  
 1/2 poivron vert haché finement  
 1/2 oignon rouge ou blanc haché  
 1 gousse d'ail haché finement

1 oignon vert haché  
 3 c.à.soupe de chapelure  
 le jus de 1/2 citron  
 1/2 c.à.thé de poudre d'ail  
 1 c.à.thé de beurre à l'ail  
 Poivre du moulin au goût

Cuisson

15 minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Riche en cuivre

Riche en sélénium

Source de calcium

Source d'oméga-3

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Nettoyer les champignons en les essuyant avec un papier absorbant humide et enlever les tiges au besoin.
3. Dans une poêle antiadhésive, ajouter le beurre à l'ail et faire cuire les légumes et les crevettes.
4. Cuire environ 6 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient rosées, aient perdu de leur transparence et que les légumes aient perdu de leur croquant.
5. Ajouter le fromage à la crème, le jus de citron, la poudre d'ail et bien mélanger.
6. Farcir les champignons de crevettes et saupoudrer de la chapelure.
7. Répartir le fromage uniformément et poivrer au goût.
8. Dans une plaque à pâtisserie légèrement enduit d'huile, mettre les champignons farcis et cuire 8 à 10 minutes.

\* Vous pourriez remplacer la mozzarella par du cheddar, du chèvre, du parmesan et pourquoi pas du fromage bleu.

*Servir avec une salade d'asperges rôties, une salade verte ou autres légumes de votre choix.*

*Consommer avec un riz de blé entier ou encore des croûtons de pain de blé ou grains entiers maison.*

Bon appétit!



## Aubergine farcie et gratinée

5  
minutes

### INGRÉDIENTS

1 grosse aubergine  
200g de porc ou boeuf haché extra-maigre (pour les végé, utiliser du sans-viande haché)  
1 tasse de sauce tomate du commerce  
2 tomates hachées  
1/2 tasse de chapelure  
1 gousse d'ail haché finement

50g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g râpé  
50g de fromage parmesan à moins de 20% m.g râpé  
1 c.à.thé de basilic séché  
1 c.à.thé d'origan séché  
1 c.à.thé d'épices à l'italienne  
1 c.à.soupe d'huile d'olive  
Poivre du moulin au goût

Cuisson

20  
minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Riche en fer

Riche en antioxydants

Riche en zinc

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Vider l'aubergine en prenant le soin de laisser environ 1 cm de chair tout autour de la pelure.
3. Couper la chair de l'aubergine finement.
4. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et faire cuire le boeuf haché et la chair d'aubergine.
5. Cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que la viande hachée ait perdu sa couleur rosé.
6. Ajouter la tomate, la sauce tomate, l'ail et les épices. Bien mélanger.
7. Farcir les aubergines de ce mélange.
8. Saupoudrer de chapelure et répartir de fromage.
9. Cuire environ 10 minutes au four, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

*Servir avec une salade verte, une salade mixte ou encore une salade César.*

*Vous pourriez également verser la farce de cette aubergine sur des pâtes de 100% blé entier.*

Bon appétit



## Salade de quinoa à l'oeuf coulant

5 minutes

### INGRÉDIENTS

4 œufs  
2 courgettes jaunes ou vertes, coupées en deux sur la longueur, puis en morceaux sur la largeur  
1 oignon rouge émincé  
1 c.à.soupe d'huile d'olive  
2 tasses de tomates cerises de couleurs variées, coupées en deux  
3 tasses de quinoa cuit et chaud

1/4 de ciboulette fraîche, émincée  
Poivre du moulin au goût

Cuisson

5 minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Source de bon gras

Riche en fer

Riche en fibres

Sans gluten

### PRÉPARATION

1. Dans un chaudron, faire bouillir de l'eau avec une petite quantité de vinaigre blanc et de sel.
2. Pendant ce temps, faire revenir dans l'huile les courgettes et l'oignon 3 à 4 minutes en remuant de temps à autre. Ajouter les tomates cerises et cuire encore environ 40-60 secondes, jusqu'à ce qu'elles tombent légèrement.
3. Lorsque l'eau bouille, casser les 4 œufs dans 4 tasses différentes et déposer délicatement chaque œuf dans l'eau bouillante.
4. Cuire jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit coagulé.
5. Égoutter et mettre sur un papier absorbant.
6. Dans une assiette, déposer le quinoa, les légumes et déposer délicatement l'œuf.
7. Saler et poivrer au besoin et terminer en ajoutant la ciboulette.

*Mettez cette assiette au centre de la table pour que chacun se serve.*

*Vous pourriez faire des œufs cuits durs (œufs à la coque) au lieu d'un œuf poché.*

Bon appétit!





## Sandwich au crabe

5 minutes

### INGRÉDIENTS

2 petits pains sous-marin de blé entier (ou autre pain de blé de votre choix)branch  
300g de chair de crabe ou de goberge  
1 branche de céleri coupée finement  
1/2 poivron vert coupé en petits cubes  
2 c.à.soupe d'oignon rouge haché

2 c.à.soupe de câpres hachées  
3 c.à.soupe de ciboulette émincée finement  
1/4 tasse de grains de maïs  
le jus de 1/2 citron  
3 c.à.soupe de mayonnaise légère (de type Hellmann's)  
1 c.à.thé de moutarde de Dijon  
1 c.à.thé de sirop d'érable  
Poivre du moulin au goût.

Cuisson

0 minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Riche en sélénium

Source vitamine B 12

Riche en fibres

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les pains.
2. Ajouter ce mélange dans vos pains.

*Vous pourriez faire griller vos pains sur le BBQ ou encore dans le four. Vous pouvez aussi manger ce sandwich froid.*

*Servir avec une salade verte, des frites de courge butternut ou tout simplement des crudités.*

Bon appétit!

## Pizza minceur au poulet et pesto

10  
minutes

### INGRÉDIENTS

1 pâte à pizza à croûte mince du commerce  
 300g de blanc de poulet cuit  
 2 tasses de pointes d'asperges  
 1 poivron rouge émincé  
 1 oignon rouge émincé  
 100g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g râpé  
 3 c.à.soupe de pesto au basilic  
 1 c.à.soupe de basilic frais haché

Cuisson

15-20  
minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Source de calcium

Riche en fer

Source de vitamine K

Source vitamine B9

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Mettre la pâte à pizza dans une plaque à pizza.
3. Dans une eau bouillante, faire blanchir les pointes d'asperges 4 à 5 minutes.
4. Égoutter les pointes d'asperges et plongez-les dans un bol d'eau glacé pendant 1 minute (pour stopper la cuisson) puis égoutter de nouveau.
5. Étendre uniformément le pesto, ajouter le poulet, le fromage et les légumes.
6. Répartir le fromage uniformément.
7. Cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
8. Garnir de basilic frais.

*Servir avec une salade de pointes d'asperges ou encore une salade verte aux herbes fraîches.*

Bon appétit!

## Saumon teriyaki

5  
minutes

### INGRÉDIENTS

4 filets de saumon sans la peau  
 2 c.à.soupe d'huile  
 1 grosse échalote française ou 2  
 petites hachées finement  
 2 gousses d'ail hachées finement  
 6 c.à.soupe de miel  
 6 c.à.soupe de vinaigre balsamique  
 2 c.à.soupe de graines de sésame  
 1 c.à.soupe d'aneth fraîche ou séché

Cuisson

6-10  
minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Riche en oméga-3

Riche en vitamine B1

Riche en sélénium

### PRÉPARATION

1. Préchauffer la grille du BBQ ou encore la poêle pour griller.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et laisser mariner le saumon environ 2 heures.  
*Si vous manquez de temps, badigeonner toutes les surfaces du saumon de ce mélange.*
3. Avec un papier absorbant plier en 4, utiliser une pince et tremper ce papier dans l'huile pour huiler vos grilles de BBQ ou encore votre poêle.
4. Faire cuire le saumon 5 à 6 minutes d'un côté et puis 2 à 3 minutes de l'autre côté.  
*Votre saumon ne doit pas être trop cuit sans quoi, il sera sec.*
5. Napper le filet de saumon du reste de la sauce.

*Manger ce filet de saumon avec des légumes grillés et une salade verte avec des légumes crus et une vinaigrette sirop d'érable et vinaigre balsamique.*

Bon appétit!



## « Grill cheese » santé

5  
minutes

### INGRÉDIENTS

4 tranches de pain de 100% blé ou grains entiers  
100 g de fromage cheddar au goût à moins de 20% m.g (vieillit ou pas)  
1 grosse pomme ou 2 petites pommes Granny Smith coupée en fines tranches  
4 tranches de prosciutto  
2 petites c.à.thé de beurre

Cuisson

4-6  
minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Source de calcium

Riche en fer

Riche en fibres

Source de vitamine C

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre sur un feu moyen-élevé.
2. Sur une tranche de pain, ajouter les tranches de fromages, de pommes et de prosciutto et fermer ce grill cheese avec l'autre tranche de pain. Refaites la même chose pour l'autre grill cheese.
3. Faire cuire le grill cheese 2 à 4 minutes d'un côté (jusqu'à ce qu'il y ait une coloration) et 1 à 2 minutes de l'autre côté.

*Servir avec une salade de fenouil, une salade de choux santé ou tout simplement avec des crudités.*

Bon appétit!



## Salade de brocolis avec noix d'acajou et jambon

10  
minutes

### INGRÉDIENTS

1 gros pied de brocoli  
 1/2 poivron rouge, coupé en julienne  
 1/4 d'oignon rouge, coupé en julienne  
 1/2 tasse de noix d'acajou  
 75g de jambon coupé en petits cubes  
 1 c. à soupe de mayonnaise légère

### Vinaigrette

1/2 tasse de vinaigre de riz  
 1/4 tasse d'huile canola  
 1 c. à tab de sauce soya  
 1 c. à tab de gingembre haché  
 2 c. à thé de sucre  
 3 c. à tab de graines de sésame  
 Poivre du moulin

Cuisson

7  
minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Riche en fibres

Riche en vitamine C

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Couper la tête du brocoli pour en faire de petits bouquets.
3. Peler le tronc du brocoli et couper en fines rondelles.
4. Dans une grande casserole d'eau bouillante, plonger les bouquets de brocoli et les rondelles du tronc pendant 40 secondes. Rincer le brocoli à l'eau froide et l'égoutter.
5. Mélanger le brocoli et l'huile. Ajouter le brocoli, le jambon et les noix sur une plaque à pâtisserie et cuire 5-6 minutes au four.
6. Mettre ce mélange dans un grand bol. Ajouter les autres légumes.
7. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble et verser sur la salade aux brocolis graduellement. Goûter voir s'il en a suffisamment (vous n'êtes pas obligé(e) de mettre toute la quantité de vinaigrette).

Bon appétit!



## Wrap au thon et tomate séchée

10  
minutes

### INGRÉDIENTS

2 conserves de 120 g (4 oz) de thon  
pâle en morceaux égoutté  
4 tortillas de tomate séché (ou de blé  
entier)  
2 c. à soupe de pesto de tomate  
séchée  
1 c. à soupe de mayonnaise légère  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe de câpres hachées

100g de fromage de chèvre à moins  
de 15% m.g  
Poivre

Cuisson

0  
minutes

Portions

4

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Riche en fibres

Riche en vitamine C

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le thon, le pesto, la mayonnaise, les câpres, la moutarde de Dijon et poivrer généreusement.
2. Étendre le fromage de chèvres sur les tortillas en laissant environ 1 cm. libre sur le contour de chaque tortillas.
3. Étendre la feuille de laitue et la garniture de thon.
4. Rouler la tortillas et laisser refroidir environ 30 minutes au réfrigérateur (facultatif).

*Servir avec une salade verte, des légumes grillés, une salade de maïs ou encore de roquettes.*

Bon appétit!



## Pita au poulet et au cari

10  
minutes

### INGRÉDIENTS

2 pains pita de blé entier  
 200 g de blanc de poulet cuit  
 2 c.à.thé de cari  
 4 c.à.soupe de mayonnaise légère de type Hellmann's  
 1 branche de céleri coupé finement  
 1 carotte coupée en fines juliennes  
 2 oignons verts hachés ou 1/4 tasse de ciboulette  
 1 tasse de laitue frisée

Cuisson

7  
minutes

Portions

2

### Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Riche en fibres

Riche en sélénium

### PRÉPARATION

1. Dans le robot culinaire, réduire le poulet en «purée».
2. Ajouter la mayonnaise, le cari, l'oignon vert (ou ciboulette).
3. Retirer ce mélange et mettre dans un bol.
4. Ajouter le céleri à ce mélange de poulet et bien mélanger.
5. Sur le pain pita, ajouter la moitié de ce mélange, la moitié des carottes en juliennes et de la laitue. Répéter pour l'autre pain pita.
6. Rouler le pain pita.

*Manger avec des crudités.*

Bon appétit!