

# DÉFI SANTÉ: MAIGRISSEZ AVEC NOS EXPERTS

par Isabelle Huot, docteure en nutrition

## MENU MINCEUR pour deux

Voici un menu qui vous permettra de perdre d'une à deux livres par semaine.

Pour les femmes, l'apport énergétique quotidien est de 1500 calories.

Pour les hommes, il suffit d'ajouter les aliments inscrits en jaune pour obtenir un total de 1800 calories.

### LUNDI

2 tranches de pain de blé entier  
15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amande  
125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec aux fruits 0 % M.G.  
125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange  
5 ml (1 c. à thé) de beurre d'amande  
1 kiwi

15 raisins  
7 amandes  
7 amandes

**MINIPAINS MINCES AU THON**  
2 minipains minces (42 g)  
75 g (2 1/2 oz) de thon en conserve, égoutté  
2 petits cornichons sucrés, en dés  
1/4 de branche de céleri, en dés  
30 ml (2 c. à soupe) de fromage à moins de 18 % M.G., râpé  
10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise légère  
125 ml (1/2 tasse) de poivrons de couleur  
156 ml (5 1/2 oz) de jus de légumes  
1 pomme

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0 % M.G.  
125 ml (1/2 tasse) de fraises, en tranches



**POULET RÔTI AUX HERBES (p. 90)**  
ACCOMPAGNEMENT: Salsa de tomates et de basilic composée de 180 ml (3/4 tasse) de minitomates coupées en deux, de 15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais et de 5 ml (1 c. à thé) de câpres. Arroser de 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive et de 2 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique.  
125 ml (1/2 tasse) de riz sauvage  
250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G.  
2 biscuits secs  
125 ml (1/2 tasse) de sorbet aux fruits

1488 kcal 1794 kcal

### MARDI

**GRUAU MATINAL**  
30 g (1 oz) ou 1 sachet individuel de gruau non cuit  
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 1 ou 2 % M.G.  
180 ml (3/4 tasse) de framboises  
30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble concassées  
Thé vert

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % M.G.  
125 ml (1/2 tasse) de bleuets  
125 ml (1/2 tasse) de bleuets

**SALADE D'ÉPINARDS ET DE LÉGUMINEUSES**  
250 ml (1 tasse) d'épinards  
125 ml (1/2 tasse) de légumineuses mélangées, égouttées  
10 minitomates coupées en deux  
30 g (1 oz) ou 3 boules de 10 g (1/3 oz) de bocconcinis 13 % M.G., coupées en quatre  
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive  
2 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique  
3 craquelins de seigle garnis de 10 ml (2 c. à thé) de tzatziki au yogourt  
1 craquelin de seigle garni de 5 ml (1 c. à thé) de tzatziki au yogourt

1 poire  
250 ml (1 tasse) de carotte et de céleri  
30 ml (2 c. à soupe) d'hoummos



**PÉTONCLES SAISIS SUR SALADE DE MÂCHE (p. 93)**  
ACCOMPAGNEMENT: 180 ml (3/4 tasse) de quinoa cuit dans du bouillon  
60 ml (1/4 tasse) de quinoa cuit dans du bouillon  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie  
1 biscuit sec  
125 ml (1/2 tasse) de pouding au tapioca

1518 kcal 1814 kcal

### MERCREDI

1 œuf à la coque, écrasé avec 2 ml (1/2 c. à thé) de crème sure légère  
1 rôtie de pain de seigle (35 g)  
1 banane  
125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % M.G.  
125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % M.G.

30 g (1 oz) de fromage à moins de 18 % M.G.  
15 raisins  
15 raisins

**CIABATTA SAUMON-AVOCAT**  
1 pain ciabatta de grains entiers (56 g)  
60 g (2 oz) de saumon poché, refroidi  
1/2 avocat, en purée  
Jus de citron, au goût  
Luzerne, au goût  
125 ml (1/2 tasse) de chou-fleur  
100 g (3 1/2 oz) de yogourt aux fruits 1 ou 2 % M.G.

1 kiwi  
15 ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol  
15 ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol



**SAUTÉ DE PORC À LA BETTE À CARDE (p. 93)**  
ACCOMPAGNEMENT: 125 ml (1/2 tasse) de nouilles de riz  
125 ml (1/2 tasse) de nouilles de riz  
250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G.  
1 biscuit sec

1513 kcal 1792 kcal

