

Semaine 4

Ma semaine de menus

ladydiet.com



Petit Déj'

Lundi

Thé ou café ou infusion

1 muffin complet
+
2 noisettes de beurre
+
2 c.c. de confiture allégée
+
1 yaourt 0%

Mardi

Thé ou café ou infusion

3 galettes de blé complet
+
2 c.c. de confiture allégée
+
1 yaourt 0%
+
1 verre de jus d'orange

Mercredi

Thé ou café ou infusion

1 croissant
+
1 kiwi
+
1 yaourt 0%

Jeudi

Thé ou café ou infusion

2 tranches de pain complet
+
1 tranche gouda
+
1 yaourt 0%
+
1/2 pamplemousse

Vendredi

Thé ou café ou infusion

1 fromage blanc
+
10 raisins secs
+
40 gr de muesli allégé
+
1 pomme

Samedi

Thé ou café ou infusion

40 gr de flocons d'avoines
+
1 verre de lait crémé
+
1 yaourt 0%

Dimanche

Thé ou café ou infusion

2 crêpes
+
2 c.c. de confiture allégée
+
1 yaourt 0%



Déjeuner

Salade de blé et brocolis *

1 fromage blanc 0%

Sandwich saumon maison*

1 kiwi
+
1 yaourt 0%

Soupe Miso

8 pièces de sushis/makis
+
5 litchis

Nouilles sautées au soja et poulet*

1 yaourt 0%
+
1 pomme

Tagliatelles au bœuf et asperges*

2 clémentines
+
1 yaourt 0%

200 gr de brocolis

Bœuf bourguignon*
+
Gâteau de semoule*

150 gr de semoule

+
10 raisins secs
+
Saumon poché au thé "agrumes"
+
1 yaourt 0%



Dîner

Steak haché 5 %

Tagliatelles de courgettes*
+
1 yaourt 0%

Brochette de poulet marinée au jus de citron

Frites en quartier au four*

Salade de pousses d'épinards
(1 c.s. de vinaigrette allégée)

2 clémentines

Salade de poulet façon exotique*

1 yaourt 0%
+
1 pomme

Rouleau de printemps au poulet*

Soupe à l'ail*
+
Crème dessert allégée

Pizza aux légumes*

Salade verte
(1 c.s. de vinaigrette allégée)
+
1 yaourt 0%
+
2 c.c. de confiture allégée

Galette de blé au poulet et fêta*

Salade verte
(1 c.s. de vinaigrette allégée)

1/2 pamplemousse

Colin saté*

80 gr de riz Basmati
+
1 poire

Semaine 4

Les recettes de la semaine

ladydiet.com

Salade de blé et brocolis

Faire revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive, 10 champignons, un poivron (le tout en lamelles).
Ajouter un verre de riz complet et 200 grammes de brocolis (pré-cuits).
Laisser refroidir et ajouter 40 grammes de fromage de fêta (en dés), une cuillère à soupe de vinaigre balsamique, puis saupoudrer curry, sel et poivre.
Garder au chaud.

Tagliatelles de courgettes

À l'aide un économe, râper complètement une courgette en "tagliatelles".
Faire revenir les tagliatelles de courgettes dans 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Saler et poivrer.

Sandwich saumon maison

Prendre 2 tranches de pain de mie complet et les tartiner avec 2 cuillères à soupe de sauce (à base de yaourt 0%, ciboulette, sel et poivre).
Placer entre les 2 tranches de pain: Une tranche de saumon fumé et quelques feuilles de salades.

Frites en quartier au four

Couper 2 pommes de terre en 4 dans la longueur.
Badigeonner les quartiers d'huile d'olive avec un pinceau.
Saler et poivrer.
Placer une feuille d'aluminium et enfourner 15 minutes à 180 °C.

Salade de poulet façon exotique

Couper en lamelles un blanc de poulet, une endive, une carotte, du basilic et 1/2 oignon.
Placer tous les ingrédients dans une poêle.
Ajouter le jus d'un citron vert, une cuillère à café d'huile d'olive et 2 poignées de pousses de soja.
Faire revenir à feu vif.

Nouilles sautées au soja et poulet

Prendre l'équivalent d'un verre de vermicelles de riz, 1/2 oignon, 2 poignées de pousses de soja, un blanc de poulet et une gousse d'ail (en lamelles) et de la coriandre fraîche.
Faire revenir le tout dans une cuillère à café d'huile d'olive.

Rouleau de printemps au poulet

Cuire à la vapeur un blanc de poulet et le couper en lamelles.
Humidifier une feuille de riz, placer quelques feuilles de salade, un peu de soja, la moitié du blanc de poulet (en lamelles) et une cuillère à soupe de sauce (à base de yaourt 0%, menthe, sel et poivre).
Fermer la feuille de riz en forme de rouleau.

Soupe à l'ail

Dans 1/2 litre de bouillon de légumes, ajouter une gousse d'ail hachée, un poivron (en lamelles) et un tomate (en dés).
Parfumer avec sel, poivre et quelques herbes de Provence.
Laisser mijoter 20 minutes.

Tagliatelles au bœuf et asperges

Faire revenir un steak rumsteck (en lamelles) avec 6 asperges (coupées en gros dés) et 1/2 oignon dans une cuillère à café d'huile d'olive.
Ajouter l'équivalent d'un verre de tagliatelles cuites "al denté".

Pizza aux légumes

Prendre un pain pita, le recouvrir avec:
Quelques rondelles de courgette, 2 tranches d'aubergine, quelques rondelles de tomate et une tranche de mozzarella.
Enfourner 20 minutes à 150°C.

Bœuf bourguignon

Couper en lamelles: un steak rumsteck, 3 carottes, une gousse d'ail et un oignon.
Faire cuire le tout dans 1/2 litre de bouillon de légumes.

Gâteau de semoule

Prendre l'équivalent d'un verre de semoule et y ajouter un grand verre de lait écrémé, 3 cuillères à soupe d'édulcorant et 2 cuillère à café de vanille liquide.

Galette de blé au poulet et fêta

Cuire un blanc de poulet à la vapeur.
Le couper en lamelles.
Le déposer sur une galette de blé souple avec 40 grammes de fromage fêta.
Fermer la galette en la roulant sur elle même.
Passer la galette au four 10 minutes à 150°C (enrobée dans de l'aluminium).

Colin saté

Faire cuire dans un bouillon de légumes votre portion de colin (en morceaux).
Dans un wok faire revenir le colin, avec un poivron (en lamelles), 2 cuillère à soupe de pousses de bambou, un oignon et une cuillère à café de cacahuètes hachées.