

Semaine 1

Ma semaine de menus

ladydiet.com



Petit Déj'

Lundi

Thé ou café ou infusion
 2 tranches de pain aux céréales
 +
 3 c.c. de fromage allégé
 1 verre de jus de citron maison*

Mardi

Thé ou café ou infusion
 1 fromage blanc 0%
 +
 40 gr de muesli allégé
 1 verre de jus d'orange

Mercredi

Thé ou café ou infusion
 2 tranches de pain complet
 +
 1 tranche de gouda
 1 pomme

Jeudi

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

Vendredi

Thé ou café ou infusion
 2 tranches de pain complet
 +
 4 carrés de chocolat noir
 1 pomme

Samedi

Thé ou café ou infusion
 Omelette tomate champignons*
 1 banane

Dimanche

Thé ou café ou infusion
 1 muffin anglais complet
 +
 2 noisettes de beurre
 +
 2 c.c. de confiture
 1 verre de jus d'orange



Déjeuner

Pizza Margarita*
 Salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 1 yaourt 0%
 +
 1 pomme

Salade asiatique*
 Poulet
 +
 100 gr de riz
 +
 1 oignon
 5 litchis

Croque-monsieur*
 Salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 Salade de fruits*

Escalope de dinde grillée
 Tagliatelles + 2 c.c. d'huile d'olive
 +
 150 gr de Jardinière de légumes
 1 compote allégée

Blanc de poulet vapeur
 2 endives bouillies + jus de citron
 +
 Soupe de légumes
 Flan pâtissier aux fruits*

Filet de veau poêlé à l'huile d'olive
 80 gr de lentilles + 100 gr de choux-fleurs aux herbes de Provence
 1 fromage blanc 0% + 50 gr de framboises

Brochette de saumon*
 Épinards + 2 c.c. de moutarde à l'ancienne + 80 gr de blé (au bouillon de légumes)
 1 banane



Dîner

Steak haché 5% grillé
 200 gr d'haricots verts (vapeur)
 1 kiwi + 1 petit suisse

Saumon poché au thé*
 Riz, tomates et courgette au curry*
 1 crème dessert allégée

Artichaut vinaigrette (allégée)
 Colin en papillote + 80 gr de petits poids - carottes
 1 yaourt 0%

Poulet grillé
 Courgette grillée + 80 gr de riz complet
 1 kiwi

Tomate farcie*
 Purée de pommes de terre et brocolis*
 50 gr de framboises

Hachis Parmentier*
 salade verte (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 5 litchis

Poireaux vinaigrette (allégée)
 Cabillaud en papillote* + 80 gr de riz basmati
 1 fromage blanc 0%

Semaine 1

Les recettes de la semaine

ladydiet.com

Jus de Citron maison

Remplir une tasse avec le jus d'un citron et de l'eau bouillante.

Ajouter de l'édulcorant.

Pizza Margarita

Couper 2 tomates et 50 grammes de mozzarella en rondelles.

Répartir sur 1 pain pita.

Hacher quelques feuilles de basilic et les disperser sur la pita.

Ajouter sel et poivre, ainsi que 2 cuillères à café d'huile d'olive.

Passer au grill pendant 15 minutes.

Salade asiatique

Couper un demi concombre et 5 champignons en dés.

Mélanger 150 grammes de pousses de soja au reste.

Ajouter sel et poivre.

Presser un demi citron et ajouter 2 cuillères à café de vinaigre balsamique.

Saumon poché au thé

Faire bouillir de l'eau,

Ajouter 2 sachets de thé à la mûre et une portion de saumon.

Laisser cuire pendant 15 minutes.

Egoutter puis ajouter sel et poivre au saumon poché.

Riz, tomates & courgettes au curry

Cuire l'équivalent d'un petit verre de riz.

Couper en rondelles une courgette et 2 tomates.

Les faire revenir avec une cuillère à café d'huile d'olive, sel poivre et curry.

Une fois le tout doré, incorporer le riz et laisser mijoter.

Croque-Monsieur

Prendre 2 tranches de pain complet, une tranche de gouda et une tranche de jambon dégraissé.

Déposer le jambon et le fromage entre les 2 tranches de pain.

Passer le sandwich au grill 5 minutes.

Salade de fruits

Eplucher un kiwi, une poire et une orange.

Les couper en dés et les saupoudrer d'édulcorant?

Laisser reposer au réfrigérateur pendant une heure.

Flan pâtissier aux fruits

Mélanger 1/4 de sachet de flan pâtissier nature, à un verre de lait écrémé dans une casserole.

Laisser épaissir.

Eplucher un kiwi, 1/2 banane et 1/2 poire, puis couper les fruits en lamelles.

Incorporer les fruits en dés à la crème pâtissière.

Placer au four 20 minutes à 180 °C.

Tomate farcie

Prendre une grosse tomate, couper son chapeau et enlever les 3/4 du contenu de la tomate.

Prendre un demi steak haché 5% et y ajouter un œuf, du sel, du poivre, des herbes de Provence et une tranche de mozzarella. Mélanger bien le tout. Placer la farce dans la tomate.

Passer au four 15 minutes à 180 °C.

Purée aux brocolis

Faire bouillir 2 pommes de terres (épluchées) et quelques fleurs de brocolis avec des herbes de Provence pendant 25 minutes.

Les égoutter, ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche allégée, sel et poivre.

Écraser et lisser pour obtenir une purée.

Omelette tomate champignons

Battre un œuf et un blanc d'œuf.

Couper 2 tomates et 5 champignons en rondelles puis les faire revenir dans une poêle avec 2 cuillères à café d'huile d'olive

Ajouter sel, poivre et curry.

Faire mijoter 5 minutes, puis incorporer les œufs.

Cuire selon vos goûts.

Hachis Parmentier

Couper en rondelles un oignon, le faire revenir dans 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Faire bouillir 2 pommes de terre (épluchées). Une fois cuites, les écrasées et y ajouter une cuillère à café de crème fraîche allégée.

Déposer la purée sur un steak haché 5 % et ajouter sel et poivre.

Passer au four pendant 10 minutes à 180 °C.

Brochette de saumon

Décongeler un filet de saumon la veille.

Le couper en dés d'environ 2 cm sur 2 cm.

Enfiler les dés sur un pique et faire mariner la brochette dans un mélange d'herbes de Provence et de moutarde à l'ancienne.

Passer au grill.

Cabillaud en papillote

Placer le filet de cabillaud sur une feuille d'aluminium.

Ajouter sel et poivre.

Recouvrir avec une autre feuille d'aluminium puis enfourner 20 minutes à 180 °C.