

Semaine 2

Ma semaine de menus

ladydiet.com



Petit Déj'

Lundi

Thé ou café ou infusion
 2 tranches de pain complet
 +
 2 noisettes de beurre
 +
 2 c.c. de confiture allégée
 1 verre de jus de citron

Mardi

Thé ou café ou infusion
 2 tranches de pain complet
 +
 2 c.c. de fromage allégé
 3 tranches d'ananas

Mercredi

Thé ou café ou infusion
 1 croissant
 +
 1 yaourt 0%
 1 verre de jus de citron

Jeudi

Thé ou café ou infusion
 3 galettes de riz complet
 +
 2 c.c. de confiture allégée
 1 verre de jus d'orange

Vendredi

Thé ou café ou infusion
 1 fromage blanc 0%
 +
 40 gr de muesli allégé
 +
 10 raisins secs
 1/2 pamplemousse

Samedi

Thé ou café ou infusion
 2 tranches de pain complet
 +
 2 noisettes de beurre
 +
 2 c.c. de confiture allégée
 1 kiwi

Dimanche

Thé ou café ou infusion
 3 crêpes*
 +
 2 c.c. de confiture allégée
 1 verre de jus de citron



Déjeuner

Poulet & spaghettis "tomate et oignon"
 1 salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 1 orange

Lasagnes épinards et chèvre*
 Salade de concombre (sauce fromage blanc 0% et menthe*)
 1/2 pamplemousse

Salade de lentilles, surimi & échalote*
 1/8 de camembert allégé
 salade de fruits

Salade tomates mozzarella à l'huile d'olive*
 Carpaccio de bœuf +
 1 salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 1 kiwi

Colin au bouillon de légumes
 150 gr de semoule +
 100 gr de légumes à couscous
 1 yaourt 0%

Tarte thon-courgette*
 Gâteau de semoule*
 1 yaourt 0%

Hamburger maison*
 1 salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 1 pomme



Dîner

Escalope de dinde au jus de citron frais
 Purée maison* +
 150 gr d'haricots verts (vapeur)
 1 yaourt 0%

Soupe de légumes verts +
 1 pomme au four*
 Saumon poché au bouillon de légumes
 1 petit-suisse +
 1 c.c. de confiture allégée

Gratin de choux-fleurs et brocolis*
 Colin grillé
 4 carrés de chocolat noir

Colin grillé aux herbes de Provence
 150 gr de ratatouille +
 100 gr de blé (au bouillon de légumes)
 1 fromage blanc 0% +
 1 pomme

Salade d'agrumes au lait de coco*
 Poulet grillé au paprika +
 100 gr de riz complet
 2 boules de sorbet cassis

Sauté de dinde au soja
 Potage de légumes
 Poire au four*

Courgettes aux olives
 Poulet grillé aux herbes
 1 yaourt 0%

Semaine 2 (1/2)

Les recettes de la semaine

ladydiet.com

Poulet et spaghettis "tomate et oignon"

Cuire 50 grammes de spaghettis "al denté" (c'est à dire tout juste cuit).
Pendant ce temps, couper en lamelles un blanc de poulet.
Couper en dés 2 tomates et un oignon, puis les faire revenir dans 2 cuillères à café d'huile d'olive. Après 5 minutes de cuisson, ajouter le poulet en lamelles.

Servir la garniture sur les pâtes.

Purée maison

Bouillir 2 pommes de terres (épluchées) dans un bouillon de légumes.
Écraser les pommes de terre.

Ajouter une pincée d'herbes de Provence et 2 cuillères à café de crème fraîche allégée, ainsi que sel et poivre.

Mélanger: votre purée est prête.

Lasagnes épinards et chèvre

Cuire 3 pâtes à lasagne "al denté".
Placer dans un bol, 150 grammes (4 blocs surgelés) d'épinards en branches et ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche allégée ainsi que 30 grammes de fromage de chèvre (allégé).
Égoutter les pâtes, les "éponger" délicatement, répartir le mélange entre les 3 pâtes.
Couvrir et passer au four 15 minutes à 180°C.

Sauce fromage blanc 0% et menthe

Dans un bol, mélanger:
2 cuillères à soupe de fromage blanc 0%,

Sel et poivre,

Quelques feuilles de menthe fraîches hachées.

Pomme de terre au four

Laver 1 grosse pomme de terre, l'entailer profondément en forme de croix sur le dessus.

Enfourner 20 minutes à 150°C.

Salade de lentilles, surimi & échalote

Faire dorer 4 échalotes (découpées en lamelles) dans une cuillère à café d'huile d'olive. Puis laisser refroidir.

Couper 4 bâtonnets de surimi en rondelles.

Mélanger le surimi et l'échalote avec une petite boîte de lentilles.

Ajouter poivre, paprika et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.

Gratin : choux-fleurs et brocolis

Faire bouillir 200 grammes de choux-fleurs et de brocolis pendant 20 minutes.

Mélanger 3 cuillères à soupe de crème fraîche allégée, avec 20 grammes de mozzarella (découpée en dés).

Ajouter sel et poivre.

Déposer le mélange sur les légumes, couvrir et enfourner 15 minutes à 150°C.

Salade tomates-mozza'

Couper en rondelles 4 tomates.

Trancher 2 tranches mozzarella (de 20 grammes chacune).

Saupoudrer de basilic frais haché, sel et poivre puis arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Salade agrumes au lait de coco

Eplucher une orange, un citron et un citron vert.

Couper les fruits en lamelles ou en dés selon vos goûts.

Saupoudrer d'édulcorant vanillé et ajouter 2 cuillères à soupe de lait de coco.

Laisser reposer et mariner au frais.

Tarte thon courgette

Couper une courgette et 2 tomates en rondelles.

Répartir les rondelles sur le pain pita avec 1/2 boîte de thon émietté et une tranche de mozzarella (coupée en dés, pour mieux répartir).

Sel, poivre.

Passer au four pendant 15 minutes à 150°C.

Gâteau de semoule

Prendre une dose de semoule individuelle.

Dans un bol, ajouter un verre de lait écrémé, 3 cuillères à soupe d'édulcorant et 2 cuillères à café de vanille liquide à la semoule.

Laisser reposer au frais le temps que la semoule gonfle.

Sauté de dinde & soja

Faire dorer une escalope de dinde (coupée en lamelles).

Puis ajouter le 1/2 concombre (découpé en petits dés), 4 champignons et 2 poignées de pousses de soja au poulet.

Faire revenir à feu vif et ajouter 1 cuillère à café d'huile et 2 cuillères à soupe de sauce soja (allégée en sel).

Poire au four

Prendre une poire, (en extraire les pépins) et la couper en 2.

La saupoudrer d'édulcorant et ajouter 1 cuillère à café vanille liquide.

Passer au four 5-10 minutes à 150°C.

Crêpes

Ajouter dans un bol, 1/2 verre de farine, 1/2 verre de maizena, 2 pincées de sel, 2 grands verres de lait écrémé et un œuf.

Battre le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et liquide.

Laisser reposer la pâte à crêpes.

Cuire les crêpes à la poêle.

Semaine 2 (2/2)

Les recettes de la semaine

ladydiet.com

Hamburger maison

Couper un petit pain individuel (aux céréales) en deux.

Une fois le steak haché 5% grillé, le placer entre les morceaux de pain: quelques feuilles de salade, 2 rondelles de tomates, quelques rondelles d'oignon, une tranche de gouda et 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne.

Courgettes aux olives

Couper 2 petites courgettes en dés après les avoir lavées.

Les faire revenir dans 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Une fois les dés dorés, ajouter 8 olives vertes, puis du sel et du poivre.