

ROXANNE VEILLEUX



4 SEMAINES

DE MENUS ÉQUILIBRÉS & MINCEUR



www.maigrirsansfaim.net

Mes 4 semaine de menus équilibrés & minceur

Par : Roxanne Veilleux

Fondatrice - www.magrirsansfaim.com et www.magrirsansfaim.net

Mise en garde : Les informations présentes sur magrirsansfaim.com, 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 et 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 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 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 *Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur* 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

- **Notions de base**
 - Qu'est-ce le Guide Alimentaire Canadien?

- **Les fondements du modèle d'alimentation**
 - Apports en calories journaliers selon l'âge

- **Tableau de la semaine des menus minceur**
 - 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**
- **Tableaux des 4 semaines de menus minceur**
- **Suivi personnalisé**
- **Remerciements**
- **80 recettes minceur illustrées**

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 de la semaine des menus minceur

Je tiens à vous spécifier que les menus de chaque semaine équilibrée ont été planifiés selon le groupe d'âge des 19 à 50 ans.

Voici donc les recommandations alimentaires en fonction de ce groupe d'âge.

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
- ½ tasse (125 ml) de pâtes alimentaires et de riz cuit
- 1 tranche (30g) de pain
- 30g de céréales froides
- 150g ou 175 ml ou 3/4 tasse de céréales chaudes cuites
- 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.

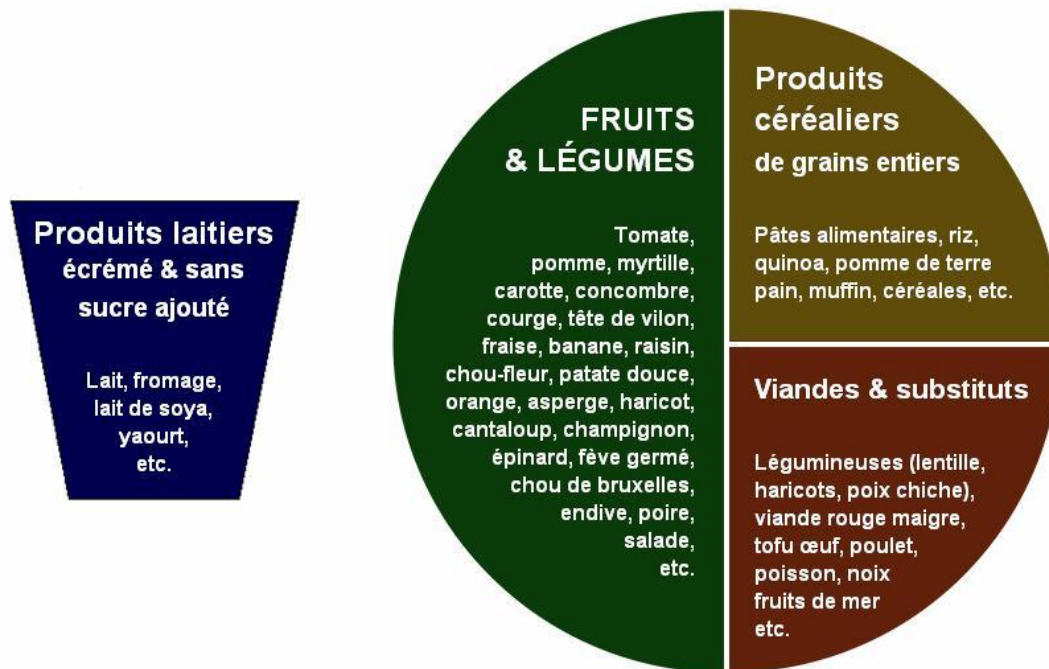
Les légumineuses sont des substituts de viandes riches en fibres alimentaires, polyvalentes et pauvres en gras.

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 suivre chaque semaine de menus équilibrés et minceurs de jeter un coup d'œil à vos réserves de nourriture soit dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger. Pour vous motiver à demeurer sur la bonne voie en adoptant une alimentation plus saine, voici une liste des aliments de base que vous devez avoir à la maison afin de concocter ces recettes sans devoir quitter la maison pour aller faire des courses avant chaque repas. 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 hot-dog, pain, muffin anglais, tortillas, bagel, etc.)
- Céréales d'avoine (gruau)
- Céréales à déjeuner de grains entiers
- Pomme de terre et patate douce
- Riz de 100% blé entier
- Pâtes alimentaires variées de 100% blé entier (spaghetti, macaroni, lasagne, etc.)
- Couscous et quinoa
- Farine de 100% blé entier
- Craquelins de blé ou grains entiers
- Maïs soufflé nature
- Chapelure et croûtons maison

Produits laitiers

- Lait de vache et de soja à moins de 2% de matières grasses
- Fromages variés à moins de 20% de matières grasses (chèvre, mozzarella, cheddar, fêta, parmesan, etc)
- Yaourt grec à moins de 2% de matières grasses, sans sucre ajouté et sans édulcorant
- Crème à cuisson à 5% matières grasses
- Fromage cottage

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, etc.)
- Viandes rouges maigres (filet de porc, rôti de bœuf, bifteck de bœuf, etc.)
- Foie et abats
- 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
- Houmous
- 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
- Coriandre fraîche et séchée
- Basilic frais et haché
- Thym séché
- Paprika
- Cumin moulu
- Origan séché
- Poudre d'ail
- Etc.

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
- Graines de lin moulues
- Café, thé, tisane
- 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
- Pépites de chocolat
- Confiture de fruits sans sucre ajouté

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.

Pour toutes questions ou inquiétudes, il serait important de consulter votre médecin avant de suivre chaque menu des repas minceur et équilibrés.

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/suivis-personnalises-semaines-de-menus-equilibres-minceurs/>

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.



Remerciements

Je tiens sincèrement à vous remercier du fond de mon cœur de vous être procuré vos 4 semaines de repas équilibrés et minceur.

J'espère profondément que ces repas vous plairont et que vous trouverez le plaisir de manger sainement et à votre faim tout en adoptant de plus saines habitudes alimentaires et en perdant du poids ou en maintenant votre poids santé.

Malheureusement, trop de personnes désirent suivre des régimes pour parvenir à une perte de poids rapide, des régimes bien entendu stricts et ennuyants. C'est pourquoi je tenais à démontrer qu'il est tout à fait possible de manger à sa faim et de manger des repas et aliments savoureux tout en perdant du poids.

Finis les régimes où l'on mange uniquement de la salade!

La perte de poids, cette grande étape dans votre vie doit être plaisante.

Ce n'est pas parce que vous souhaitez perdre du poids que votre alimentation doit être restrictive et sans goût, sans saveur et sans beauté!

Bien au contraire.

C'est en prenant le temps de savourer chaque bouchée de ces repas santé et minceurs que vous allez apprécier davantage la bonne nourriture saine et équilibrée.

Au plaisir de vous rencontrer sur le forum prochainement.

Cordialement vôtre

Roxanne Veilleux ☺



Semaine 1 : Menu de repas équilibrés et minceur

Repas	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	<ul style="list-style-type: none"> - Bagel garni matinal - 1 orange - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 omelette aux légumes et 2 fromages - 1 tranche de pain de 100% blé entier - 175 ml de yaourt - 1 tasse de petits fruits frais (bleuets, fraises, framboises) - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 muffin maison aux fruits - 1/2 tasse de fruits coupés (ananas, melon, orange, etc.) - 250 ml de lait à moins de 2% de m.g - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ½ tasse de céréales chaudes à l'avoine - 1 c.à.soupe de miel ou de sirop d'érable - 1 tasse de smoothie - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 60g de céréales à déjeuner entières - 1 tasse (250 ml) de lait à moins de 2% m.g - 1/4 tasse de fruits séchés - 1/2 tasse de fraises fraîches - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 crêpes maison - 1 tasse de petits fruits (pomme, poire, ananas, etc.) - ¼ tasse de sirop d'érable - 1 tasse de lait à moins de 2% m.g - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 muffin anglais matinal aux œufs et au jambon - 1 café ou thé sans sucre
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 tasse (125 ml) de jus de légumes - ½ tasse (125 ml) de crudités - 2 c.à.soupe de trempeuse maison 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 banane - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% de m.g - 1 barre tendre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 biscuit au beurre d'arachide et à l'avoine - 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de jus de légumes - 50g de fromage à moins de 20% de m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 petit pot de pouding au riz faible en gras et en sucre - 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/4 tasse de noix non salées - 1/2 tasse de raisins rouges ou verts

Midi	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tasses de crème de brocoli - 1 tranche de pain de 100% blé ou grains entiers - 50g de fromage à moins de 20% de m.g - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de chili aux 7 légumes - 1 pain pita cuit au four - 1 tasse de salade verte avec 1 c.à.soupe d'huile d'olive - 50g de fromage à moins de 20% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tasses de salade mixte - 50g de fromage fêta à moins de 20% m.g - 10 craquelins (30g) de blé - 1 tasse de raisins rouges 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hamburger au saumon - 1 tasse de légumes grillés ou à la vapeur variés 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sandwich ciabatta à la dinde haché, chèvre, oignons caramélisés au sirop d'érable et vinaigre balsamique - 1 tasse de légumes rôtis - 1/2 tasse de compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de pois chiche et quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tasses de salade mixte - 2 œufs pochés - 10 craquelins (30g) de blé - 50g de fromage à moins de 20% de m.g - 1 muffin aux fruits
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fruit frais - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g sans sucre ajouté 	<ul style="list-style-type: none"> - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g sans sucre ajouté - 30g de céréales All-Bran - 1 banane tranchée 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de crudités variées - 2 c.à.soupe de trempeur maison 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de salade de fruits maison 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 biscuit - 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 muffin aux fruits - 1/2 tasse de salade de fruits maison 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tasses de maïs soufflé nature
Soir	<ul style="list-style-type: none"> - Poulet rôti au four accompagné de frites de patate douce et salade de chou maison 	<ul style="list-style-type: none"> - Poisson pangasius à la grecque - 1/2 tasse d'asperges et 1/2 tasse de poivrons rouges cuits au four - 1 tasse de pâtes alimentaires de 100% blé entier + 2 c.à.soupe de pesto 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de pois chiches à l'asiatique - 1 tasse de légumes cuits en papillote au four - 1/2 tasse de vermicelles de riz - 250 ml de lait - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 75g de fruits de mer cuit avec 1 c.à.soupe de beurre à l'ail - 1 tasse de couscous - 1/2 tasse d'asperge + 1/2 tasse d'oignon rôtis au four 	<ul style="list-style-type: none"> - Courge spaghetti gratiné accompagné de croûtons à l'ail 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza maison - Salade césar allégée - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - Sauté au bœuf à l'asiatique - 1 tasse de vermicelle de riz - 175 ml de yaourt grec à 1% m.g sans sucre ajouté et sans édulcorant - 1 carré de chocolat - 1 banane

Semaine 2 : Menu de semaine équilibrés et minceur

Repas	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	- Crêpes salés - 1 café ou thé sans sucre	- Bagel au saumon fumé - 1 /2 tasse de salade + ½ tasse de tomate - 1 fruit frais - 1 café ou thé sans sucre	- 1 tranche de pain (30g) - 2 c.à.soupe de beurre d'arachide - 1 banane - 1 tasse de lait à moins de 2% m.g - 1 café ou thé sans sucre	- Gruau aux fruits des champs - ½ tasse de smoothie - 1 café ou thé sans sucre	- 1 tortillas matinale - 1 tasse de salade de fruits - 1 café ou thé sans sucre	- 1 pain doré - 1 tasse de petits fruits - 250 ml de lait à moins de 2% de matières grasses - 1 café ou thé sans sucre	- 2 tranches de pain de 100% blé entier - 2 œufs plats - 50g de fromage - 1 tomate coupée en tranche - 1 fruit frais - 1 café ou thé sans sucre
Collation	- 2 tasses de maïs soufflé nature	- 1 pomme - 1 biscuit au beurre d'arachide	- 125 ml de jus de légumes - 1/4 tasse d'amandes non salées	- 1/2 tasse de crudités - 2 c.à.soupe de trempeuse maison	- 1 tasse de smoothie	- 1/2 muffin aux fruits - ½ tasse de compote de fruits	- 1/2 sandwich au beurre d'arachide (2 c.à.soupe) et 1 banane
Midi	- 1 hot dog au tofu - 50g de fromage à moins de 20% de matières grasses - 1 tasse de légumes grillés - 1 fruit frais	- Croquettes de saumon pané sans friture - 1 tasse de légumes sautés - 1/2 tasse de quinoa - 1 tasse de lait à moins de 2% m.g - 1/2 tasse de petits fruits	- Rouleau de « printemps » aux œufs - 1 tasse de salade césar allégée - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g - ½ tasse d'ananas frais	- Hamburger de légumineuses et prosciutto - 1 tasse de salade mixte - 1/2 tasse de salade de fruits	- Salade de pâtes aux tomates séchées et fromage fêta - 1/2 tasse de fruits frais (ananas, melon, papaye, etc.)	- Fajitas au poulet - ½ tasse de crudités - 1 fruit frais	- Lasagne végétarienne au tofu - Salade de choux de Bruxelles - 1 tasse de compote de fruits

Collation	- 1/2 tasse de jus de fruits - 1/2 muffin aux fruits	- ½ pain pita - 2 c.à.soupe de houmous	- 1 à 2 brochettes de fruits au miel - 1 biscuit double chocolat	- 125 ml de jus de légumes - 10 craquelins de 100% blé ou grains entiers	- 1 tranche de pain de 100% blé entier - 1 c.à.soupe de beurre d'amande - 1 banane (faire un sandwich)	- 1 biscuit - ½ tasse de bleuet	- ½ tasse de petits fruits
Soir	- Pilons de poulet barbecue - Frites de patates douces - 1 tasse de salade de chou ou salade César allégée - 1 tasse de smoothie - 1 fruit frais	- 150g de tofu - 1/2 tasse de vermicelle de riz - 1 tasse de légumes sautés - 175 ml de yaourt grec - 2 c.à.soupe de graines de lin - 1 brochette de fruits au miel	- Bœuf braisé à la mijoteuse - 1/2 tasse de légumes cuits rôtis - 1 tasse de lait à moins de 2% m.g	- Boulettes de saumon aux tomates séchées et fromage de chèvre - 1 tasse de pâtes penne à la crème - 1 tasse de légumes grillés - 175 ml de yaourt grec - 30g de muesli - ½ tasse de framboises	- Saumon en croûte de pacanes et sauce au miel et vinaigre balsamique - 1 tasse de pâtes de 100% blé entier - 1 tasse de salade César allégée - 250 ml de lait - ½ tasse de compote de fruit - 1 petit biscuit aux pépites de chocolat	- Poulet général tao - 1 tasse de salade César allégée - 1 tasse de riz complet - 1 banane - 1 tasse de lait à moins de 2% m.g + 1 c.à.soupe de sirop de chocolat faible en sucre (Quick)	- Filet de porc au proscuitto et fromage de chèvre accompagné d'une sauce à l'érable et vinaigre balsamique - ½ tasse de purée de panais et pomme de terre - Carottes au miel - Croustade aux pommes

Semaine 3 : Menu de semaine équilibrés et minceur

Repas	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de pain de 100% blé entier - 2 c.à.soupe de confitures de fraises sans sucre ajouté - 1 œuf cuit à plat + 30g de jambon maigre dégraissé - 1 tasse de fromage cottage à moins de 2% m.g - 1 fruit frais - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de salade de fruits - 50g de fromage cottage ou blanc à 1 ou 2% de matières grasses - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 50g de muesli - 250 ml de lait à moins de 2% m.g - 1/2 banane - 1/2 tasse de petits fruits - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de pain de 100% blé entier - 2 œufs pochés - ½ tasse de petits fruits - 50g de fromage cottage à moins de 2% de m.g - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de smoothie - 30g de muesli - ¼ tasse de noix - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 bagel de saumon fumé - ½ tasse de petits fruits - 1 café ou thé sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tranche de pain aux bananes - 1 banane tranchée - 1 c.à.thé de sirop d'érable - 250 ml de lait de soja à moins de 2% m.g - 1 café ou thé sans sucre
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 tasse de salade de fruits frais - 1 carreau de chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 bagel de 100% blé ou grains entiers - 2 c.à.soupe de beurre d'arachide ou d'houmous 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 galettes de riz nature - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 c.à.soupe de houmous - 1 tasse de crudités 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fruit - 250 ml de lait de soja 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 muffin et ¼ tasse de fruits séchés 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 carreaux de chocolat - 1 fruit frais

Midi	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de pois chiches et haricots - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - Riz au poulet et aux légumes - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade tacco - 1 pain pita de 100% blé entier cuit au four - 2 tasses de salade verte + 2 c.à.soupe d'huile d'olive - ½ tasse de compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade au tofu à l'asiatique - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hamburger à la dinde aux 5 légumes - 1/2 tasse de crudités 2 c.à.soupe de trempeur maison - 1 brochette de fruits au miel 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse pâtes de 100% blé entier - 75g de saumon cuit au four - 1 tasse de légumes variés cuits à la poêle - 175 ml de yaourt grec à 1% m.g - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - Mini-quiches matinales - 1 tasse de salade de fruits
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - ½ pain pita - 2 c.à.soupe de beurre d'arachide 	<ul style="list-style-type: none"> - 30g de céréales de blé ou grains entiers - 125 ml de lait à 1% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fruit frais - 1 barre tendre 	<ul style="list-style-type: none"> - 250 ml de lait à moins de 2% de m.g - ¼ tasse de fruits séchés 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tasses de maïs soufflé nature - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 biscuit au beurre d'arachide - 1 fruit frais
Soir	<ul style="list-style-type: none"> - 150 g de tofu sauté à la poêle avec 1 c.à.soupe d'huile d'olive - 1 tasse de riz complet - 1 tasse de légumes grillés - 1 fruit frais - 30g de céréales entières - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 75g de filets de sole en papillote - Purée de pommes de terre et panais à l'ail confit - 1/2 tasse de brocoli sauté - 1 fruit frais - 125 ml de lait à moins de 2% de m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizza maison - Salade César allégée 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade mexicaine - 1 tasse de salade verte - 1 banane - 1/2 barre tendre - 250ml de lait de soja à moins de 2% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pain de « viandes » de légumineuses - Salade de chou aux pommes et raisins - 2 croûtons à la bruschetta - ½ tasse de salade de fruit - ½ muffin aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - Poulet rôti et frites de patates douces - Salade César allégée ou salade de choux minceur - 1 fruit frais - 175 ml de yaourt grec à 1% m.g - 1 fruit frais - 30g de céréales entières 	<ul style="list-style-type: none"> - Pain de saumon - ½ tasse de riz 100% blé entier - 2 tasses de salade mixte - 1part de croustades de pommes

Semaine 4: Menu de semaine équilibrés et minceur

Repas	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	<ul style="list-style-type: none"> - Quiches matinales sans croûte - 1/2 tasse de salade + ½ tasse de tomate fraîche - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 muffin aux fruits - ½ tasse de petits fruits - 250 ml de lait à moins de 2% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de pain de 100% blé ou grains entiers - 2 c.à.soupe de beurre d'arachide - 1 banane - 250 ml de lait à moins de 2% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 350 ml de gruau 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de pain de 100% blé ou grains entiers - 2 c.à.soupe de confiture sans sucre ajouté - 250 ml de lait à moins de 2% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 muffin anglais matinal - ½ tasse de laitue + ½ tasse de tomates 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 pains dorés - 1/2 tasse de petits fruits - 250 ml de lait à moins de 2% m.g
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fruit frais - 1/4 tasse de noix - 30g de céréales de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> - 30g de céréales de grains entiers - 125 ml de lait à moins de 2% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 biscuit aux pépites de chocolat - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tasse de jus de légumes - 50g de fromage à moins de 20% de m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 pain pita cuit au four - 2 c.à.soupe de houmous 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de salade de fruits - 1 biscuit double chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fruit frais - 250 ml de lait à moins de 2% m.g - 1 muffin aux fruits séchés et chocolat
Midi	<ul style="list-style-type: none"> - 1 fajitas de bœuf - 175 ml de yaourt grec à moins de 1% m.g - ½ tasse de petits fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bagel au saumon fumé - 1 tasse de salade césar allégé - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - Sandwich à la dinde et ces légumes - ½ tasse de salade de brocoli - ½ tasse de salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de pois chiches et quinoa - ½ tasse de crudités - 2 c.à.soupe de trempeur maison 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hamburger au saumon et tomates séchées - 1 tasse de crudités - 1 fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hot-dog végétarien - 1 tasse de salade grecque - 1 fruit frais - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g 	<ul style="list-style-type: none"> - Rouleaux végétariens aux œufs - 1 tasse de salade mixte - 50g de fromage à moins de 20% m.g - 1/2 tasse de raisins

Collation	- 1/2 tasse de crudités - 50g de fromage à moins de 20% m.g	- 1 fruit frais - 125 ml de smoothie	- 125 ml de smoothie - 1/2 tasse de compote de fruits	- 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g - 1/2 tasse de petits fruits - 1/2 muffin aux fruits séchés et chocolat	- 1/2 tasse de raisins - 50g de fromage à moins de 20% m.g	- 1 tranche de pain - 1 c.à.soupe de beurre d'arachide - 1 banane	- 1 tasse de crudités - 1/2 pain pita de 100% blé entier cuit au four - 2 c.à.soupe de houmous
Soir	- Poisson pané sans friture - 1/2 tasse de légumes grillés - 1 tasse de quinoa - 250 ml de lait à moins de 2% de m.g - 30g de céréales de grains entiers	- Lasagne végétarienne - 1 tasse de légumes grillés - Croustade aux pommes	- Pizza santé - 1 tasse de salade mixte	- Pilons de poulet barbecue - 1 tasse de salade César allégé - 175 ml de yaourt grec à moins de 2% m.g - 1 fruit frais	- Poulet rôti et frites de patates douces - 1 tasse de salade de chou - 250 ml de lait avec 1 c.à.soupe de sirop de chocolat sans sucre ajouté - 1 biscuit au beurre d'arachide et avoine	- Farfalles aux tomates séchées - 2 tasses de salade mixte - 2 croûtons bruschetta - 1 brochette de fruit et miel	- Hot chicken - 1 tasse de salade de chou - 1 fruit frais



Bagel garni aux oeufs et jambon au sirop d'érable

10 minutes

INGRÉDIENTS

4 oeufs entiers froids
 150g de jambon maigre coupé en 4
 4 bagels de 100% blé ou grains entiers ou multigrains
 200g de fromage mozzarella coupé en 8 tranches
 8 feuilles de laitue de votre choix (romaine, frisée, etc.)
 8 tranches de tomate
 2 c.à.soupe de sirop d'érable
 1 c.à.soupe de vinaigre

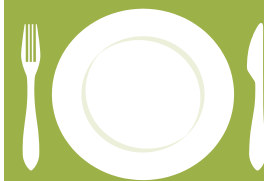
Cuisson

10 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Source de fibres

Repas énergisant

Idéal pour les sportifs

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, ajouter 8 cm d'eau et porter à ébullition.
2. Ajouter le vinaigre et réduire le feu pour que l'eau frémisses.
3. Casser un oeuf dans un bol et le faire glisser délicatement dans l'eau. Répéter avec les 3 autres oeufs.
4. Faire pocher 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le blanc de l'oeuf soit «coagulé» ou cuit.
5. Pendant ce temps, dans une poêle chaude (sur un feu moyen-vif) faire cuire les tranches de jambon jusqu'à ce qu'il y ait une légère coloration. Ajouter le sirop d'érable, diminuer le feu à doux et laisser mijoter 3 à 4 minutes.
6. Sortir les oeufs pochés un à la fois et les mettre dans un grand bol d'eau froide avec de la glace pour arrêter la cuisson.
7. Faire griller les bagels (coupés en 2) au four à *broil* pendant 2 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. L'intérieur du bagel doit être vers l'élément chauffant.
8. Sur chaque moitié (la partie inférieure du bagel), déposer 2 feuilles de laitue, 2 tranches de fromage, 2 tranches de tomate, 1 tranche de jambon et l'oeuf poché.
9. Faire cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Vous pouvez accompagner ce bagel matinal santé d'une salade verte, de tomates fraîches ainsi que d'un petit filet d'huile d'olive.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-bagel-garni-matinal-aux-oeufs-et-jambon-au-sirop/>



Omelette aux légumes et aux 2 fromages

10 minutes

INGRÉDIENTS

4 oeufs	1 c.à.thé de beurre
1 oignon vert haché finement	Poivre au goût
1/4 oignon rouge haché finement	Persil finement haché
200g de fromage mozzarella coupé en 8 tranches	
1/2 tasse de poivrons rouges et verts coupés en petits cubes	
1/4 tasse de lait à moins de 2% m.g	
50g de fromage mozzarella à moins de 20% de matières grasses	
50g de fromage cheddar à moins de 20% de matières grasses	

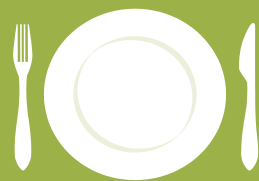
Cuisson

8-10 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Riche en calcium

Énergisant

Riche en vitamine D

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre les oeufs et le lait à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter les oignons verts, les oignons rouges, les pointes d'asperges, les poivrons et le fromage mozzarella à ce mélange.
3. Dans un poêlon de 20 cm, à feu doux, faire fondre le beurre.
4. Ajouter le mélange d'oeufs à l'aide d'une louche à soupe et faire cuire 2 à 3 minutes en prenant le soin de décoller doucement les rebords de l'omelette pour que la cuisson soit égale et que l'omelette soit moins «baveuse» ou liquide.
5. Parsemer le fromage cheddar sur la moitié de l'omelette et replier l'autre demie sur celle qui contient du fromage.
6. Amener doucement l'omelette au centre du poêlon pour une cuisson uniforme et laisser cuire 2 à 3 minutes supplémentaires.
7. Parsemer l'omelette de persil frais haché ainsi que de poivre du moulin au goût.

Accompagner ce repas d'une salade verte ou d'une salade mixte.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-domelette-aux-legumes-et-aux-2-fromages/>



Muffins aux fruits des champs

5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de farine 100% blé entier
 1/2 tasse de cassonade
 1 oeuf
 1 pincée de sel
 1 1/2 tasse de fruits des champs surgelés
 1/2 tasse d'huile de canola
 1/4 tasse de graines de lin moulues
 1/2 tasse de lait 1% m.g et plus
 1 c.à.thé de bicarbonate de soude

Cuisson

20-25 minutes

Portions

12-16

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fibres

Faible en sodium

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs ensemble.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les autres ingrédients liquides.
4. Verser graduellement le mélange d'ingrédients secs dans le mélange d'ingrédients liquides. Bien mélanger jusqu'à homogénéité. Si le mélange est trop épais, ajouter du lait graduellement tout en mélangeant.
5. Verser dans des moules à muffins préalablement enduits de vaporisateur à cuisson au 3/4 des moules.
6. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent sorte propre des muffins.

Accompagner ce muffin d'un verre de lait écrémé ou encore d'une portion de yaourt grec. Ces muffins sont délicieux au petit-déjeuner, en collation ou encore comme dessert.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-muffins-aux-fruits-des-champs/>



Smoothie aux fruits des champs

5
minutes

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de bleuets congelés
 1/2 tasse de framboises congelées
 1/2 tasse de fraises congelées
 1/2 tasse de yaourt
 Lait écrémé ou lait de soya nature
 1 banane

Cuisson

0
minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Insérer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mixer et ajouter du lait graduellement jusqu'à ce que la consistance désirée.
3. Garnir de petits fruits des champs frais ou d'amande.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
 Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/3-recettes-de-smoothies-et-boissons-frappees-super-amaigrissante/>



Smoothie au tofu

5 minutes

INGRÉDIENTS

1 tasse d'ananas frais ou en conserve
1/3 à 1/2 banane coupée en rondelles
1/2 brique de tofu mou, nature sans aromate
1/3 tasse de lait écrémé ou de lait de soya nature
1/3 tasse de jus 100% fruits de votre choix

1 tasse de fruits congelés de votre choix (mangue, framboises, fraises)

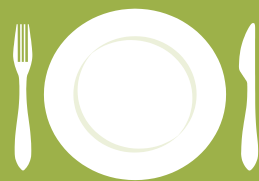
Cuisson

0 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en protéines

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Insérer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mixer jusqu'à consistance désirée (plus de lait ou moins) et garnir de graines de lin.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/3-recettes-de-smoothies-et-boissons-frappees-super-amaigrissante/>



Smoothie aux bleuets

5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de lait de vache écrémé ou de lait de soya nature
1/4 tasse de graines de lin, de tournesol ou de citrouille
1 1/2 tasses de bleuets congelés
1 banane coupée en rondelle

Cuisson

0 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Faible en calories

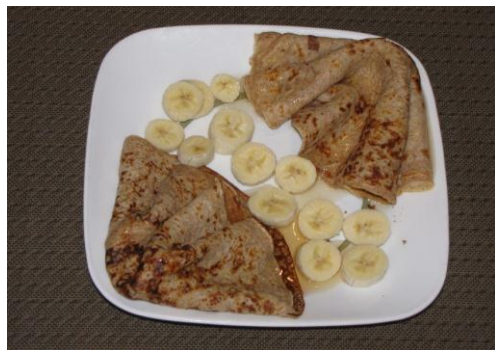
PRÉPARATION

1. Insérer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mixer jusqu'à consistance désirée (plus de lait ou moins) et garnir de bleuets frais.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/3-recettes-de-smoothies-et-boissons-frappees-super-amaigrissante/>



Crêpes sucrées pour le petit-déjeuner

5 minutes

INGRÉDIENTS

Cuisson

1 tasse de farine de 100% blé entier
 2 c.à.soupe de graines de lin moulu
 1 c.à.soupe d'essence de vanille
 1 oeuf
 1 c.à.soupe de compote de pomme

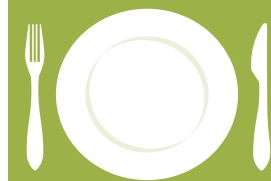
1 1/2 tasse de lait 1% m.g
 1 c.à.thé de beurre
 1 pincée de sel
 1 tasse de fruits frais (facultatif)
 4 c.à.soupe de sirop d'érable

10 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fibres

Faible en sodium

Source de minéraux

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients secs ensemble (farine, sel, sucre, graines de lin moulues).
- Mélanger tous les ingrédients humides ensemble (oeufs, vanille, lait, compote de pommes).
- Verser graduellement le mélange d'ingrédients secs au mélange d'ingrédients liquide.
- Mélanger jusqu'à homogénéité.
- Dans un poêlon antiadhésif moyen-vif, verser une louche du mélange à crêpe.
- Faire cuire 4-5 minutes d'un côté et puis 3-4 minutes de l'autre côté jusqu'à ce que la crêpe ait une certaine coloration.

Vous pouvez accompagner cette crêpe de 1 c.à.soupe de sirop d'érable, d'une banane tranchée + 2 c.à.soupe de beurre d'arachide ou d'un coulis de petits fruits maison. Laissez votre inspiration créer avec des aliments sains.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-crepe-a-petit-dejeuner-simple-rapide-et-sante/>



Muffin anglais matinal à l'oeuf

7 minutes

INGRÉDIENTS

4 muffins anglais de 100% blé entier
 4 oeufs entiers
 150g de jambon maigre
 4 tranches de prosciutto
 200g de fromage à moins de 20% de matières grasses comme le fromage mozzarella
 1 tasse de laitue lavée et essorée
 1 tomate coupée en fines tranches

Poivre au goût

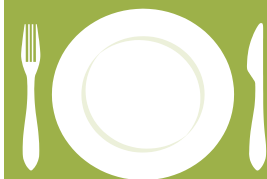
Cuisson

8-9 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Repas complet

Riche en protéines

Source de calcium

Version allégée

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à *broil* (*low* si possible et non *high* pour ne pas risquer de brûler le pain)
2. Dans une plaque à pâtisserie, ajouter les tranches de jambon et de prosciutto. Cuire 5 à 6 minutes jusqu'à ce que le prosciutto soit croustillant.
3. Dans une plaque à pâtisserie, mettre les muffins anglais pour que l'intérieur soit sur le dessus et verser de petits filets d'huile d'olive (2 c.à.soupe maximum pour les 8 demi-muffins anglais). Cuire 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les muffins anglais soient dorés.
4. Dans un poêlon antiadhésif à feu moyen, ajouter 1 c.à.thé de beurre puis casser délicatement les oeufs un à un dans la poêle en faisant attention qu'ils ne se touchent pas trop.
5. Faire cuire 3 minutes et tourner l'oeuf de l'autre côté.
6. Si vous souhaitez un oeuf coulant, laisser cuire 45 à 60 secondes de ce côté. Si vous voulez un oeuf plat, à l'aide d'une fourchette, piquer le jaune d'oeuf et laisser cuire 2 à 3 minutes.
6. Sur la base du muffin anglais, garnir avec de la laitue, d'une tranche de tomate, du jambon, du prosciutto, de fromage et l'oeuf puis fermer avec le chapeau du muffin anglais.
7. Si vous souhaitez que le fromage soit fondant, remettre au four toujours à *broil* pour 3 à 5 minutes.

Servir avec une salade mixte ou une salade verte et terminer avec une bonne salade de fruits rafraîchissante qui mettra du soleil dans votre journée!

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-muffin-anglais-matinal-a-loeuf/>



Trempeuse pour légumes (crudités)

5
minutes

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de yaourt nature à 2% de matières grasses	2 c.à.soupe de ciboulette ciselée
1/4 tasse de mayonnaise allégée de type Hellmann's	1 c.à.thé de poudre d'ail ou d'oignon
1/2 oignon rouge haché finement (ou 1 échalote française)	1/2 c.à.thé de paprika
1 c.à.soupe de vinaigre blanc	1 c.à.thé de cumin
1 c.à.soupe de persil frais haché	le jus de 1 citron
1 c.à.soupe de coriandre fraîche hachée	le zeste de 1/2 citron
	2 c.à.soupe de miel ou sirop d'érable
	2 c.à.soupe de moutarde de Dijon
	Poivre

Cuisson

0
minutes

Portions

6

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Faible en calories

Réduite en sodium

Source de calcium

PRÉPARATION

1. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à homogénéité.

Servir avec des carottes, céleris, brocolis, choux-fleurs, champignons, endives, oignons, poivrons, courgettes, fromages, etc.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-trempeuse-pour-legumes-crudites/>



Barres tendres aux fruits séchés et chocolat noir

5-6
minutes

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de gruau cuisson rapide
 1/2 tasse de graines de lin moulues
 1/2 tasse de raisins secs ou autres
 fruits séchés de votre choix hachés
 (dattes, canneberges)
 1/2 tasse de pépites de chocolat noir
 1/2 tasse d'amande éfilées
 1/4 tasse de miel ou sirop d'érable
 1/4 tasse de lait écrémé en poudre

Cuisson

0
minutes

Portions

14

Informations nutritionnelles



Riche en fibres

Version allégée

Sans gras trans

Faible en gras

PRÉPARATION

1. Tapisser un papier-parchemin dans un plat de pyrex de 18 X 28 cm.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.
3. Étendre le mélange à barre tendre sur le papier-parchemin et presser à l'aide de papier-parchemin de la même longueur que votre plat de pyrex.
4. Mettre au réfrigérateur pour une heure.
5. Pour faciliter la coupe des barres tendres (couper pour en faire 14 barres), tremper régulièrement votre couteau dans une eau chaude.

Vous pouvez consommer cette barre tendre le matin en guise de petit-déjeuner, comme collation ou encore comme dessert santé.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
 Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-barres-tendres-sante-aux-fruites-seches-et-chocolat-noir/>



Biscuits au beurre d'arachide

5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasse de beurre d'arachide biologique léger
2/3 tasse de sucre
1/3 tasse de graines de lin
1/2 tasse de flocons d'avoine
2 oeufs entiers

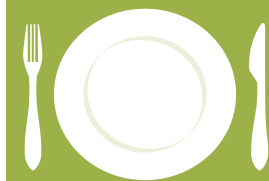
Cuisson

8-12 minutes

Portions

16

Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Source de bon gras

Idéal post-entraînement

Réduit en sucre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un bol, ajouter et mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce qu'il y ait une homogénéité.
3. À l'aide d'une petite cuillère à crème glacée, faire de petites boules et mettre sur une plaque à pâtisserie antiadhésive préférablement.
4. Avec une fourchette, écraser légèrement les boules de biscuits jusqu'à ce qu'elles soient rondes et avec les marques de la fourchette. Il est important que votre plaque à pâtisserie ne soit pas trop chargée car la cuisson va différer et les biscuits colleront les uns avec les autres.
5. Cuire 8 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il y ait une légère coloration.

Ces biscuits se gardent 14 jours au réfrigérateur et 7 jours à température pièce.

Ces biscuits au beurre d'arachide se mangent très bien comme collation ou comme dessert accompagné d'un bon verre de lait à moins de 2% de matières grasses.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/biscuit-au-beurre-darachide-sante-et-nutritif/>



Crème de brocoli

5
minutes

INGRÉDIENTS

3 paquets entiers de brocoli frais
2 à 4 c.à.soupe d'huile d'olive
1/2 tasse de bouillon de poulet faible en sodium
Environ 1 tasse de lait moins de 2% de matières grasses
Sel et poivre au goût

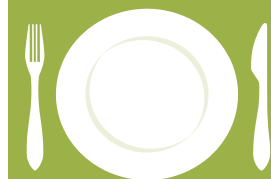
Cuisson

15
minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fer

Source de calcium

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Couper la tête de brocoli en bouquet et la queue du brocoli en rondelles de moins de 2 cm d'épaisseur.
2. Faire cuire les brocolis à la vapeur ou ébouillanter (dans l'eau chaude) jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, qu'ils soient mous.
3. Ajouter à un mélangeur les brocolis, l'huile d'olive, le bouillon de poulet et 1/2 tasse de lait ainsi que le sel et le poivre.
4. Ajuster votre crème jusqu'à la consistance voulue en ajoutant plus de lait et ajuster le goût par l'ajout de sel et de poivre.
5. Verser dans les bols à soupe ou pour la conservation, vous pouvez facilement mettre cette soupe dans des plats hermétiques allant au congélateur.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-creme-de-brocoli-faible-en-calories-et-faibles-en-gras/>



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 de 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

4-5 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 de 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 4 à 5 heures jusqu'à ce qu'ils soient cuits et tendres. Si les légumes ont été cuits 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 de 100% blé ou grains entiers que vous aurez badigeonné d'un peu d'huile d'olive avec un pinceau et cuire au four à 350° C jusqu'à ce que le pain soit bien croustillant.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-chili-aux-7-legumes-sante-et-minceur/>



Salade mixte

7-8 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de salade de votre choix (laitue romaine, frisée, mâche, mixte, épinard, etc.)
 1 oignon rouge haché finement
 1 carotte coupée en julienne à l'aide d'une mandoline préférablement
 1 branche de céleri haché
 1/2 poivron rouge coupé en petits cubes

1/2 tasse d'olives
 1/2 poivron orange ou jaune coupé
 1 c.à.soupe de persil frais haché
 1 c.à.soupe de coriandre fraîche hachée
 1 c.à.soupe d'origan ou basilic (facultatif)
 4 c.à.soupe d'huile d'olive
 2 à 3 c.à.soupe de vinaigre
 Poivre et jus citron au goût

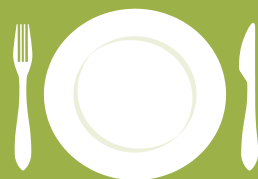
Cuisson

0 minutes

Portions

2 à 4

Informations nutritionnelles



Source de bons gras

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, ajouter tous les légumes et herbes fraîches en touillant quelques fois.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron.
3. Ajouter la vinaigrette en filet et bien mélanger. Poivrer généreusement à votre goût.

Pour un repas complet, ajouter des légumineuses (pois chiches, lentilles et/ou haricots), des lamères de poitrine de poulet rôti ou du tofu.

Vous pouvez bien sûr varier les salades utilisées, les légumes crus, etc.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-mixte-sante-facile-et-simple/>



Hamburger allégé au saumon garni

20 minutes

INGRÉDIENTS

3 conserves de saumon sans peau ni arrête	150g de fromage de chèvre
2 à 3 oeufs entiers	3/4 tasse de tomates séchées
1 à 1 1/2 tasses de chapelure nature	1/2 c.à.thé de sauce piquante
4 c.à.soupe de câpres hachés	1 c.à.table de moutarde de Dijon
1 gousse d'ail finement haché	8 pains hamburger de 100% blé entier
4 oignons verts hachés finement	4 feuilles de laitue
1 c.à.soupe de persil, coriandre et aneth finement haché	4 tranches de tomate
	2 cornichons coupés en fines lanières et poivre

Cuisson

15 minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Source d'oméga-3

Riche en protéines

Faible en gras

Repas complet

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf les 3 oeufs, les chapelures, la farine, la laitue et les tomates) ensemble jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
** Si vous éprouvez de la difficulté à rouler une galette de ce mélange à la main, ajouter en petites quantités de la chapelure et 1 oeuf. Répéter si nécessaire et si vous avez de la difficulté à faire une boulette tout de même assez ferme.*
3. Former 8 galettes égales et mettre une belle pression pour que les galettes soient fermes.
4. Dans une poêle antiadhésive ou sur une grille de BBQ, faire cuire les galettes de saumon 3 à 5 minutes de chaque côté.
5. Vers la fin de la cuisson des galettes de saumon, mettre les pains hamburgers ouverts en deux au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Monter le hamburger en commençant en ajoutant de la laitue, la tranche de tomate, les cornichons et la boulette.
7. Vous pouvez ajouter de la sauce tartare dans le pain supérieur de l'hamburger selon vos goûts. La moutarde de Dijon est super aussi dans cet hamburger ainsi que le ketchup.

Servir avec une salade César allégée, une salade mixte ou des légumes sautés.

Voir les autres versions de cette même base :

- Boulettes de saumon facile
- Pain de saumon facile et rapide
- Croquettes de poissons pané sans friture

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/hamburger-allege-au-saumon-garni/>



Légumes grillés

7-8 minutes

INGRÉDIENTS

1 grosse ou 2 petites courgettes
 1 poivron jaune coupé en 6
 1 poivron jaune coupé en 6
 1 aubergine
 5 tronçons d'oignons verts
 1 oignon rouge coupé en 3 grosses rondelles
 1 boîte de coeurs d'artichauts
 4 champignons portobellos

4 champignons portobellos
 1 épi de maïs coupé en 3 tronçons
 1 tasse de bébé épinard
 1 tomate coupée en fines tranches
 2 gousses d'ail finement hachées
 2 c.à.soupe d'huile d'olive
 Poivre du moulin

Cuisson

8-10 minutes

Portions

2 à 4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Source de minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le BBQ à intensité moyenne-vive (environ 450°F).
2. Trancher sur la longueur les aubergines en 3.
3. Couper les champignons en 3.
4. Égoutter la conserve de coeur d'artichauts en faisant une pression pour en retirer le plus d'eau possible.
5. Dans un bol, mélanger l'ail, l'huile et le poivre.
6. Avec un pinceau, badigeonner les légumes.
7. Déposer sur les grilles propres et faire cuire jusqu'à ce qu'il y ait une belle coloration en prenant soin de les retourner à quelques reprises.
8. Dans une assiette de présentation, déposer les bébés épinards et les tomates. Garnir des légumes grillés.
9. Poivrer au goût

Cette salade de légumes grillés accompagne très bien tous les repas. C'est rafraîchissant, beau et hyper santé!

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-legumes-grilles-minceur/>



Ciabatta à la dinde, chèvre et oignons glacés

15 minutes

INGRÉDIENTS

150g de dinde ou poulet haché	90 g de fromage de chèvre à moins de 20% de matières grasses
2 pains ciabatta de blé entier	1 gros oignon rouge (ou jaune) haché finement
1/4 tasse de graines de lin moulues	3/4 tasse de sirop d'érable
1 gousse d'ail hachée	1/2 tasse de vinaigre balsamique
1 oeuf	1 tomate italienne (elle contient plus de chair) coupé en 6 tranches
2 c.à.soupe de ciboulette haché	2 à 3 feuilles de laitue Boston ou frisée ou romaine
2 c.à.soupe de persil frais haché	
2 c.à.soupe de paprika	
4 tranches de prosciutto	

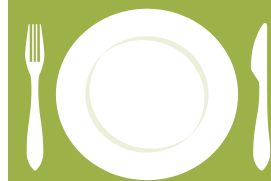
Cuisson

25 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Réduit en gras

Riche en protéines

Source de calcium

Riche en phosphore

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un bol, mélanger le poulet ou dinde haché, les graines de lin, l'ail haché, les fines herbes, le paprika, l'oeuf et poivrer au goût.
3. Former 2 boulettes aplaties uniformes et de la même épaisseur.
4. Dans un poêlon, faire cuire les boulettes à feu moyen-doux 10 minutes de chaque côté. Éviter de les tourner de côté.
5. Dans un même poêlon, tandis que les boulettes cuisent, mettre l'oignon haché et les faire revenir jusqu'à ce qu'il y ait une légère coloration, environ 5 à 8 minutes.
6. «Déglicer» l'oignon caramélisé en ajoutant le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Laisser mijoter 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
7. Dans une plaque, faire cuire les pains ciabatta au four ainsi que les tranches de prosciutto dans une plaque différente. Veiller à surveiller les pains et tranches de prosciutto pour éviter qu'ils ne soient trop cuits. Pour cela, le pain devra avoir une coloration et les tranches de prosciutto devront être légèrement cuites et croustillantes.
8. Pour le montage du pain ciabatta que vous vous apprêtez à savourer, étendre 30g de fromage de chèvre sur les talons de pains. Étendre le mélange d'oignons caramélisés au sirop d'érable, garnir avec une boulette de poulet ou dinde haché, de 2 tranches de tomates et 1 à 2 feuilles de laitue. Fermer avec le chapeau (dessus) du pain.

Accompagner ce hamburger d'une salade verte, d'une salade mixte, d'une salade César allégée, de légumes rôtis au four ou encore de légumes grillés sur le BBQ.

Bon appétit

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-sante-de-ciabatta-a-la-dinde-hache-chevre/>



Légumes rôtis

5 minutes

Cuisson

30 minutes

Portions

4 à 6

1 casseau de champignons
1 poivron rouge coupé en 4
1 poivron jaune coupé en 4
1/2 rutabaga coupé en petits cubes
1 courgette coupée en cubes moyens
1/2 courge musquée coupée en petits cubes
1 oignon rouge coupé en 4
1 brocoli coupé en bouquets moyens

Marinade

3 c.à.soupe d'huile d'olive
1 c.à.soupe de sirop d'érable
1 c.à.soupe de vinaigre balsamique
Poivre du moulin au goût

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les légumes.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
4. Ajouter la marinade aux légumes crus et bien mélanger pour que la marinade enrobe les légumes.
5. Sur une plaque à pâtisserie enduit d'une petite quantité d'huile d'olive, verser les légumes.
6. Cuire au four 30 minutes mais retourner les légumes à la mi-cuisson.

Servir avec des viandes, volailles ou poissons grillés.

Ajouter à vos pâtes.

Garnir vos hamburgers ou hots-dog de ces légumes rôtis.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-legumes-varies-rotis/>



Compote aux fruits sans sucre ajouté

5 minutes

INGRÉDIENTS

1 tasse d'ananas congelés	3 oranges congelés
1/2 tasse de nectarines congelées	1 tasse d'eau
3 bananes congelées	1 tasse de jus 100% vrais fruits de votre choix
1/2 tasse de bleuets congelés	1 c.à.soupe d'essence de vanille
1 tasse de pommes congelés	
1/2 tasse de fraises congelés	

Cuisson

25 minutes

Portions

10

Informations nutritionnelles



Sans sucre ajouté

Riche en vitamines

Riche en fibres

Source d'antioxydants

PRÉPARATION

1. Dans une grosse casserole à feu doux, ajouter l'eau, l'essence de vanille et tous les fruits congelés. Cuire 10 minutes.
2. Après les 10 minutes, à l'aide d'un couteau, défaire les fruits congelés. Cuire 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les fruits soient mous et complètement décongelés.
3. Dans un robot culinaire, ajouter uniquement les fruits. Presser jusqu'à ce que les fruits soient défaits en purée. Si la purée est trop épaisse à votre goût, ajouter le jus qui est dans le fond de votre casserole.
4. Mettre dans des plats hermétiques mais laisser refroidir complètement au réfrigérateur.

Servir sur une crêpe, un pain doré, un muffin, une barre tendre, dans vos recettes de pâtisseries, etc.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-compote-aux-fruits-sans-sucre-ajoute-et-minceur/>



Salade-repas de pois chiches et de quinoa

10 minutes

INGRÉDIENTS

2 conserves de pois chiches rincées abondamment et égouttés	1 à 2 branches de céleri coupées fines tranches
4 tasses de quinoa cuit	tasse de raisins secs 1/4
1 tasse de bébé épinards	5 à 10 olives
1 échalote française hachée	2 à 3 c.à.soupe d'huile d'olive
1/2 poire ou pomme fraîche (de votre choix) coupée en cubes finement	Sel et poivre au goût
1/2 poivron rouge et jaune coupé en cubes	250g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g coupé en cubes
	2 c.à.soupe herbes fraîches hachées de votre choix

Cuisson

0 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Source de calcium

Végétarien

Riche en protéines

Source de fibres

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients à l'exception de l'huile d'olive et les fines herbes.
2. Couler en petits filets l'huile d'olive et ajouter les fines herbes.
3. Bien mélanger la salade-repas aux pois chiches et au quinoa.

Accompagner cette salade de légumes grillés ou d'une assiette de crudités et d'une trempette de hummus.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/salade-repas-de-pois-chiches-et-de-quinoa-sante-et-tres-rapide/>



Salade de fruits maison

10 minutes

INGRÉDIENTS

1 kiwi coupé en dés ou en tranches (selon vos préférences)	1/2 tasse de bleuets frais
1/2 tasse de fraises fraîches coupées en tranches	1 orange coupée en dés (cubes)
1/2 tasse de raisins frais coupé en 2	1 poire, pomme ou pêche coupé en dés
1 mangue coupée en dés	le jus de 1 citron et le zeste de 1/2 citron
1 banane coupée en rondelles	1/2 tasse de jus d'orange (vous pouvez varier les jus mais c'est meilleur avec le jus d'orange)
1/2 tasse d'ananas coupé en dés	1 à 2 c.à.soupe de miel

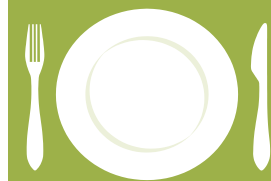
Cuisson

0 minutes

Portions

9

Informations nutritionnelles



Sans gras

Riche en antioxydants

Riche en vitamines

Collation, dessert santé

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, ajouter tous les fruits et bien mélanger.
2. Dans un petit bol, ajouter le jus d'orange, le miel, le jus de citron ainsi que le zeste de citron. Bien mélanger.
3. Ajouter le dernier mélange à la salade de fruits et bien mélanger.
4. Réfrigérer 1 heure préférablement.

Une salade de fruits est un peu un «touski» c'est-à-dire que vous pouvez bien sûr varier les fruits utilisés en prenant ceux que vous avez dans votre réfrigérateur.

Pour un goût plus raffiné, ajouter des feuilles de menthe fraîche en guise de décoration ou encore simplement pour savourer avec cette salade riche en couleurs.

Vos enfants vous en redemanderont!

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-de-fruits-sante-et-faible-en-sucre/>



Biscuits double chocolat

5 minutes

INGRÉDIENTS

1/2 tasses de flocons d'avoine
 1/2 tasse de cassonade
 1 1/2 tasse de farine de 100% blé entier
 1/3 tasse de compote de pomme
 1/2 c.à.thé de bicarbonate de soude 1
 c.à.thé d'essence de vanille

1/3 tasse de cacao
 2 c.à.soupe d'huile de canola
 3/4 tasse de pépites de chocolat
 2 oeufs

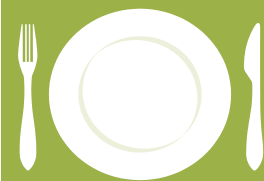
Cuisson

10-12 minutes

Portions

15

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source d'antioxydants

Sucré mais santé!

Source d'oméga-3

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs ensemble.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les autres ingrédients liquides.
4. Verser graduellement le mélange d'ingrédients secs dans le mélange d'ingrédients liquides. Bien mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Mettre les biscuits sur une plaque à pâtisserie (à biscuits) et former les biscuits à l'aide d'une cuillère à crème glacée.
6. Cuire au four pendant 10 à 12 minutes.

Accompagner ce biscuit de 250 ml de lait à moins de 1% de matières grasses pour un dessert à manger de temps à autre que tout le monde raffolera.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-sante-de-biscuits-double-chocolat-sante/>



Poulet entier rôti au four

5 minutes

INGRÉDIENTS

1 poulet entier sans la peau	1 c.à.soupe d'origan séché
1 c.à.soupe d'huile neutre comme l'huile de canola	1 c.à.soupe de persil séché
2 c.à.soupe de poudre d'oignon ou d'ail	2 c.à.soupe de paprika
1 c.à.soupe de basilic séché	1 c.à.soupe de paprika fumé
1 c.à.soupe de thym séché	Poivre du moulin au goût

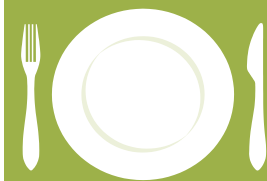
Cuisson

45-60 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en protéines

Réduit en sodium

Polyvalent

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Mélanger tous les ingrédients épices ensemble et l'huile.
3. Badigeonner le poulet avec le mélange d'épices et huile.
4. Cuire 45 à 60 minutes dans un plat en pyrex, jusqu'à ce que le poulet soit cuit, c'est-à-dire qu'il n'y a plus de coloration rosée à l'intérieur de celui-ci.
Accompagner ce repas d'une salade de chou maison santé!

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-poulet-entier-roti-au-four-et-frites-de-patate-douce/>



Frites de patate douce

5 minutes

INGRÉDIENTS

4 à 5 patates douces épluchées et coupées en "frites"
 2 c.à.soupe d'huile d'olive
 1 c.à.soupe de paprika
 1/2 c.à.soupe de paprika fumé
 2 c.à.soupe de persil séché
 1 c.à.soupe de parmesan râpé
 Poivre du moulin au goût

Cuisson

20-30 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Réduit en calories

Riche en antioxydants

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger toutes les épices ensemble.
2. Dans un autre bol, ajouter les patates douces coupées en frites et verser l'huile. Bien mélanger pour que l'huile soit bien réparti sur toutes les frites.
3. Ajouter le mélange d'épices et bien mélanger pour que les frites en soient bien enrobées.
4. Dans une plaque à pâtisserie enduit d'un petit filet d'huile d'olive, répartir les frites.
5. Cuire 20 à 30 minutes (toujours à 425°F), jusqu'à ce que les frites soient dorées et qu'en piquant avec une fourchette, il n'y ait plus de résistance.

Servir avec du poulet rôti et d'une salade de chou maison santé!

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-poulet-entier-roti-au-four-et-frites-de-patate-douce/>



Salade de chou

15
minutes

INGRÉDIENTS

Salade

2 tasses de chou vert râpé ou émincé finement au couteau ou au robot culinaire
2 tasses de chou rouge râpé ou émincé finement au couteau ou au robot culinaire
4 carottes râpées finement

1 oignon jaune haché finement
1 c.à.soupe de persil frais haché finement
4 c.à.soupe d'oignon vert ou de ciboulette finement haché
Ingrédients de la vinaigrette ci-dessous

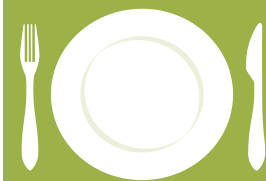
Cuisson

0
minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de calcium

Faible en calories

Riche en vitamine K

PRÉPARATION

Vinaigrette

1 tasse de mayonnaise légère à l'huile d'olive de type Hellmann's
1/2 tasse de yaourt nature à 2 à 5% de matières grasses
4 c.à.soupe de vinaigre blanc
le jus de 1 citron
2 c.à.thé moutarde de Dijon
2 c.à.soupe de sucre
2 c.à.soupe de lait
1 gousse d'ail finement haché (facultatif)
Poivre du moulin au goût

Préparation

- Mélanger les ingrédients composant la salade dans un grand bol.
- Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.
- Ajouter graduellement la vinaigrette à la salade de chou et bien mélanger. Réfrigérer 2 heures préférablement (facultatif).

Vous pouvez ajouter 1 pomme verte Granny Smith à votre salade ou encore 1 tasse de raisins secs. Cela donne un petit goût sucré fort agréable sous la dent.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-de-chou-rapide-et-coloree/>



Poisson pangasius à la grecque

5 minutes

INGRÉDIENTS

4 filets de pangasius surgelés mais décongelés ou frais (ou autres poissons de votre choix)
2 tomates entières coupées en petits cubes
1/2 concombre coupé en petits cubes
1/2 tasse d'olives noires tranchées
1 tasse de fromage fêta léger émitté grossièrement

1 c.à.soupe de persil frais haché
1/2 c.à.soupe de coriandre fraîche hachée
1/2 c.à.soupe de basilic frais haché
2 c.à.soupe d'huile d'olive
Poivre

Cuisson

0 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche protéines

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Mélanger les tomates, le concombre, les herbes fraîches, les olives et assaisonner au goût (poivre, tabasco, etc).
3. Mettre les filets de poisson dans une plaque à pâtisserie.
4. Répartir le mélange de tomates, concombres, etc.
5. Ajouter le fromage fêta émietté et couler finement l'huile d'olive sur les filets de poissons.
6. Faire cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Ce plat s'accompagne parfaitement d'une salade verte, des pâtes alimentaires de 100% blé entier au pesto ou d'asperges gratinées au four.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-poisson-pangasius-a-la-grecque/>



Salade de pois chiches à l'asiatique teriaki

5-10 minutes

INGRÉDIENTS

Salade de pois chiches

1 conserve de pois chiches égouttés et rincés
 1 branche de céleri hachée finement
 1 carotte râpée en juliennes
 1 échalote française hachée finement
 1 tasse de bébé épinards

1/2 poivron jaune ou orange coupé en petits cubes
 2 c.à.soupe de persil frais haché
 2 c.à.soupe de coriandre haché
 le jus de 1/2 citron

Ingrédient de la sauce asiatique ci-dessous

Cuisson

4-5 minutes

Portions

3

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fibres

Riche en minéraux

Riche en protéines

PRÉPARATION

Sauce asiatique

1/2 tasse de sauce soya réduite en sodium
 2 c.à.soupe de miel
 2 gousses d'ail finement hachées
 1 c.à.soupe de gingembre frais haché
 1 c.à.soupe de vinaigre de riz
 3 c.à.soupe d'eau
 2 c.à.soupe de graines de sésame grillées préférablement
 1 tronçon d'oignon vert finement coupé

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients qui composent la salade et bien touiller.
- Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole, fouetter et porter à une ébullition faible. Chauffer 4 minutes en fouettant de temps à autre. Laisser refroidir 10 minutes.
- Incorporer la sauce teriaki graduellement à la salade de pois chiches.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/salade-de-pois-chiches-a-lasiatique-teriaki/>



Courge à spaghetti et aux 2 fromages

5 minutes

INGRÉDIENTS

1 courge à spaghetti
 1/2 tasse de fromage mozzarella râpé à moins de 20% de matières grasses
 1/4 tasse de cheddar fort écrémé et râpé à moins de 20% de matières grasses
 2 tasses de sauce à spaghetti à la viande et légumineuses santé
 1/4 tasse de persil haché finement

1 c.à.soupe d'huile d'olive
 poivre

Cuisson

45-60 minutes

Portions

2 - 4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en protéines

Riche en antioxydants

Source de calcium

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Couper votre courge en 2 sur la longueur .
3. Retirer et enlever les graines.
4. Piquer les 2 demi-courges à spaghetti à plusieurs endroits pour permettre à la vapeur de s'échapper et que la courge cuise plus rapidement.
5. Cuire au four pour 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit cuite.
6. Racler les demi-courges à l'aide d'une fourchette pour former des filaments.
7. Mettre les filaments dans un grand bol, ajouter la sauce à spaghetti, le persil et bien mélanger le tout.
8. Garnir les courges à spaghetti de ce mélange et parsemer de fromage .
9. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Vous pouvez accompagner ce plat de petits croûtons maison ou d'une salade verte.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
 Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-courge-a-spaghetti-et-aux-2-fromages-sante-et-rapide/>



Pain à l'ail confit et gratiné

5-7 minutes

INGRÉDIENTS

2 bulbes d'ail entier
1 à 2 c.à.soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin
210g de pain 100% blé ou grains entiers

180g de fromage ferme de votre choix à moins de 20% de matières grasses (mozzarella, cheddar, parmesan, gouda, emmental, etc.)
2 c.à.soupe d'herbes fraîches hachées de votre choix (facultatif)

Cuisson

45 minutes

Portions

6

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de calcium

Source de fibres

Version allégée

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Couper environ 1 à 2 cm du bout du bulbe d'ail.
3. Dans un papier d'aluminium, déposer le bulbe d'ail.
4. Ajouter l'huile et les fines herbes sur le bulbe d'ail (côté tranché).
5. Envelopper le bulbe d'ail et faire cuire au four pendant 45 minutes.
6. Couper en fines tranches le pain de 100% blé ou grains entiers.
7. Presser sur le bulbe pour en faire sortir chaque gousse d'ail.
8. Écraser les bulbes d'ail rôtis à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que cela fasse une purée.
9. Ajouter au besoin 1/2 c.à.soupe d'huile d'olive pour davantage d'onctuosité.
10. Poivrer généreusement le mélange d'ail confit.
11. Ajouter 1 c.à.thé (ou au goût) de la purée d'ail confit sur les tranches de pain et parsemer du fromage de votre choix à moins de 20% de matières grasses.
12. Cuire 3 à 5 minutes au four, jusqu'à ce que le fromage soit doré et le pain légèrement croustillant. *Vous pouvez prendre 3-4 bulbes pour en faire davantage et la conservation est super au réfrigérateur.*

Vous pouvez très bien manger ce pain avec une courge à spaghetti, avec un steak sur le BBQ, une poitrine de poulet grillé, etc.

Ce pain à l'ail gratiné au fromage santé s'accompagne parfaitement (à mon avis) avec tous les mets. Par contre, veillez à ne pas consommer trop de féculents, de produits céréaliers dans un même repas. La modération a toujours bien meilleur goût.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-pain-a-lail-confit-et-gratine-sante-et-minceur/>



Pizza santé garnie

10 minutes

INGRÉDIENTS

1 pâte à pizza prête à cuire à croûte mince + sauce à pizza
75g de jambon maigre
75g de poulet (ou boeuf) haché extra-maigre
75g de poitrine de poulet maigre (genre charcuterie)
75g de prosciutto coupé grossièrement

1/2 poivron rouge coupé en petits dés
1/2 poivron jaune ou orange coupé en petits dés
1 oignon rouge coupé en petits dés
5 champignons coupés en fines tranches
100g de mozzarella à moins de 20% m.g. **Autres ingrédients ci-dessous**

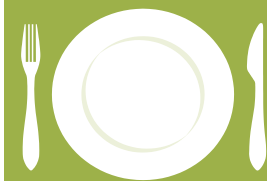
Cuisson

16-18 minutes

Portions

6

Informations nutritionnelles



Version allégée

Riche en légumes

Source de calcium

Riche en protéines

PRÉPARATION

50 g de fromage cheddar à moins de 20% de matières grasses
50g de fromage parmesan à moins de 20% mg
1 gousse d'ail hachée
2 c.à.soupe de persil frais haché
1 c.à.soupe de basilic frais haché
1 c.à.soupe de paprika doux
Poivre au goût
1 conserve de sauce à pizza réduite en sodium

Préparation

1. Préchauffer le four à 450°F.
2. Dans un bol, mélanger la viande hachée, l'ail, les fines herbes et le paprika. Poivrer au goût.
3. Sur un feu moyen-vif dans un poêlon antiadhésif, ajouter le mélange de boeuf haché et défaire la viande hachée à l'aide d'une cuillère de bois. Cuire 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que la viande brunisse légèrement.
4. Étendre la sauce à pizza sur la pâte de manière uniforme.
5. Couvrir la pâte à pizza de jambon, de poitrine de dinde, du mélange de boeuf haché et de smoke-meat.
6. Ajouter les légumes, parsemer de fromage et ajouter les morceaux de prosciutto.
7. Cuire 16 à 18 minutes au four jusqu'à ce que le fromage soit coloré et que la croûte soit dorée.
8. Laisser refroidir 1 à 2 minutes et couper en 6 pointes égales.

Servir avec 2 tasses de salade César allégée, une salade mixte ou des légumes grillés. Vous pouvez bien sûr varier les fromages utilisés en choisissant des fromages à moins de 20% de matières grasses comme le fromage gouda, de chèvre ou brie.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-pizza-sante-maison-pauvre-en-gras/>



Salade César allégé

5 minutes

INGRÉDIENTS

1 laitue frisée rouge lavée, égouttée et déchiquetée
 1 laitue moyenne romaine lavée, égouttée et déchiquetée
 2 à 3 tranches de prosciutto cuit et croustillant coupé en cubes ou déchiqueté
 50g de fromage mozzarella et 50g de fromage parmesan à moins de 20% m.g

3 tranches de pain de 100% blé entier
 1 c.à.soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre
[Ingrédients de la vinaigrette ci-dessous](#)

Cuisson

0 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Salade "repas"

Réduit en gras

Riche en minéraux

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
 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. Préchauffer le four à *broil*.
2. Couper les tranches de pain en cubes et les ajouter dans une plaque à pâtisserie. Verser de petits filets d'huile d'olive sur les morceaux de pain, poivrer et cuire au four jusqu'à ce que le pain devient doré et croustillant.
3. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients qui composent la salade.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
5. Verser petit à petit la vinaigrette dans la salade en touillant régulièrement jusqu'à ce qu'il 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!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-cesar-sante-et-allege/>



Sauté de boeuf à l'asiatique

5 minutes

INGRÉDIENTS

Marinade

1/4 tasse de sauce soya
1/4 tasse de miel ou de sirop d'érable
ou de cassonade
3 c.à.soupe d'huile d'olive
2 oignons verts coupés finement
1 c.à.soupe de vinaigre blanc
1 c.à.thé de sauce piquante
1 c.à.soupe de sauce

Worcestershire

Poivre du moulin au goût
**Autres ingrédients de la sauce
et du sauté ci-dessous**

Cuisson

0 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

Sauce

2 c.à.soupe de miel ou de sirop d'érable
3 c.à.soupe de sauce soya
2 gousses d'ail finement hachées
2 c.à.soupe de gingembre frais haché (si vous aimez moins le gingembre, mettez uniquement 1 c.à.soupe)
1/4 tasse de bouillon de boeuf réduit en sodium

Sauté

750g à 1 lb de surlonge de boeuf (avec le gras apparent enlever) coupé en fines lanières
1 oignon jaune ou rouge coupé en rondelles
1 poivron rouge coupé en fines lanières
1/2 poivron jaune ou vert coupé en lanières
2 branches de céleri
1 casseau de champignons de votre choix coupés en tranches
2 tasses de fèves germées
1 carotte coupée en biseaux fins ou encore en «spaghetti» avec une mandoline
3 tasses de vermicelles de riz cuits

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients qui composent la marinade et y ajouter les lanières de boeuf pendant un minimum de 2 heures pour laisser le temps à la marinade de pénétrer dans la viande et d'attendrir la viande.
- Mélanger tous les ingrédients qui composent la sauce. Réserver.
- Dans un wok chaud (feu vif), ajouter 1 c.à.table d'huile d'olive et ajouter les lanières de boeuf. Faire cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que les lanières aient une belle coloration. Réserver dans un bol.
- Dans le même wok avec les sucs de viande, ajouter 1 c.à.soupe d'huile d'olive et faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient *al dente* donc pas mous et ni crus.
- Ajouter dans le wok les lanières de boeuf cuites, les vermicelles de riz ainsi que la sauce. Bien mélanger et laisser mijoter 5 minutes environ.
- Poivrer généreusement au goût.

Ce repas est simplement complet lorsque vous lui ajoutez 50g de fromage à moins de 20% de matières grasses ou 250 ml de lait ou pourquoi pas un petit dessert santé constitué de 175 ml de yaourt à 1% de matières grasses et 1 tasse de fruits frais.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-saute-au-boeuf-a-lasiatique/>



Crêpes salées faciles

5-10 minutes

INGRÉDIENTS

1 tasse de farine de 100% blé entier	1 c.à.soupe de compote de pomme
2 c.à.soupe de graines de lin moulues	1 1/2 tasse de lait à moins de 2% de matières grasses
1 c.à.soupe de sucre	8 oeufs pochés
1 pincée de sel	4 feuilles de laitue
1 oeuf entier	4 tranches de jambon maigre
1 c.à.soupe d'essence de vanille	

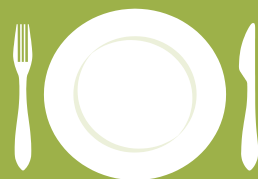
Cuisson

15 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Riche en vitamine B12

Repas énergisant

Riche en vitamine D

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients secs ensemble (farine, sel, sucre, graines de lin moulues).
- Mélanger tous les ingrédients humides ensemble (oeufs, vanille, lait, compote de pommes).
- Verser graduellement le mélange d'ingrédients secs au mélange d'ingrédients liquides.
- Mélanger jusqu'à homogénéité.
- Dans un poêlon antiadhésif moyen-vif, verser une louche du mélange à crêpe.
- Faire cuire 4-5 minutes d'un côté et puis 3-4 minutes de l'autre côté jusqu'à ce que la crêpe ait une certaine coloration.
- Monter les crêpes en ajoutant les feuilles de laitue, la tranche de jambon et les 2 oeufs pochés. Rouler.

Servir avec des tomates fraîches tranchées avec du gros poivre.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-crepes-salees-facile-et-minceur/>



Bagel au saumon fumé

5 minutes

INGRÉDIENTS

1 bagel de 100% blé ou grains entiers
 150g de saumon fumé
 2 c.à.soupe de fromage à la crème nature faible en gras
 2 feuilles de laitue
 2 c.à.soupe de câpres
 1 c.à.soupe d'aneth frais finement haché

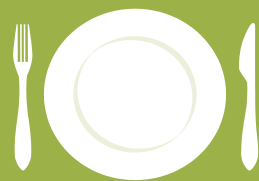
Cuisson

5-7 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fibre

Repas énergisant

Source de phosphore

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Faire cuire le bagel coupé en deux, l'intérieur vers le haut pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à se soit doré.
3. Monter votre bagel au saumon fumé santé et minceur en commençant par tartiner votre 1/2 bagel de fromage à la crème, mettre les feuilles de laitue, le saumon fumé, l'aneth et les câpres.

Terminer le repas avec un bon fruit frais!

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-bagel-au-saumon-fume/>



Gruau santé aux fruits des champs

5 minutes

INGRÉDIENTS

2/3 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
 1 1/3 tasse de lait à moins de 2% de matières grasses
 1 pincée de sel
 1 tasse de petits fruits (framboises, mûres, bleuets, framboises, fraises, etc.)
 1/2 tasse d'amande (ou autre noix non salées de votre choix)

2 c.à.soupe de cassonade, de miel ou de sirop d'érable
 Épices de votre choix (cardamome, muscade, gingembre, vanille, etc) (facultatif)

Cuisson

5-7 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fibre

Riche en antioxydants

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Porter le lait à ébullition dans une casserole.
2. Ajouter des épices ou des essences à votre goût (facultatif).
3. Incorporer graduellement le gruau avec une cuillère de bois
4. Laisser reprendre l'ébullition et laisser le feu à faible intensité.
5. Laisser mijoter 5 minutes pour du gruau à cuisson rapide.
6. Remuer tout le long de la cuisson jusqu'à ce que les flocons aient absorbé le liquide.
7. Laisser reposer à découvert hors du feu jusqu'à ce que le gruau ait la texture désiré. Plus le temps de repos est long, plus le gruau sera épais.
8. Ajouter la cassonade, le miel ou le sirop d'érable.
9. Garnir de petits fruits des champs et des amandes.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-gruau-sante-aux-fruits-des-champs/>



Smoothie aux fraises

5
minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de fraises fraîches ou surgelées
2 tasses de lait à moins de 2% de matières grasses ou de lait de soja
1 tasse de yaourt grec aux fraises à moins à 1% m.g, sans sucre ajouté et sans édulcorant
1 c.à.soupe de miel pur

1 c.à.thé d'essence ou extrait de vanille
4 à 6 glaçons

Cuisson

0
minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en antioxydants

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Mettre le tout dans un mixeur et mélanger jusqu'à la consistance désirée. Si cela est trop liquide, ajouter du yaourt et si cela est trop épais, ajouter du lait.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/idees-de-cocktails-rafraichissants-sante-nutritif-et-minceur/>



Smoothie aux fruits des champs

5 minutes

INGRÉDIENTS

Cuisson

1 tasse de bleuets frais ou surgelés
1 tasse de framboises ou mûres fraîches ou surgelées
2 boules de yaourt glacé sans sucre ajouté et faible en gras à la saveur de votre choix (fraise, bleuet, framboise, mûre)

1 1/2 tasse de yaourt grec aux fraises à moins à 1% m.g, sans sucre ajouté et sans édulcorant
1 c.à.soupe de sirop d'érable
2 c.à.soupe de graines citrouille
1 c.à.thé d'essence ou extrait d'amande
4 à 6 glaçons

0 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en antioxydants

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Mettre le tout dans un mixeur et mélanger jusqu'à la consistance désirée. Si cela est trop liquide, ajouter du yaourt et si cela est trop épais, ajouter du lait.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/idees-de-cocktails-rafraichissants-sante-nutritif-et-minceur/>



Smoothie fraise et banane

5 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de fraises fraîches ou surgelées
 2 bananes mûres fraîches ou décongelées
 2 tasses de lait à moins de 2% de matières grasses ou lait de soja
 1 tasse de yaourt grec à 1% m.g, sans sucre ajouté et sans édulcorant

à la saveur de votre choix comme fraise-banane 2 c.à.thé de poudre de lait
 1 c.à.soupe de miel pur
 4 c.à.soupe de son d'avoine
 1 c.à.thé d'essence ou extrait de vanille
 4 à 6 glaçons

Cuisson

0 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en antioxydants

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Mettre le tout dans un mixeur et mélanger jusqu'à la consistance désirée. Si cela est trop liquide, ajouter du yaourt et si cela est trop épais, ajouter du lait.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/idees-de-cocktails-rafraichissants-sante-nutritif-et-minceur/>



Smoothie aux bleuets

5
minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de bleuets frais ou surgelés
2 bananes mûres fraîches ou
décongelées
1 3/4 tasse de yaourt de votre choix
5 à 10 glaçons

Cuisson

0
minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Source de fibres

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Mettre le tout dans un mixeur et mélanger jusqu'à la consistance désirée. Si cela est trop liquide, ajouter du yaourt et si cela est trop épais, ajouter du lait.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/idees-de-cocktails-rafraichissants-sante-nutritif-et-minceur/>



Smoothie framboises et chocolat

5 minutes

INGRÉDIENTS

Cuisson

1 banane
2 tasses de framboises
1 tasse de yaourt aux framboises
4 c.à.soupe de graines lin
2.c.à.soupe de cacao
4 à 6 glaçons

0 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Mettre le tout dans un mixeur et mélanger jusqu'à la consistance désirée. Si cela est trop liquide, ajouter du yaourt et si cela est trop épais, ajouter du lait.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/idees-de-cocktails-rafraichissants-sante-nutritif-et-minceur/>



Tortillas matinales

10 minutes

INGRÉDIENTS

8 oeufs entiers	1 oignon rouge émincé
1/2 poivron jaune coupé en fines lanières	4 tortillas de 100% blé entier
1/2 poivron rouge coupé en fines lanières	200g de fromage cheddar à moins de 20% de m.g râpé
1 tomate coupée en cubes	1 c.à.soupe de persil frais haché
1 tasse de bouquets de brocolis blanchis	1 c.à.soupe de ciboulette fraîche hachée
1 tasse d'épinards blanchis	4 feuilles de laitue de votre choix

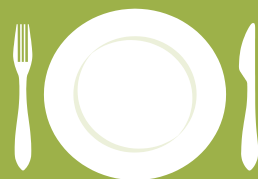
Cuisson

10 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en fibre

Source de fibres

Source de calcium

Repas complet

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, battre les oeufs et poivrer au goût.
3. Dans une poêle antiadhésive sur un feu moyen, ajouter 1 c.à.soupe de beurre et ajouter le mélange d'oeuf. À l'aide d'une cuillère, mélanger régulièrement jusqu'à ce que les oeufs brouillés soient cuits. Réserver.
4. Dans ce même poêlon, ajouter 1 c.à.thé d'huile d'olive et ajouter tous les légumes sauf les épinards et les fines herbes. Faire cuire 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient une belle coloration.
5. Ajouter les bébés épinards et faire cuire 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent (perdent de leur volume).
6. Sur une tortilla, étendre la feuille de laitue en laissant une bordure de 5 cm du côté gauche. Répartir le 1/4 de préparation d'oeuf et le 1/4 des légumes sur la feuille de laitue, le 1/4 de chacune des fines herbes et le 1/4 du fromage râpé puis rouler la tortilla. Répéter pour les autres tortillas.

Déguster avec 1 tasse de petits fruit frais.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-tortillas-matinales-sante-et-minceur/>



Pain doré (même pour les diabétiques)

5 minutes

INGRÉDIENTS

4 oeufs entiers
8 tranches de pain de 100% blé ou grains entiers ou complets
1 1/2 tasse de lait écrémé à 1 ou 0% de matière grasse
1 c.à.thé d'essence de vanille
Épices au choix comme la cannelle, la cardamome, etc. (facultatifs)
1 c.à.soupe de beurre

1/2 tasse de bleuets frais
1/2 tasse de framboises fraîches
1/2 tasse de fraises coupées en 2 fraîches
1/4 tasse de sirop d'érable

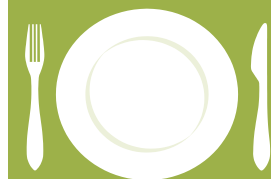
Cuisson

10 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Réduit en sucre

Source de fibres

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger les oeufs, l'essence de vanille, les épices (facultatifs) et le lait. Bien brasser avec un fouet pendant 1-2 minutes.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu moyen-vif et ajouter le beurre.
3. Tremper chaque tranche de pain dans le mélange d'oeufs et laisser écouler l'excédent pendant 5 secondes.
4. Cuire les tranches de pain 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il y ait une belle coloration.
5. Répartir les quantités de fruits et de sirop d'érable uniformément sur les 8 tranches de pain.

Servir avec une tasse (250ml) de lait à moins de 1% matière grasse.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-pain-dore-sante-et-faible-en-sucre/>



Hot-dog au tofu

5 minutes

INGRÉDIENTS

4 pains hot-dogs de 100% blé entier
1 paquet de saucisses au tofu de marque (au moins 8 saucisses)
4 feuilles de laitue
4 tranches de tomates
4 c.à.soupe de choucroute
4 tranches de cornichons

1 oignon rouge émincé
1 carotte râpée
200 g de fromage brie à moins de 20% de matières grasses
2 1/2 c.à.thé de beurre

Cuisson

10-15 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Végétarien

Sans gras trans

Riche en fer

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans une poêle antiadhésive à un feu moyen, mettre 1 c.à.thé de beurre et faire revenir les saucisses jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Vous pourriez bien sûr les faire cuire sur le BBQ.
3. Dans un autre poêlon antiadhésif à feu moyen, faire cuire les pains, 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il y ait une belle coloration dorée.
4. Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter 1/2 c.à.thé de beurre et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit caramélisé.
5. Ouvrir un côté du pain hot-dog et garnir de la saucisse, du fromage, d'oignons de cornichon, de choucroute, de carotte râpée, de laitue et de tomate.
6. Assaisonner avec de la relish et/ou du ketchup et/ou de la moutarde forte et/ou au miel et/ou de la mayonnaise allégée.

Servir avec une salade verte.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-hot-dog-vegetarien-au-tofu/>



Croquettes de saumon pané sans friture

20 minutes

INGRÉDIENTS

3 conserves de saumon sans peau ni arête
6 oeufs entiers (réserver 3 oeufs)
2 tasses de chapelure nature (réserver 1/2 tasse)
1 1/2 tasse de farine de 100% blé entier (réserver)
3/4 tasse de All-Bran Flakes réduit en chapelure *
4 c.à.soupe de câpres hachés

4 oignons verts hachés finement
1 c.à.soupe de persil finement haché
1 c.à.soupe de coriandre finement haché
1 c.à.soupe d'aneth finement haché
150g de fromage de chèvre à moins de 20% de matières grasses
3/4 tasse de tomates séchées
Autres ingrédients ci-dessous

Cuisson

15-20 minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Source d'oméga-3

Riche en protéines

Riche en fibres

Source de bons gras

PRÉPARATION

1/2 c.à.thé de sauce piquante
1 gousse d'ail finement haché
1 c.à.table de moutarde de Dijon
Poivre du moulin au goût

**Pour réduire les céréales en chapelure, utiliser un robot culinaire. Si vous en avez pas, mettre les céréales dans un sac renfermable et les écraser en roulant ou donnant des coups de rouleau à pâte ou d'une bouteille de vin vide.*

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf les oeufs, la chapelure et la farine) ensemble jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- *Si vous éprouvez de la difficulté à rouler une galette de ce mélange à la main, ajouter en petites quantités de la chapelure et 1 oeuf. Répéter si nécessaire si vous avez de la difficulté à faire une boulette tout de même assez ferme.*
3. Former 10 à 12 boulettes égales. Vous pouvez utiliser une cuillère à crème glacée (petite) pour former des boulettes égales.
4. Dans un bol, ajouter les 3 oeufs réservés et les brasser à l'aide d'une fourchette.
5. Dans un grand bol, ajouter les céréales en chapelure et la chapelure nature. Bien mélanger
6. Dans un autre bol, ajouter la farine.
7. Passer chaque galette de poisson dans la farine, plonger ensuite dans le mélange d'oeufs et terminer en enrobant de la chapelure.
8. Déposer dans une plaque à pâtisserie et couler de petits filets d'huile d'olive (max 2 c.à.soupe pour toutes les galettes).
9. Cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

Servir avec une salade César allégée, une salade mixte ou des légumes sautés.

Tremper dans une sauce tartare maison.

Voir les autres versions de cette même base :

- Boulettes de saumon facile

- Hamburger de saumon, tomates séchées et fromage de chèvre

- Pain de saumon rapide

□

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-croquettes-de-saumon-pané-sans-friture/>



Légumes sautés

5-10 minutes

INGRÉDIENTS

2 c.à.soupe d'huile de canola ou de tournesol

1 poivron rouge coupé en lanières

1 tasse de pois mange-tout blanchis

1 carotte coupé en biseaux blanchis

1 branche de céleri coupé finement

1/2 tasse de brocolis blanchis

1 tasse de champignon

1 tasse de fèves germées

1 oignon rouge ou jaune émincé

1/2 tasse de noix de cajou non salées

hachés

2 gousses d'ail finement hachées

4 c.à.soupe de sauce Hoisin ou soya

faible en sodium

Cuisson

4-7 minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en fibres

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Premièrement pour blanchir les légumes, il faut que vous ayez une casserole avec une eau bouillante. Ajouter les légumes et faire cuire quelques secondes à 1-2 minutes juste pour que le légume perde un peu de croquant sans devenir trop cuit. Faire ainsi pour le brocoli, le pois mange-tout et la carotte.

2. Dans un wok, chauffer l'huile à feu élevé.

3. Faire revenir les légumes environ 4 à 7 minutes.

4. Ajouter la sauce soya ou Hoisin.

5. Bien mélanger et ajouter les arachides.

Servir avec du riz, des vermicelles, des lanières de poulet ou de boeuf cuit, des fruits de mer, etc.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-legumes-sautes/>



Rouleau végétarien aux oeufs

10 minutes

INGRÉDIENTS

4 belles grandes feuilles de laitue boston (ou autre laitue de votre choix) lavées et égoutées
4 oeufs
4 tranches de proscuitto
1/2 poivron rouge coupé en fines lanières
1/2 poivron vert coupé en fines lanières

1 oignon rouge ou blanc émincé
2 c.à.soupe de mayonnaise légère de type «Miracle Whip»
2 c.à.soupe de ciboulette ou d'oignon vert haché finement

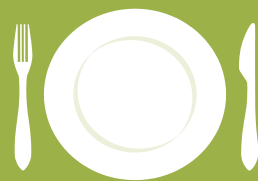
Cuisson

15 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Source d'oméga-3

Faible en gras

Faible en calories

Riche en vitamine D

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans une plaque à pâtisserie, mettre les tranches de proscuitto et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau. Ajouter les oeufs un à la fois tranquillement et faire cuire 15 minutes. Mettre dans un bol d'eau froide glacée et laissé reposer 4-5 minutes.
4. Déchiqueter les tranches de proscuitto et enlever la coquille des oeufs cuits.
5. Dans un bol, écraser les oeufs à l'aide d'une fourchette et ajouter tous les ingrédients sauf les feuilles de laitue.
6. Comme un tortillas, mettre 1/4 du mélange sur la longueur d'un côté de la feuille et rouler la feuille. Répéter pour les 3 autres feuilles.
7. Couper en biais.

Servir avec des crudités et de l'houmous.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/rouleau-vegetarien-aux-oeufs/>



Hamburger aux légumineuses et prosciutto

15 minutes

INGRÉDIENTS

4 pains hamburgers de 100% blé ou grains entiers
700 ml de légumineuses (haricots noirs de préférence)
1 oeuf
*Chapelure maison ou 1 tasse de chapelure de blé du commerce si possible
1 gousse d'ail haché finement
1 oignon jaune hachée finement

4 tranches de prosciutto cuites au four
2 c.à.soupe de ciboulette haché finement
2 c.à.soupe de paprika ou de cari
Moutarde, ketchup, relish ou mayonnaise légère
2 c.à.soupe de persil frais haché

Cuisson

20 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fibres

Rassasiant

Riche en protéines

PRÉPARATION

** Pour la chapelure maison, personnellement je préfère la faire à la maison. Cela revient beaucoup plus économique et santé. Ce que je fais, c'est que je prends une boîte de céréales du genre All-Bran Flakes. Si vous avez un appareil de cuisine vous permettant de réduire les céréales en "poudre", faites-le mais sinon, ce que je fais, c'est que je met les céréales dans un sac épais à congélation renfermable et je sors l'air de ce sac à l'aide d'une paille. Par la suite, je prends un "fond" de casserole ou encore un rouleau à pâte et je mets une certaine pression sur le sac contenant les céréales en donnant des coups fermes mais légers jusqu'à ce que les céréales soient "écrasées" finement, que cela ait l'apparence d'une chapelure.*

Préparation

1. Préchauffer le four à *grill low*.
2. Dans un robot culinaire, réduire les légumineuses en purée. Si vous n'avez pas de robot culinaire, faites-le à l'aide d'un pile pomme de terre ou avec vos mains pour avoir une texture de purée la plus possible. Verser le mélange dans un grand bol.
3. Mélanger l'ail, la ciboulette, le persil, le paprika ou cari, l'oignon, le mélange de légumineuses et 1 oeuf. Bien poivrer au goût.
4. Mélanger ce dernier mélange et ajouter graduellement la chapelure jusqu'à ce que vous soyez capable de faire une boule de ce mélange dans votre main et que cela soit relativement assez ferme. Ajoutez 1 oeuf et de la farine graduellement si le mélange n'est pas assez ferme.
5. Façonner 4 boulettes égales en prenant une grosse cuillère à crème glacée pour séparer ce mélange également.
6. Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un petit filet d'huile d'olive et ajouter les boulettes. Faites une petite pression sur les boulettes pour les aplatir, pour que cela fasse des galettes pour les hamburgers.
7. Faire cuire les galettes 5 à 8 minutes d'un côté sans y toucher et 5 à 7 minutes de l'autre côté.
8. Pendant ce temps, mettre les pains hamburgers sur une plaque à pâtisserie et cuire 5 minutes, jusqu'à ce que les pains soient dorés et croustillants ou encore faites-les cuire dans une poêle antiadhésive avec 1 c.à.thé d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il y ait une belle coloration d'un côté.
9. Sur le pain du dessous, étendre de la moutarde, du ketchup, de la relish et/ou de la mayonnaise allégée. Ajouter les fines tranches de cornichons et de prosciutto cuites. Ajouter votre galette, d'une feuille de laitue, d'une tranche de tomate, d'oignon rouge. Terminer en ajoutant le dernier pain hamburger.

Bon appétit!

200g de fromage mozzarella à moins de 20% de matières grasses
4 tranches de prosciutto cuites au four

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/hamburger-sante-aux-legumineuses-et-prosciutto/>



Salade de pâtes farfalles aux tomates séchées et fromage fêta

5-10 minutes

INGRÉDIENTS

4 tasses de farfalles de 100% blé entier cuites
 150g de fromage fêta allégé (à moins de 20% m.g) émietté
 3/4 tasse de tomates séchées au soleil (donc pas dans l'huile ou si oui, égoutter les tomates pour enlever l'excédent d'huile)
 1 tasse de tomates cerises coupée en cubes

1 poivron rouge coupé en lanières
 1 oignon rouge émincé
 2 tasses de pointes d'asperges blanchis
 1/2 tasse d'olives noires dénoyautées et tranchées
 2 c.à.soupe de basilic frais haché
 2 c.à.soupe de persil frais haché
Autres ingrédients ci-dessous

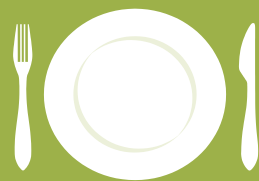
Cuisson

10 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Pauvre en gras

Riche en fibres

Végétarien

Bonne source de fer

PRÉPARATION

2 c.à. soupe de paprika doux ou fumé
 4 c.à.soupe de pesto aux tomates séchées
 3-4 gouttes de sauce forte (tabasco) (facultatif)
 Poivre au goût

Préparation

1. Dans un poêlon à feu moyen-vif, faire revenir l'oignon, le poivron et les pointes d'asperges avec 1 c.à.soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il ait une légère coloration.
2. Ajouter ensuite les tomates séchées, les tomates, les olives, le paprika et la sauce forte.
3. Ajouter le pesto, le fromage et les pâtes. Bien mélanger pour que le tout soit chaud.
4. Hors feu, ajouter les fines herbes et servir.

Savourer avec tous les types de plats pratiquement.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
 Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-sante-de-salade-de-pates-farfalles-aux-tomates-seches/>



Fajitas au poulet

10 minutes

INGRÉDIENTS

4 fajitas de 100% blé ou grains entiers
 300g de poitrine de poulet grillé
 200g de fromage mozzarella
 1/2 tasse de laitue
 1 poivron rouge coupé en fines lanières
 1 branche de céleri coupé en fins bâtonnets
 1 tasse de champignons tranchés

1/2 aubergine coupée en fines lanières
 1 oignon jaune émincé
 1 tasse de brocoli blanchis
 1 carotte coupée en biseau fins
 1 oignon vert haché
 1 tomate coupée en dés

[Autres ingrédients ci-dessous](#)

Cuisson

15-20 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Réduit en calories

Riche en phosphore

PRÉPARATION

2 c.à.soupe de persil
 2 c.à.soupe de coriandre
 2 c.à.soupe de paprika ou paprika fumé
 2 c.à.soupe de flocons de piment
 2 gousses d'ail finement hachées
 2 c.à.soupe d'huile d'olive extra vierge
 Poivre

Préparation

1. Dans un wok à feu vif, ajouter l'huile d'olive et tous les légumes sauf les tomates et la laitue. Cuire jusqu'à ce qu'ils tombent mais demeurent croquants.
2. Ajouter le poulet, les fines herbes (persil, coriandre), le paprika, le flocon de piment et poivre au goût. Faire cuire 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit chaud.
3. Faire réchauffer les fajitas dans le four à micro-ondes pendant 15 à 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et ramollies.
4. Sur une tortilla, étendre la feuille de laitue, le 1/4 de la tomate coupée en cubes en laissant une bordure de 5 cm du côté gauche. Répartir le 1/4 de préparation de sauté de poulet et le 1/4 du fromage râpé puis rouler la tortilla. Répéter pour les autres tortillas.

Servir avec une salsa maison et une salade verte.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-fajitas-au-poulet-minceur/>



Lasagne végétarienne au tofu

20 minutes

INGRÉDIENTS

2 aubergines de taille moyenne coupées en tranches minces
 2 courgettes coupées en tranches minces
 2 gousses d'ail hachées finement
 2 tomates fraîches coupés en cubes
 500 g de tofu ferme coupé en tranches de l'épaisseur d'un doigt
 Un casseau de champignons portobello coupés en tranches

2 échalotes françaises coupées en rondelles
 4 tasses de bébés épinards
 1 1/2 tasse de fromage mozzarella
 2 tasses de sauce tomate du commerce faible en sodium
 2 c.à.soupe de basilic frais haché finement
 1 c.à.soupe de miel
 Poivre

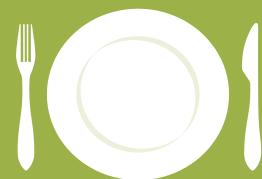
Cuisson

40 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fibres

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Sur une plaque à pâtisserie huilée avec 2 c.à.soupe d'huile d'olive, étendre les tranches d'aubergines et de courgettes et cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
3. Entre-temps, faire sauter les champignons, les échalotes et l'ail avec 1 c.à.soupe d'huile. Bien poivrer.
4. Faire cuire le tofu dans une poêle antiadhésive pendant 3 à 5 minutes de chaque côté avec 1 c.à.soupe d'huile d'olive.
5. Enlever l'acidité de la tomate en la faisant tomber dans une poêle pendant 4 minutes. Ajouter l'ail et le miel et poursuivre la cuisson 3 minutes supplémentaires. Ajouter le basilic et la roquette hors feu ainsi que la sauce tomate.
6. Monter la lasagne en commençant par la moitié des tranches d'aubergines. Étendre la moitié de la sauce tomate (tomates fraîches, sauce tomate, ail et basilic). Déposer le mélange d'épinards échalotes et champignons. Étendre la moitié des courgettes, le tofu et le reste de la sauce tomate. Terminer avec le reste des tranches d'aubergines et de courgettes. Parsemer de fromage.

Servir avec une belle salade verte et quelques croûtons à l'ail maison.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-lasagne-vegetarienne-au-tofu/>



Salade de choux de Bruxelles

15 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de choux de Bruxelles effeuillés
 1/2 tasse de raisins secs dorés
 1/4 tasse de noix de pin
 6 tranches de pancetta
 3 échalotes françaises finement hachées

3 c.à.soupe de ciboulette finement hachée
 3 c.à.soupe de vinaigre de xérès
 une pincée de sucre
 1 c.à.soupe d'huile d'olive

Cuisson

1 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en fer

Faible en calories

Source de protéines

PRÉPARATION

1. Effeuillez et blanchir les feuilles de choux de Bruxelles dans l'eau salée pendant 30 à 50 secondes. Bien égoutter et mettre les feuilles dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson.
2. Dans une assiette recouverte de papier essuis-tout allant au four micro-onde, étendre les tranches de pancetta et faire cuire par coup de 45 secondes jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes. Déchiqueter et réserver.
3. Dans une poêle bien chaude, ajouter 1/2 c.à.soupe d'huile d'olive et faire revenir les échalotes françaises pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajouter 1/2 c.à.soupe d'huile d'olive et faire revenir les feuilles de choux de Bruxelles 1 à 2 minutes en continuant de brasser.
5. Ajouter tous les autres ingrédients hors feu et bien mélanger.
6. Poivrer au goût

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/salade-de-choux-de-bruxelles/>



Brochettes de fruits au miel

10
minutes

INGRÉDIENTS

1/2 à 2/3 tasse de miel	Oranges coupées en quartiers
Raisins rouges	Poires coupées en cubes grossièrement
Fraises rondes fraîches	Brochettes en métal ou de bois (préalablement trempées dans l'eau pendant plus de 30 minutes)
Ananas coupés en cubes grossièrement	
Pommes vertes coupées en quartiers	

Cuisson

15
minutes

Portions

4 et +

Informations nutritionnelles



Sans gras

Riche en vitamines

Source de fibres

Pauvre en sucre

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, ajouter le miel. Allumez votre feu à doux moyen jusqu'à ce que vous observiez une ébullition.
2. Ajouter tous les fruits à votre miel chaud, remuer régulièrement et tout imprégner les fruits de miel «fondu».
3. Chauffer les fruits dans la poêle avec le miel jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants à la fois.
4. Laisser refroidir votre préparation jusqu'à ce que vous puissiez mettre les fruits sur vos brochettes (Il serait plus beau visuellement d'alterner les fruits et les couleurs qu'ils apportent).
5. Préchauffez le four à 250°F
6. Mettez les brochettes de fruits dans une plaque à biscuit, non graissée, et verser le restant de miel sur vos brochettes de fruits.
7. Cuire pendant environ 15 minutes seulement ou moins tout dépendamment de votre goût.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recettes-minceur-de-brochettes-de-fruits-au-miel/>



Pilons de poulet barbecue

10 minutes

INGRÉDIENTS

12 à 16 pilons de poulet frais sans la peau	1 c.à.soupe de jus de lime
1/4 tasse d'huile végétale	2 gousses d'ail finement hachées
1/3 tasse de sauce soya faible en sodium	1/2 c.à.thé de thym frais haché finement
2 c.à.soupe de miel	1/2 c.à.thé d'estragon frais haché finement
2 c.à.soupe de sauce chili	1 c.à.thé de flocons de piments
1 c.à.thé de moutarde sèche	Quelques gouttes de sauce forte (au goût) (facultatif)

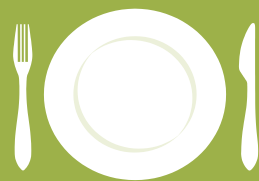
Cuisson

35-50 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Réduit en gras

Pauvre en sodium

Riche en phosphore

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Dans un bol, ajouter tous les ingrédients sauf les pilons de poulet et bien mélanger.
3. Ajouter les pilons de poulet et bien enrober ceux-ci de la marinade. Laisser macérer entre 3 et 24 heures.
4. Dans un plat allant au four, faire cuire les pilons de poulet 35 à 50 minutes jusqu'à ce que la teinte colorée de la chair du pilon ne soit plus. Vous pouvez aussi faire cuire les pilons de poulet barbecue sur le BBQ.

Servir avec une salade de chou, une salade de chou chinois, une salade de chou de Bruxelles et des frites de patates douces.

Bon appétit!

□

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-pilons-de-poulet-barbecue/>



Boeuf braisé à la mijoteuse

5 minutes

INGRÉDIENTS

1.1 kilos (2.5 livres) de boeuf à braisé dégraissé coupé en cubes (grosceur d'une bouchée)
1/2 tasse de bouillon de boeuf réduit en sodium (veillez à en avoir de plus)
0.5 kilos (1 lb) de pommes de terre jaunes ou rouges coupées en cubes (grosceur d'une bouchée)

0.2 ou (1/2 livre) de carottes lavées et coupées en biseau de 1/4 pouce ou 2-3 cm
2 oignons jaunes coupés en 8 quartiers
2 branches de céleri coupées finement
2 gousses d'ail finement hachées
1 bouquet de brocoli

Autres ingrédients ci-dessous

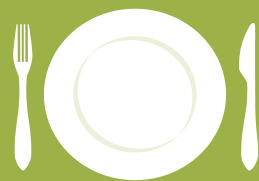
Cuisson

0 minutes

Portions

6

Informations nutritionnelles



Réduit en gras

Riche en vitamines

Riche en fibres

Réduit en sodium

PRÉPARATION

1/4 tasse de vinaigre de cidre
1/4 tasse de sirop d'érable ou de miel
2 c.à.thé de cumin
2 c.à.thé de paprika
1 c.à.soupe de sauce forte (tabasco)
1/4 tasse de pâte de tomate
2 c.à.soupe de farine grillée

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.
2. Mettre le mélange dans la mijoteuse.
3. Cuire à intensité faible pendant 7 heures. Ajouter les brocolis et cuire 1 heure supplémentaire.

Servir avec une salade verte ou des légumes rôtis.

Pour les restes, éviter de les congeler même si cela est faisable car la texture des légumes devient moins intéressante. S'il vous reste de la viande, gardez-en pour en faire des sandwiches, des soupes et des repas du midi pour le lendemain.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-repas-boeuf-braise-a-la-mijoteuse/>



Boulettes de saumon

15
minutes

INGRÉDIENTS

3 conserves de saumon sans peau ni arrête	1 c.à.soupe de persil finement haché
2 à 3 oeufs	1 c.à.soupe de coriandre finement haché
1 1/2 à 2 tasses de chapelure nature	1 c.à.soupe d'aneth finement haché
4 c.à.soupe de câpres hachés	150g de fromage de chèvre à moins de 20% de matières grasses
1 gousse d'ail finement haché	3/4 tasse de tomates séchées au soleil hachées
4 oignons verts hachés finement 1/2 c.à.thé de sauce piquante	Poivre
1 c.à.table de moutarde de Dijon	

Cuisson

5
minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Source d'oméga-3

Source de bons gras

Riche en phosphore

Riche en sélénium

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

** Si vous éprouvez de la difficulté à rouler une boulette de ce mélange à la main, ajouter en petites quantités de la chapelure et 1 oeuf. Répéter si nécessaire si vous avez de la difficulté à faire une boulette tout de même assez ferme*
3. Former 10 à 12 boulettes égales. Vous pouvez utiliser une cuillère à crème glacée (petite) pour former des boulettes égales.
4. Dans une poêle antiadhésive, mettre 1 c.à.soupe d'huile d'olive, ajouter les boulettes et cuire 10 à 15 minutes.
5. Mettre les boulettes dans une plaque allant au four, mettre les boulettes et faire cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Servir avec une assiette de pâtes de 100% blé entier, une salade verte ou une salade César allégée et avec tremper vos boulettes légèrement dans une sauce tartare maison rapide et simple.

Voir les autres versions de cette même base 2014-03-16

- Croquettes de saumon panés sans friture
- Hamburger de saumon, tomates séchées et fromage de chèvre
- Pain de saumon rapide

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-boulettes-de-saumon-facile-rapide-et-economique/>



Penne à la crème

8-9 minutes

INGRÉDIENTS

4 tasses de penne de 100% blé entier cuites
1 tasse de tomate fraîche coupée en cubes
1 tasse de crème à 5% de matières grasses
1/3 tasse de fromage parmesan à moins de 20% de m.g
1/3 tasse de fromage mozzarella à moins de 20% de m.g

5 c.à.soupe de câpres hachées
1 poivron rouge coupé en lanières
1 oignon rouge émincé
2 tasses de pointes d'asperges blanchis
1/2 tasse d'olives noires dénoyautées et tranchées
2 c.à.soupe de basilic frais haché
2 c.à. soupe de paprika doux
Autres ingrédients ci-dessous

Cuisson

5 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Réduit en gras

Source de fibres

Source de calcium

Source d'antioxydants

PRÉPARATION

2 c.à.soupe de persil frais haché
4 c.à.soupe de pesto aux tomates séchées
3-4 gouttes de sauce forte (tabasco) (facultatif)
Poivre au goût

Préparation

1. Dans un poêlon à feu moyen-vif, faire revenir l'oignon, le poivron et les pointes d'asperges avec 1 c.à.soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il ait une légère coloration.
2. Ajouter ensuite les tomates, les olives, le paprika et la sauce forte.
3. Ajouter le pesto, les fromages et les pâtes. Bien mélanger pour que le tout soit chaud.
4. Hors feu, ajouter les fines herbes et servir.

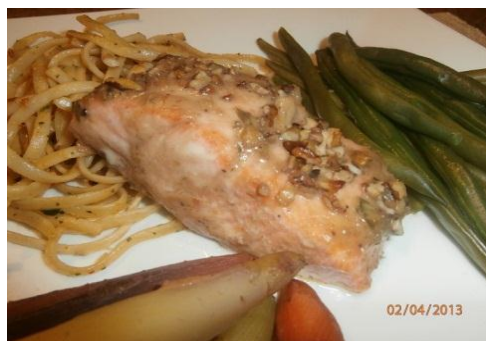
Manger avec une poitrine de poulet, des filets de poisson, des fruits de mer, des rôtis ou encore des grillades.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-de-penne-a-la-creme/>



Saumon en croûte de noix et sauce miel, vinaigre balsamique

7-8 minutes

INGRÉDIENTS

Poisson

4 filets de saumon frais ou surgelé et dégelé (300g)
1 tasse de pacanes rôties non salées et écrasées *
1 oeuf
1 c.à.soupe d'huile d'olive
2 c.à. soupe d'aneth frais haché finement

Sauce

1 grosse échalote française ou 2 petites hachées finement
4 c.à.soupe de miel
4c.à.soupe de vinaigre balsamique
2 c.à.soupe de graines de sésame

Cuisson

13-16 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en oméga-3

Source de bons gras

Riche en sélénium

Riche en protéines

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol, battre l'oeuf, ajouter l'aneth et l'huile. Bien mélanger.
3. Dans une assiette, mettre les pacanes.
4. Tremper chaque morceau de saumon dans le mélange d'oeufs pour ensuite l'enrober en roulant le filet de saumon dans les pacanes. Presser légèrement pour que les noix adhèrent et forment une couche uniforme. Répéter les mêmes opérations pour les autres filets.
5. Déposer les filets sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier d'aluminium, la croûte de pacanes vers le haut. Cuire 13 à 16 minutes.
6. Entre-temps, faites chauffer le miel et le vinaigre balsamique dans une poêle. Lorsque vous constatez que le mélange commence à caraméliser légèrement (plusieurs petites bulles), chauffer 2 minutes supplémentaires sur un feu moyen. Ajouter les graines de sésame et bien poivrer.
7. Servir les filets de saumon et napper d'une belle cuillère de la sauce au miel et vinaigre balsamique.

Servir avec une purée de pommes de terres, des pâtes alimentaires et des légumes rôtis.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-sante-de-saumon-en-croûte-de-noix-et-sauce-miel/>



Biscuits aux pépites de chocolat

7-8 minutes

INGRÉDIENTS

1 1/2 tasses de farine de 100% blé entier	1/2 tasse de cassonade
1/2 tasse de flocons d'avoine (gruau)	3/4 tasse de pépites de chocolat noir préférablement miniatures
1/4 tasse de beurre ramolli	1 c.à.soupe d'essence de vanille
1/3 tasse de compote de pommes sans sucre ajouté	1 pincée de sel
2 c.à.soupe de lait à moins de 2% de matières grasses	1/2 c.à.thé de bicarbonate de soude
1 oeuf battu	

Cuisson

10 minutes

Portions

36

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fibres

Réduit en calories

Faible en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs ensemble.
3. Dans un second bol, mélanger tous les ingrédients humides ensemble (lait, oeuf, vanille).
4. Ajouter graduellement ce dernier mélange au mélange d'ingrédients secs en mélangeant jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Sur une plaque à pâtisserie légèrement huilée (1 c.à.soupe d'huile de canola), à l'aide d'une cuillère à crème glacée, forme des boules de biscuits égaux.
6. Cuire au four 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.
Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-biscuits-aux-pepites-de-chocolat-sante/>



Poulet général tao

15 minutes

INGRÉDIENTS

Bouchées de poulet général tao
 454 g (1 lbs environ) de poitrine de poulet désossée et coupée en petits cubes de la taille d'une bouchée
 2 c.à.soupe de féculé de maïs
 1 oeuf battu
 3 c.à.soupe de farine de 100 blé entier

1/2 c.à.thé de poudre à pâte
 1 petite pincée de sel
[Ingrédients de la sauce ci-dessous](#)

Cuisson

10-15 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Réduit en gras

Riche en protéines

Riche en phosphore

Riche en zinc

PRÉPARATION

Sauce général tao

3 1/2 c.à.thé d'huile de sésame
 2 c.à.soupe de gingembre frais râpé finement
 6 brins d'oignons verts hachés
 1/2 tasse d'eau
 2 c.à.soupe de vinaigre de riz
 1/2 tasse de sucre
 1 c.à.soupe de féculé de maïs
 2 c.à.soupe de sauce soya
 4 c.à.soupe de sauce aux huîtres
 4 c.à.soupe de ketchup réduit en sodium

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Enrober les bouchées de poulet de féculé de maïs.
3. Dans un bol, mélanger la poudre à pâte, le sel, la farine de blé et l'oeuf.
4. Ajouter les bouchées de poulet et bien enrober.
5. Dans une poêle antiadhésive, ajouter 1 c.à.soupe d'huile de canola et faire revenir les cubes de poulet environ 10 minutes tout en remuant régulièrement pour éviter qu'ils ne collent ensemble. Il faut que l'intérieur des bouchées de poulet n'ait plus de rose, qu'il soit blanc.
6. Réserver le poulet dans un plat allant au four de type pyrex.
7. Dans une autre poêle, ajouter le gingembre, les oignons verts et l'huile de sésame à un feu moyen et faire cuire pendant 3 minutes.
8. Ajouter par la suite le sucre, l'eau et le vinaigre. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
9. Entre-temps, délayer la féculé de maïs dans la sauce soya et ajouter le mélange, le ketchup et la sauce aux huîtres dans le poêle. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce générale tao épaississe.
10. Verser la sauce sur les bouchées de poulet général tao et mettre au four pendant 5 minutes jusqu'à ce que le tout réchauffe.
11. Saupoudrez de graines de sésame rôtis, de poivre et de persil finement haché.

Servir sur un lit de riz de blé entier, un nid de vermicelles de riz ou encore sur des légumes sautés.

Pour une version plus santé, simplement faire cuire la poitrine de poulet coupée en cubes dans une poêle (sans faire le "panure") et ajouter la sauce.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-poulet-general-tao-minceur/>



Filet de porc au prosciutto et fromage

15 minutes

INGRÉDIENTS

Filet de porc

1 filet de porc frais ou décongelé
2 tasses d'épinards frais ou surgelés (et égouttés)
75g de prosciutto maigre (bacon italien moins gras)
100g de fromage gouda ou suisse à moins de 20% de matières grasses
2 c.à.soupe de poudre d'oignon

2 c.à.soupe de poivre

[Ingrédients et préparation de la sauce à la page suivante](#)

Cuisson

40 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de calcium

Sucres naturels

Réduit en calories

PRÉPARATION

1. Couper le fromage en fines tranches de 1/4 pouces ou 2 centimètres environ.
2. Bien laver et égoutter les épinards frais. Sinon, éponger les épinards surgelés qui auront été préalablement décongelés.
3. Mélanger la poudre d'ail et le poivre dans une assiette.
4. Enrober le filet de porc dans le mélange d'épices (poivre et poudre d'ail) de tous les côtés.
5. Couper le filet de porc en porte-feuille ou en 2 sur la longueur s'il est petit.
6. Étendre les épinards sur toute la longueur du filet de porc coupé en porte-feuille. Étendre les fines tranches de prosciutto et terminer en étalant le fromage.
7. À l'aide de cure-dent ou de ficelles, bien refermer le filet de porc sur les extrémités et le centre.
8. Cuire le filet de porc dans une poêle anti-adhésive sur toutes les surfaces jusqu'à ce qu'il y ait une belle coloration (2 minutes).
9. Terminer la cuisson au four à 350°F pendant 30 minutes.
10. Réserver les filets sur une assiette et couvrir d'un papier d'aluminium.

□

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/ma-recette-du-jour-filet-de-porc-au-prosciutto-et-fromage/>



Sauce à l'érable et vinaigre balsamique

5 minutes

INGRÉDIENTS

2 c.à.soupe de beurre
 2 gousses d'ail hachées finement
 2 échalotes françaises hachées finement
 4 c.à.soupe de vinaigre balsamique
 4 c.à.soupe de sirop d'érable pur 1/2 tasse de vin blanc
 2 c.à.thé de moutarde miel et ail
 2 c.à.soupe de persil frais haché ou séché

1 c.à.soupe de basilic frais haché ou séché
 1 tasse de bouillon de poulet maison ou commerciale réduit en sodium

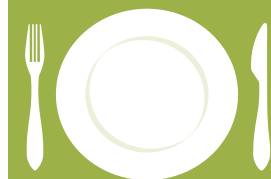
Cuisson

15-20 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Sucre naturels

Réduit en sodium

Source d'antioxydants

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre et ajouter l'ail et l'échalote pendant 4 à 6 minutes.
2. Ajoutez le vin blanc et laisser réduire complètement (environ 4 à 6 minutes).
3. Ajouter le vinaigre balsamique et laisser réduire (4 minutes environ).
4. Ajouter le sirop d'érable, la moutarde et les herbes fraîches ou séchées.
5. Laisser mijoter pendant 3 à 5 minutes.
6. Ajouter le bouillon de poulet, réduire le feu à moyen et laisser mijoter jusqu'à la consistance désirée.
7. Rectifier l'assaisonnement au besoin (sel, poivre, sirop d'érable, etc).

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
 Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/ma-recette-du-jour-filet-de-porc-au-prosciutto-et-fromage/>



Purée de panais et de pommes de terre

10 minutes

INGRÉDIENTS

4 pommes de terre moyennes
épluchées et coupées en cubes
8 panais épluchés en coupés en bâtonnets
3 gousses d'ail rôti ou confit
1 c.à.soupe de beurre
1 c.à.soupe de persil haché finement

2 c.à.soupe de ciboulette finement hachée
1/2 tasse de lait à 1% m.g
Poivre du moulin au goût

Cuisson

40-45 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en fibres

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Moins caloriques

PRÉPARATION

1. Sur un feu moyen-élevé, dans une casserole, ajouter les pommes de terre et le panais jusqu'à ce qu'ils soient recouverts d'eau.

2. Cuire jusqu'à ce que les morceaux de pomme de terre et de panais se transpercent facilement avec une fourchette. Égoutter.

3. Prenez les gousses d'ail rôti et les écraser avec une fourchette jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée d'ail.

4. Ajouter le beurre, la purée d'ail rôti, le lait et le poivre et écraser à l'aide d'un pile-patate. Ajouter du lait au besoin si la purée est trop épaisse.

5. Ajouter les fines herbes et bien mélanger.

Cette purée se sert bien avec les poissons, les volailles et les viandes rouges grillées.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/puree-de-pommes-de-terre-et-de-panais/>



Carottes glacés au miel

5
minutes

INGRÉDIENTS

1 kilo de carottes pelées et coupées en bâtonnets de 5mm d'épaisseur
1 c.à.table de beurre
1/4 tasse de miel
1 c.à.soupe de persil frais haché
Poivre du moulin

Cuisson

30
minutes

Portions

6

Informations nutritionnelles



Riche en caroténoïdes

Faible en gras

Faible en calories

Riche en vitamine A

PRÉPARATION

1. Faire cuire les carottes à la vapeur jusqu'à ce qu'une fourchette les transperce sans trop de résistance.
2. Dans un poêlon, ajouter le beurre et les carottes cuites. Le faire cuire 5 à 7 minutes et ajoutez le miel.
3. Brasser régulièrement jusqu'à ce que le miel soit absorbé par les carottes.
4. Hors feu, ajouter le persil et poivrer au goût.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-carottes-glaces-au-miel/>



Croustade aux pommes allégée

10 minutes

INGRÉDIENTS

6 pommes pelées et coupées en tranches
 3/4 tasse de farine de 100% blé entier
 3/4 tasse de flocons d'avoine
 1/2 tasse de cassonade
 1/3 tasse de sirop d'érable
 1/4 tasse de compote de pommes
 1/4 tasse de beurre ramolli

1/4 c.à.thé de cannelle moulue
 1 pincée de sel

Cuisson

35-40 minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Source de fibres

Version allégée

Riche en minéraux

Source de polyphénols

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Déposer les tranches de pomme dans un plat de type pyrex carré de 20 centimètres.
3. Verser uniformément le sirop d'érable sur les tranches de pommes.
4. Dans un bol, mélanger le gruau, la farine, la cassonade, la cannelle, le sel, la compote de pommes et le beurre jusqu'à ce que la texture soit granuleuse comme une chapelure.
5. Déposer ce mélange uniformément sur les pommes.
6. Cuire au four 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-croustade-aux-pommes-sante/>



Pain aux bananes

10 minutes

INGRÉDIENTS

1 1/2 tasse de farine de 100% blé entier	4 à 5 bananes bien mûres et écrasées (pilées)
1/2 tasse de sucre	1 1/2 tasse de céréale All-Bran
2 c.à.thé de poudre à pâte	1/4 tasse d'eau
1/2 c.à.thé de bicarbonate de soude	2 c.à.soupe d'huile de canola
1 pincée de sel	1 c.à.soupe de vanille
1 oeuf	1/2 tasse de noix de Grenoble hachés (facultatif)

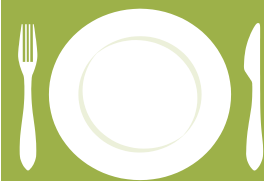
Cuisson

50-60 minutes

Portions

12

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de potassium

Source de fibres

Source de bons gras

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les secs ensemble (farine, sucre, bicarbonate, poudre à pâte et le sel).
3. Dans un autre petit bol, battre l'oeuf, ajouter les céréales, les noix (facultatif), les bananes écrasées, la vanille, l'eau, et l'huile. Bien mélanger.
4. Incorporer graduellement le dernier mélange dans celui des ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit grumeleuse.
5. Dans un moule enduit de vaporisateur à cuisson (de type PAM ou d'huile d'olive en vaporisateur) allant au four de 5 x 9 pouces, verser le mélange uniformément. Cuire 50 à 65 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué dans le centre du gâteau en ressort propre.
6. Laisser refroidir 15 minutes avant de démouler.

Servir avec des bananes fraîches tranchées, une salade de fruits ou une brochette de fruit au miel.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-pain-aux-bananes-sante/>



Salades de légumineuses

5 minutes

INGRÉDIENTS

1 conserve de pois chiches rincés abondamment et égouttés
 1 conserve d'haricots rouges rincés abondamment et égouttés
 1/2 poire ou pomme fraîche (de votre choix) coupée en cube finement
 1/2 poivron rouge coupé en cube finement
 1/2 poivron jaune coupé en cube

1 à 2 branches de céleri coupées en tranches fines 1/4 à 1/2 tasse de raisins secs
 5 à 10 olives vertes farcies coupées en rondelles fines (facultatif si vous n'aimez pas les olives)
 2 à 3 c.à.soupe d'huile d'olive extravierge
 Fromage de chèvre moins 20% m.g
 Sel, poivre et herbes au goût

Cuisson

0 minutes

Portions

6

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en protéines

Riche en fibres

Végétarien

PRÉPARATION

1. Ouvrir les conserves de légumineuses, bien rincer à l'eau froide et bien égouttez par la suite. Mettre dans un grand bol.
2. Couper la poire ou pomme, les poivrons, le céleri et les olives et ajoutez aux légumineuses.
3. Ajouter les raisins secs, l'huile d'olive, le fromage, du sel, poivre et herbes et mélangez.
4. Servir avec une salade verte, des croûtons de grains entiers, un yaourt et une pomme ou autres fruits pour un repas complet et santé.

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salades-de-legumineuses-minceur-et-sante-pour-maigrir/>



Riz au poulet et aux légumes

15 minutes

INGRÉDIENTS

4 tasses de riz de 100% blé entier
8 tasses de bouillon de poulet faible en gras et réduit en sodium
1 c.à.thé de beurre non salé
300g de poulet blanc cuit
2 tasses de petits bouquets de brocoli
1 tasse de champignons coupés en 4

1 tasse de légumes macédoine (carottes, petits pois, haricots, maïs, pomme de terre, etc.)
1 oignon vert haché finement
1 c.à.soupe de persil frais haché
1 c.à.thé de paprika ou paprika fumé
1/2 c.à.thé de cumin moulu
Poivre au goût

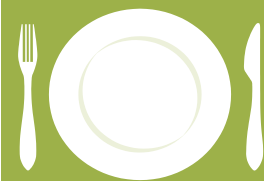
Cuisson

30-35 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en minéraux

Réduit en sodium

Parfait pour les sportifs

PRÉPARATION

1. Dans une casserole sur un feu moyen-vif, faire bouillir le bouillon de poulet, ajouter le beurre, le paprika et le cumin et bien mélanger.

2. Ajouter le riz et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Mélanger pendant la cuisson.

3. Faire cuire entre 35 et 50 minutes, jusqu'à que le riz soit cuit et que le bouillon soit bien absorbé par le riz.

** Si le riz n'est toujours pas cuit et qu'il n'y a plus de liquide, ajouter graduellement en petites quantités de l'eau ou du bouillon de poulet.*

4. Entre-temps que le riz cuit, faire blanchir les bouquets brocolis dans une eau bouillante pendant 5 minutes.

5. Dans une poêle antiadhésive, ajouter 1 c.à.soupe d'huile d'olive et faire revenir les champignons 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter les brocolis et poursuivre la cuisson 5 minutes tout en brassant.

6. Ajouter le poulet, la macédoine, l'oignon vert, le persil et le poivre au goût. Bien mélanger.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-riz-au-poulet-et-aux-legumes-sante/>



Salade taco

15 minutes

INGRÉDIENTS

Mélange à taco pour 20 personnes
donc pour 5 repas de cette recette

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 de persil séché
1/2 c.à.thé d'origan 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 [Autres ingrédients ci-dessous](#)

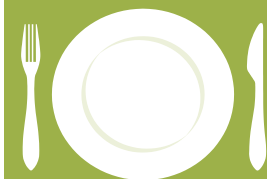
Cuisson

15-20 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Faible en calories

PRÉPARATION

Tacos

8 grandes feuilles de laitue boston
700 ml de lentilles bien rincées
3 c.à.soupe de mélange à tacos
1/2 poivron rouge haché finement
1/2 poivron jaune haché finement
1 branche de céleri haché finement
1 oignon blanc haché finement
1/2 tasse de maïs en grains
200g de fromage cheddar râpé
Huile d'olive

Préparation

Mélange d'épices à tacos

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.

Tacos

1. Dans une poêle antiadhésive sur un feu moyen-vif, mettre 1 c.à.soupe d'huile d'olive et faire revenir les légumes pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.
2. Ajouter les lentilles et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient chaudes en mélangeant.
3. Ajouter les épices et bien mélanger. En ajouter au besoin au goût.
4. Pour le montage des tacos, verser 1/8 du mélange lentilles tacos en laissant une bordure de 5 cm du côté gauche de la feuille de laitue. Saupoudrer du 1/8 du fromage râpé puis rouler la feuille de laitue. Répéter pour les autres tacos végétariens maison.

Servir avec une salade mixte ou encore une assiette de crudités.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-taco-vegetarien-nutritive-et-minceur/>



Salade de tofu à l'asiatique

15 minutes

INGRÉDIENTS

Salade de pois chiches 1/2 poivron jaune ou orange coupé en petits cubes
 500g de tofu ferme faible en gras 2 c.à.soupe de persil frais haché
 1 carotte râpée en juliennes 2 c.à.soupe de coriandre hachée
 1 échalote française hachée finement le jus de 1/2 citron
 1 tasse de bébé épinards **Ingrédients de la sauce ci-dessous**
 1/2 poivron rouge coupé en petits cubes

Cuisson

5 minutes

Portions

3

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Végétarien

Riche en fibres

Riche en protéines

PRÉPARATION

Sauce asiatique

1/2 tasse de sauce soya réduite en sodium
 2 c.à.soupe de miel
 2 gousses d'ail finement hachées
 1 c.à.soupe de gingembre frais haché
 1 c.à.soupe de vinaigre de riz
 3 c.à.soupe d'eau
 2 c.à.soupe de graines de sésames grillées préférablement
 1 tronçon d'oignon vert finement coupé

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients qui composent la salade et bien touiller.
- Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole, fouetter et porter à une ébullition faible. Chauffer 4 minutes en fouettant de temps à autre. Laisser refroidir 10 minutes.
- Incorporer la sauce teriaki à la salade de tofu.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/salade-de-tofu-a-lasiatique-minceur/>



Hamburger à la dinde et aux 5 légumes

20 minutes

INGRÉDIENTS

150g de dinde ou poulet haché
 1/4 tasse de graines de lin moulues 2
 c.à.soupe de paprika
 90g de fromage moins de 20% m.g 1
 gros oignon rouge émincé finement
 1 tomate italienne
 1 gousse d'ail hachée
 1 oeuf
 2 c.à.soupe de ciboulette haché

2 c.à.soupe de persil frais haché 2 à 3
 feuilles de laitue Boston ou frisée ou
 romaine
 1/2 carotte râpée
 1/2 poivron poivron jaune coupé en
 fines lanières

Cuisson

40 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en protéines

Riche en minéraux

Réduit en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un bol, mélanger le poulet ou dinde haché, les graines de lin, l'ail haché, les fines herbes, le paprika, l'oeuf et poivre au goût.
3. Former 2 boulettes aplaties uniformes, de la même épaisseur.
4. Dans un poêlon, faire cuire les boulettes à feu moyen-doux 10 minutes de chaque côté.
5. Dans un même poêlon, tandis que les boulettes cuisent, faire cuire les légumes (sauf tomate et laitue) avec un petit filet d'huile d'olive pendant 5 à 8 minutes.
6. Dans une plaque, faire cuire les pains ciabatta au four. Veiller à surveiller les pains pour éviter qu'ils ne soient trop cuits. Pour cela, le pain devra avoir une coloration dorée.
7. Pour le montage du pain ciabatta que vous vous apprêtez à savourer, ajouter le fromage sur les talons de pains. Étendre le mélange de légumes, garnir avec une boulette de poulet ou dinde haché, de 2 tranches de tomates et 1 à 2 feuilles de laitue. Fermer avec le chapeau (dessus) du pain.
8. Ajouter mayonnaise légère et/ou relish et/ou cornichons tranchés et/ou ketchup et/ou moutarde.

Accompagner ce hamburger d'une salade verte, d'une salade mixte, d'une salade César allégée, de légumes rôtis au four ou encore de légumes grillés sur le BBQ.

Bon appétit

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-hamburger-a-la-dinde-et-aux-5-legumes/>



Mini-quiches matinales au fromage

12 minutes

INGRÉDIENTS

12 tranches de pain de 100% blé ou grains entiers
6 oeufs entiers
300g de jambon maigre coupé en petit cube
300g de fromage à moins de 20% de matières grasses râpé
2 oignons verts coupés finement
Poivre

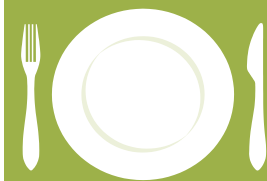
Cuisson

30 minutes

Portions

6

Informations nutritionnelles



Riche en protéines

Source de protéines

Riche en fibres

Riche en vitamine D

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Aplatir les tranches de pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elles aient 5 pouces ou 12 cm.
3. À l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un verre), découper un cercle de 4 pouces ou 10 cm dans chaque tranche de pain pour avoir 12 cercles. Pour le reste du pain, garder pour faire un pouding au pain maison ou encore des croûtons maison.
4. Dans un moule à muffins de 12 coupelles, vaporiser chaque coupelle d'un enduit à cuisson et presser 1 cercle de pain dans chaque coupelle.
5. Cuire 7 à 9 minutes au four, jusqu'à ce que le pain soit doré et diminuer le four à 350°F.
6. Entre-temps, brasser à l'aide d'une fourchette les oeufs, ajouter le jambon, les oignons verts ainsi que le poivre.
7. Répartir également dans les coupelles du moule à muffins.
8. Parsemer du fromage également.
9. Cuire au 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange d'oeufs soit ferme.

Servir avec une belle salade mixte ou des fruits frais ainsi qu'un bon verre de lait ou un café au lait.

Bon appétit!

□

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-mini-quiches-matinales-au-fromage/>



Filet de sole en papillote

10 minutes

INGRÉDIENTS

4 filets de sole frais ou surgelés et dégelés
 2 c.à.soupe d'huile d'olive
 1 oignon rouge haché finement
 1 tomate coupée en petits cubes
 1 branche de céleri coupé finement
 1 poivron jaune coupé en fines lanières

1 c.à.soupe de ciboulette hachée finement
 1 c.à.soupe de persil haché finement
 1 c.à.soupe d'aneth haché finement
 Poivre du moulin au goût

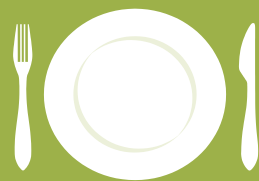
Cuisson

15 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en protéine

Source d'oméga-3

Source de vitamine D

Source de sélénium

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Étendre une feuille de papier d'aluminium de 45 cm de long par environ 15 cm de large.
3. Vaporiser un enduit à cuisson sur la feuille d'aluminium et y déposer les 4 filets en les collant.
4. Ajouter tous les ingrédients répartis uniformément sur les filets de poisson. Terminer en coulant de petits filets d'huile d'olive sur le sole.
5. Faire cuire 15 minutes environ tout dépendamment de la largeur de vos filets. Les filets de sole seront cuits lorsque la chair se défait facilement avec une fourchette.

Servir avec des pâtes au pesto et une salade mixte .

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-filet-de-sole-en-papillote/>



Salade mexicaine

15 minutes

INGRÉDIENTS

4 tortillas de 100% blé ou grains entiers	1 c.à.soupe de chili en poudre
200g de boeuf haché extra-maigre	2 tomates coupées en cubes
1 tasse d'haricots rouges rincés	2 c.à.soupe de coriandre fraîche
1 oignon rouge haché finement	100g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g
1 carotte coupée en juliennes	100g de fromage cheddar à moins de 20% m.g
4 tasses de laitue déchiquetée	Poivre au goût
3/4 tasse de salsa	

Cuisson

22-26 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Riche en fibres

Riche en protéines

Source de calcium

Réduit en gras

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Former 4 boules de la grosseur de votre poing fermé avec du papier d'aluminium. Déposer sur une plaque à pâtisserie et déposer chaque tortilla sur chaque boule en faisant une petite pression juste pour que la tortilla prenne légèrement la forme de la boule. Cuire 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient cuites.
3. (Non visible dans l'image)
4. Ajouter la salsa et diminuer le feu à faible.
5. Dans un bol, mélanger la salade et les tomates fraîches. Bien touiller.
6. Construire votre salade mexicaine en ajoutant la salade dans le fond de votre tortilla, garnir du mélange mexicain et parsemer de fromage.

Servir avec une salade verte.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-mexicaine/>



Pain de légumineuses et de légumes

20 minutes

INGRÉDIENTS

700 ml de légumineuses (haricots noirs de préférence)
2 oeufs oeuf
*Chapelure maison ou 1 tasse de chapelure de blé du commerce si possible
1 gousse d'ail haché finement
1 oignon jaune haché finement
1 carotte râpée
1 courgette râpée

3 tomates coupées en cubes
200g de fromage râpé moins 20% m.g
2 c.à.soupe de ciboulette hachée
2 c.à.soupe de persil frais haché
2 c.à.soupe de paprika ou de cari (au goût)
1 conserve de crème de tomate faible en sodium et sans gras

Cuisson

20-30 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en protéines

Riche en fibres

Végétarien

PRÉPARATION

** Pour la chapelure maison, personnellement je préfère la faire à la maison. Cela revient beaucoup plus économique et santé. Ce que je fais, c'est que je prends une boîte de céréales du genre All-Bran Flakes. Si vous avez un appareil de cuisine vous permettant de réduire les céréales en «poudre», faites-le mais sinon, ce que je fais, c'est que je mets les céréales dans un sac épais à congélation renfermable et je sors l'air de ce sac à l'aide d'une paille.*

Par la suite, je prends un «fond» de casserole ou encore un rouleau à pâte et je mets une certaine pression sur le sac contenant les céréales en donnant des coups fermes mais légers jusqu'à ce que les céréales soient «écrasées» finement, que cela ait l'apparence d'une chapelure.

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un robot culinaire, réduire les légumineuses en purée. Si vous n'avez pas de robot culinaire, faites-le à l'aide d'un pile pomme de terre ou avec vos mains pour avoir une texture de purée le plus possible. Verser le mélange dans un grand bol.
3. Mélanger l'ail, la ciboulette, le persil, le paprika ou cari, l'oignon, le mélange de légumineuses, les carottes, les courgettes et 2 oeufs. Bien poivrer au goût.
4. Mélanger ce dernier mélange et ajouter graduellement la chapelure.
5. Verser le mélange dans un plat allant au four de type pyrex.
6. Répartir les tomates, la conserve de crème de tomate et le fromage.
7. Faire cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-pain-de-legumineuses-et-aux-legumes/>



Croûtons à la bruschetta

5 minutes

INGRÉDIENTS

300g de pain baguette de 100% blé ou grains entiers	1 c.à.thé de flocons de piment
150g de fromage mozzarella à moins de 20% m.g	1 c.à.soupe de miel
2 tomates coupées en cubes	1 c.à.soupe de persil
1/2 tasse de tomates séchées coupées en petits cubes	1 c.à.soupe de coriandre
1/2 tasse d'olives noires en tranches	Poivre au goût
1 c.à.soupe de parmesan	

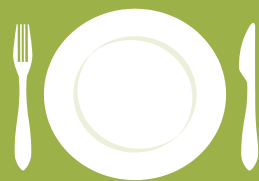
Cuisson

5 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Source de calcium

Source de fibres

Source vitamine D

Source de bons gras

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Couper en biseau le pain baguette en 8 rondelles.
3. Dans un bol mélanger tous les ingrédients sauf le fromage.
4. Étendre 1 à 2 c.à.soupe de ce mélange sur chaque rondelle et pain.
5. Parsemer de fromage.
6. Mettre les rondelles sur une plaque à pâtisserie.
7. Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Bon appétit !

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-croutons-a-la-bruschetta/>



Pain de saumon

15
minutes

INGRÉDIENTS

3 conserves de saumon sans peau ni arête
2 à 3 oeufs
1 1/2 à 2 tasses de chapelure nature
4 c.à.soupe de câpres hachés
1 gousse d'ail finement haché
4 oignons verts hachés finement
1 c.à.soupe de persil et 1c.à.soupe de coriandre finement haché

1 c.à.soupe d'aneth finement haché
150g de fromage de chèvre à moins de 20% de matières grasses
3/4 tasse de tomates séchées au soleil hachées
1/2 c.à.thé de sauce piquante
1 c.à.table de moutarde de dijon
Poivre du moulin au goût

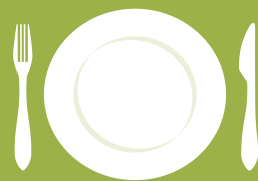
Cuisson

25-30
minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Source oméga-3

Source bons gras

Source de calcium

Riche en protéines

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
3. Dans un plat allant au four de type «pyrex», étendre le mélange de saumon et bien presser.
4. Faire cuire au four 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus du pain de saumon soit doré.

Servir avec une salade César allégée ou des légumes cuits au four en papillote et des pâtes alimentaires de 100% blé entier avec quelques petites cuillères de pesto.

Voir les autres versions de cette même base :

- Croquette de saumon pané sans friture
- Croquette de saumon rapide et très facile
- Hamburger de saumon aux tomates séchées et fromage de chèvre

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-pain-de-saumon/>



Muffins au chocolat et aux fruits séchés

10 minutes

INGRÉDIENTS

2 tasses de farine de 100% blé entier
 3/4 tasse de lait à moins de 2% de matières grasses
 1/4 tasse de miel
 1/2 tasse de compote de pomme
 1/2 tasse de fruits séchés variés
 1/2 tasse de pépites de chocolat noir

1/4 tasse de graines de lin
 1 oeuf
 1 c.à.thé d'essence de vanille
 1 c.à.thé de poudre à pâte
 1 c.à.thé de soda

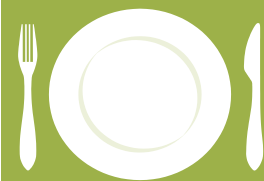
Cuisson

20-25 minutes

Portions

12-16

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de fibres

Source d'antioxydants

Réduit en calories

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs ensemble.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les autres ingrédients liquides.
4. Verser graduellement le mélange d'ingrédients secs dans le mélange d'ingrédients liquides. Bien mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Verser dans des moules à muffins préalablement enduits de vaporisateur à cuisson au 3/4 des moules.
6. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent sorte propre des muffins.

Accompagné ce muffin d'un verre de lait écrémé ou encore d'une portion de yaourt grec. Ces muffins sont délicieux au petit-déjeuner, en collation ou encore comme dessert. Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-sante-de-muffin-au-chocolat-et-aux-fruit-seches/>



Fajitas au boeuf

15 minutes

INGRÉDIENTS

4 fajitas de 100% blé ou grains entiers
 300g de lanières de boeuf
 200g de fromage mozzarella
 1/2 tasse de laitue
 1 poivron rouge coupé en fines lanières
 1 branche de céleri coupé en fins bâtonnets
 1 tasse de champignons tranchés

1/2 aubergine coupée en fines lanières
 1 oignon jaune émincé
 1 tasse de brocoli blanchis
 1 carotte coupée en biseau fins
 1 oignon vert haché
 1 tomate coupée en dés
 2 c.à.soupe de persil
 2 c.à.soupe de coriandre

Autres ingrédients ci-dessous

Cuisson

5-10 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Source de protéines

Source de calcium

Riche en minéraux

Riche en vitamine

PRÉPARATION

2 c.à.soupe de paprika
 2 c.à.soupe de flocons de piment
 2 gousses d'ail finement hachées
 2 c.à.soupe d'huile d'olive extra vierge
 Poivre

Préparation

- Dans un wok à feu vif, ajouter l'huile d'olive et tous les légumes sauf les tomates et la laitue. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants.
- Ajouter le boeuf, les fines herbes (persil, coriandre), le paprika, le flocon de piment et poivre au goût. Faire cuire 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le boeuf soit cuit.
- Faire réchauffer les fajitas dans le four à micro-ondes pendant 15 à 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et ramollies.
- Sur une tortilla, étendre la feuille de laitue, le 1/4 de la tomate coupée en cubes en laissant une bordure de 5 cm du côté gauche. Répartir le 1/4 de préparation de sauté de boeuf et le 1/4 du fromage râpé puis rouler la tortilla. Répéter pour les autres tortillas.

Servir avec une salsa maison et une salade verte.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-fajitas-de-boeuf-minceur/>



Salade de brocolis

7-8 minutes

INGRÉDIENTS

4 tasses de petits bouquets de brocoli
 1/2 oignon rouge haché finement
 2 c.à.soupe de noix de pin grillé (2 à 3 minutes dans un pöelon chaud)
 3 tranches de proscuitto cuit (dans le four micro-onde ou au four jusqu'à cela soit croustillants)
 1/4 tasse de yaourt nature à moins de 2% de matières grasses

1 c.à.soupe de mayonnaise légère
 3 c.à.soupe de raisins secs
 1 c.à.thé de vinaigre de xérès (ou balsamique)
 1 c.à.soupe de sirop d'érable
 Poivre

Cuisson

4-5 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Faible en calories

Riche en fer

Riche en antioxydants

PRÉPARATION

1. Faire blanchir les brocolis dans une eau bouillante 3 à 4 minutes.
2. Dans un grand bol, ajouter le brocoli, les raisins secs, les noix de pin, l'oignon et le proscuitto.
3. Mélanger les ingrédients liquides (yaourt, mayonnaise, vinaigre de xérès, sirop d'érable, etc) dans un autre petit bol.
4. Verser la «vinaigrette» en filet graduellement.
5. Poivrer généreusement.

Servir cette salade avec une poitrine de poulet grillée sur le BBQ, du poisson pané sans friture ou encore avec un hamburger végétarien aux légumineuses.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-de-brocoli-sante-et-minceur/>



Salade grecque

10 minutes

INGRÉDIENTS

Salade

1 concombre anglais épépiné et coupé en petits cubes
2 tasses de tomates cerises coupées en 2
1 tasse d'olives noires en rondelles
1 poivron rouge coupé en petits cubes

1 oignon rouge coupé en fines rondelles
1 poivron jaune coupé en petits cubes
300 g de fromage fêta à moins de 20% m.g émietté ou coupé en cubes
Ingrédients de la vinaigrette ci-dessous

Cuisson

0 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Source de calcium

Riche en vitamines

Riche en minéraux

Source de caroténoïde

PRÉPARATION

Vinaigrette

le jus de 1 citron
1/4 tasse d'huile d'olive
1 c.à.thé de thym séché
1 c.à.thé de basilic séché
1 c.à.thé d'origan séché
1 c.à.thé de coriandre fraîche hachée
1 c.à.thé de persil frais haché
2-3 gouttes de sauce piquante
Poivre du moulin

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade ensemble.
2. Dans un petit bol, bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette ensemble et incorporer graduellement au mélange de salade jusqu'à ce qu'il y en ait suffisamment à votre goût.
3. Poivrer généreusement au goût.

Savourer cette salade avec simplement un bon steak grillé ou encore une poitrine de poulet.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette. Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-salade-grecque-minceur/>



Hot-chicken maison santé

10 minutes

INGRÉDIENTS

<i>Sauce</i>	1 feuille de laurier
2 c.à.soupe de fécule de maïs	1/2 c.à.thé de cari
2 c.à.soupe d'eau	1/2 c.à.thé de paprika
2 c.à.soupe de beurre non salé	1 petite pincée de cayenne
1/4 tasse de farine	1/2 c.à.thé de thym séché
1 conserve de bouillon de boeuf réduit en sodium	2 c.à.soupe de sauce chili
1 conserve de bouillon de poulet réduit en sodium	1 c.à.soupe de sauce Worcestershire)
	<u>Autres ingrédients ci-dessous</u>

Cuisson

7 minutes

Portions

2

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche protéines

Riche en fibres

Version allégée

PRÉPARATION

Sandwich

4 tranches de pain de 100% blé ou grains entiers
150g de blanc de poulet cuit
2 tasses de petits pois surgelés et décongelés

Préparation

1. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau.
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine en poursuivant la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que le mélange devienne doré.
3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition et fouettant. Incorporer les épices et la fécule de maïs.
4. Laisser mijoter 4 à 7 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Sur une tranche de pain, ajouter le poulet, mettre l'autre tranche de pain, ajouter les petits pois verts et verser de la sauce.

Servir avec une bonne salade verte ou une salade César allégée.

Bon appétit!

Je vous invite à partager votre commentaire et votre avis sur cette recette.
Dites-moi votre appréciation de celle-ci, y avez ajouté ou supprimé certains ingrédients?

Rendez-vous sur:

<http://maigrirsansfaim.com/recette-de-hot-chicken-maison-sante/>