

# Semaine 3

# Ma semaine de menus

ladydiet.com



Petit Déj'

Lundi

Thé ou café ou infusion  
1 yaourt 0%  
+  
40 gr de muesli allégé  
1 verre de jus de citron

Mardi

Thé ou café ou infusion  
40 gr de flocons d'avoines  
+  
1 verre de lait écrémé  
+  
10 raisins secs  
1 verre de jus d'orange

Mercredi

Thé ou café ou infusion  
3 galettes de riz complet  
+  
2 c.c. de confiture allégée  
1 yaourt 0%  
+  
1 pomme

Jeudi

Thé ou café ou infusion  
2 tranches de pain  
+  
2 c.c. de beurre de cacahuète  
1/2 pamplemousse

Vendredi

Thé ou café ou infusion  
1 yaourt 0%  
+  
2 c.c. de confiture allégée  
1/2 pamplemousse

Samedi

Thé ou café ou infusion  
1 croissant  
+  
2 c.c. de confiture allégée  
1 yaourt 0%

Dimanche

Thé ou café ou infusion  
1 œuf à la coq  
+  
2 tranches de pain complet  
+ 1  
2 noisettes de beurre  
1 verre de jus d'orange



Déjeuner

4 saucisses de volaille grillées  
200 gr de chou à choucroute  
+  
1 pomme au four  
1 yaourt 0%

Sandwich complet\*  
1 pomme  
+  
1 yaourt 0%

50 gr de betteraves rouges au jus de citron  
Brochette de poulet et poivron  
+  
50 gr de riz Basmati  
+  
200gr de haricots verts  
2 clémentines

Salade verte composée\*  
1 petit-suisse

Chili au poulet\*  
Salade verte  
(1 c.s. de vinaigrette allégée)  
2 clémentines

Spaghettis à la Bolognaïses\*  
Salade verte  
(1 c.s. de vinaigrette allégée)  
1 kiwi

Escalope de dinde à la crème allégée\*  
200 gr de haricots verts  
1 tranche de pain complet  
+  
1/8 de camembert



Dîner

150 gr de gambas grillées  
100 gr de riz complet  
+  
1 poivron grillé  
1 yaourt 0%

Oeuf mollet  
200 gr d'épinards au curry  
+  
150gr de blé  
1 yaourt 0%  
+  
1 pomme

Tarte thon tomate\*  
Soupe de légumes  
2 clémentines

Salade composée au soja\*  
Soupe de légumes  
Compote allégée

Moules au vin blanc\*  
1 pomme au four  
5 litchis

Taboulé maison\*  
2 tranches de jambon de dinde  
2 clémentines

10 radis à croquer  
Salade de pâtes et thon\*  
1 kiwi

## Sandwich complet

Couper 2 tomates en rondelles, et en lamelles une tranche de jambon dégraissé. Poché un œuf (dans de l'eau bouillante avec du vinaigre blanc). Sur une tranche de pain complet, étaler 2 cuillères à café de mayonnaise allégée, puis déposer les pousses d'épinards, les lamelles de jambon, l'œuf poché et de la ciboulette et enfin la 2ème tranche de pain.

## Tarte thon tomate

Mélanger 1/2 boîte de thon naturel, une cuillère à soupe de crème fraîche allégée, 2 tomates (coupées en dés), un peu de basilic et une cuillère à café d'huile d'olive.

Déposer le mélange sur un pain pita.

Enfourner 15 minutes à 150°C.

## Salade verte composée

Mélanger:  
Quelques feuilles de salade verte,  
1 tranche de jambon dégraissé (découpée en lamelles),  
2 tomates (en dés),  
1 tranche de gouda (en dés),  
5 cerveaux de noix (en morceaux),  
1 cœur de palmier (en rondelles)  
10 raisins secs.

Assaisonner avec un sauce à base de yaourt.

## Salade composée au soja

Après avoir éplucher et couper en dés un concombre, couper 6 bâtonnets de surimi en rondelles.

Ajouter 2 poignées de germes de soja, quelques feuilles de salade verte.

Pour la sauce: sel, poivre, une cuillère à café d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

## Chili au poulet

Découper en lamelles un blanc de poulet et un poivron.

Faire revenir les 2 ingrédients dans 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Ajouter 4 cuillères à soupe de haricots rouges et 2 cuillères à café de maïs.

Réchauffer.

## Moules au vin blanc

Dans une cocotte:  
400 grammes de moules (avec coquilles)

1 oignon (en lamelles)

1 litre d'eau, 2 verres de vin blanc et du basilic.

Faire cuire le tout 5-10 minutes à couvert, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.

## Spaghettis Bolognaïses

Faire cuire une poignée de spaghettis "al dente".

Faire revenir 4 tomates (en dés) avec du basilic, un oignon (en rondelles).

Laisser réduire puis ajouter un steak haché 5 %.

Une fois la sauce prête, verser la sur les spaghettis.

## Taboulé maison

Mélanger un verre de semoule et 2 verres d'eau. Laisser gonfler la semoule. Faire revenir un blanc de poulet en dés dans une cuillère à café d'huile d'olive. Laisser refroidir. Ajouter ensuite une tomate (en dés), une poignée de raisins secs, quelques feuilles de menthe et un poivron (en lamelles).

Mélanger puis laisser au frais.

## Escalope de dinde à la crème allégée

Faire revenir un escalope de dinde et 10 champignons (en lamelles) avec une cuillère à café d'huile d'olive.

Ajouter ensuite une cuillère à soupe de crème fraîche allégée, sel, poivre et paprika.

Laisser mijoter 1 minute, puis retirer du feu.

## Salade pâtes &amp; thon

Cuire l'équivalent d'un verre de pâtes, "al dente".

Une fois les pâtes froides, ajouter y 2 tomates, un poivron et un oignon ( le tout en dés), 1/2 boîte de thon naturel, une cuillère à café d'huile d'olive, 2 cuillères à café de vinaigre balsamique.

Saler et poivrer.