

Menus simplifiés
Simplified meal plan

Des idées de menus pour vous simplifier la vie, pour gagner du temps et pour utiliser les restes d'un repas. Les portions indiquées sont pour une personne et seront donc augmentées en fonction du nombre de convives.

Pour les repas principaux, nous vous proposons cinq options : poulet, poulet ou tofu, bœuf ou tempeh, végétarienne et crustacés. À vous de choisir.

OPTION 1 : POULET			
À préparer à l'avance	Petit déjeuner (J1)	Petit déjeuner (J2)	Petit déjeuner (J3)
Les assaisonnements : Sauce Ranchero* (page 272) Mayonnaise* (page 259) Vinaigrette à la moutarde de Dijon* (page 264) Sauce à l'huile d'olive et au citron* (page 269) Les collations : Mélange fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291) Houmous* (page 290 – ou à ajouter sur la liste de courses) Les préparations de base : Faire griller 1 cuillère à soupe de noix (voir temps de cuisson page 319) Faire griller les fruits à écale et les graines pour le déjeuner J2 : salade de poulet. Préparer la salade mozzarella, tomate et pois chiches (page 160) ou la salade Cobb (page 255)	Huevos Rancheros Huevos Rancheros (page 160) avec 110 ml de sauce Ranchero (page 272) et 2 cuillères à soupe de cheddar râpé. Servir avec : 120 g de framboises et 140 g de yaourt à la grecque au lait entier. Phase 2 : 2 œufs seulement et 1 cuillère à soupe de cheddar râpé ; 110 g de quinoa cuit ; 1 cuillère à café de miel dans le yaourt. Phase 3 : remplacer le quinoa par 1 tranche de pain grillé ou une tortilla. Préparer les collations du jour.	Milk-shake tonique Milk-shake tonique (page 220) Phases 2 et 3 : milk-shake au beurre de cacahouètes et à la banane (page 221). Préparer les collations du jour.	Omelette aux épinards Omelette aux épinards (page 163). Servir avec : 120 g de fruit frais et 140 g de yaourt à la grecque au lait entier Phase 2 : 1 cuillère à café d'huile d'olive, 2 œufs et 1 à 2 cuillères à soupe de cheddar râpé seulement ; ajouter 1 tomate de grosseur moyenne coupée en dés et 110 g de quinoa cuit ; 1 cuillère à café de miel dans le yaourt. Phase 3 : remplacer le quinoa par 1 tranche de pain grillé ou une tortilla. Préparer les collations du jour.
	Collation	Collation	Collation
	50 g de mélange fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291).	60 ml d'houmous (page 290) avec des crudités.	1 petite pomme avec 30 g de fromage ou 2 cuillères à soupe de beurre de cacahouètes.
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Salade mozzarella, tomate et pois chiches Salade mozzarella,	Salade de poulet Salade de poulet aux raisins et aux noix* (page	Poulet Ranchero Poulet Ranchero (page 259).	

<p>Facultatif : 180 g d'émietté de tempeh (page 244)</p> <p>Velouté de chou-fleur* (page 280)</p> <p>Préparation additionnelle pour la phase 2 : 25 g de riz brun cru (voir temps de cuisson page 317)</p> <p>90 g de quinoa cru (voir temps de cuisson page 317)</p>	<p>tomate et pois chiches (page 160) avec 2 cuillères à soupe de vinaigrette à la moutarde de Dijon (page 264), du sel et du poivre.</p> <p>Facultatif : 60 g de sardines en boîte.</p> <p>Phases 2 et 3 : salade Cobb* (page 255) avec 120 g de fruits rouges ou tout autre fruit de saison.</p>	<p>252).</p> <p>Phases 2 et 3 : variantes (page 253) ; remplacer les pois chiches par 160 g de quinoa cuit.</p>	
	<p>Collation</p>	<p>Collation</p>	<p>Collation</p>
	<p>Feuilles de salade garnies (page 294) avec la sauce de votre choix.</p>	<p>30 g de mélange fruits à écale, graines de sésame et noix de coco.</p>	<p>60 ml d'houmous (page 290) avec des crudités.</p>
	<p>Dîner</p>	<p>Dîner</p>	<p>Dîner</p>
	<p>Soupe, cuisses de poulet aux herbes aromatiques et légumes</p> <p>Velouté de chou-fleur* (page 280).</p> <p>Cuisses de poulet aux herbes aromatiques (page 241) : faire cuire au four 250 g de cuisses de poulet (à consommer au dîner) + 750 g de poulet désossé et sans la peau (à consommer au déjeuner et dîner J2 et J3) ; ½ cuillère à soupe de mélange d'herbes aromatiques à l'italienne ; 100 à 200 g de brocolis et de carottes blanchis (voir temps de cuisson page 313) avec 1 à 2 cuillères à soupe de sauce à l'huile d'olive et au citron (page 269).</p> <p>En dessert : 120 g de fruits, 15 g de chocolat noir.</p>	<p>Soupe et poulet Ranchero</p> <p>Velouté de chou-fleur (page 280) avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse ; poulet Ranchero (voir À préparer – page 257) avec 50 g d'épinards, 110 ml de sauce Ranchero (page 272) et 25 g de cheddar râpé cuit au four à 180° C. Servir avec ½ avocat coupé en fines lamelles ou 55 ml de guacamole et 2 cuillères à soupe de crème aigre.</p> <p>En dessert : 30 g de chocolat noir.</p> <p>Phase 2 : ajouter 110 g de quinoa cuit ; ¼ avocat et 1 cuillère à soupe de crème aigre.</p> <p>Phase 3 : remplacer le riz brun par 2 tortillas de maïs ; 2 cuillères à soupe</p>	<p>Marinara Primavera et salade</p> <p>Marinara Primavera (page 234 – voir À préparer) ; ¼ salade verte et 50 g de légumes crus hachés avec 1 cuillère à soupe de vinaigrette à la moutarde de Dijon (page 264).</p> <p>En dessert : 120 g de fruit frais.</p> <p>Facultatif : conserver le restant de Marinara Primavera** à consommer avec de l'émietté de tempeh (pages 244) ou tout autre protéine de votre choix accompagnée d'une salade composée.</p> <p>Phase 2 : servir avec 160 g de quinoa cuit ; 240 ml de thé chaï avec 1 à 2 cuillères à soupe de lait de soja ou de lait de vache entier et 1 cuillère</p>

	<p>Phase 2 : servir avec le riz cuit et du jus de citron pressé. En dessert : 120 g de fruit.</p> <p>Phase 3 : du riz brun, du riz blanc ou des pâtes.</p>	<p>de cheddar.</p>	<p>à café de miel.</p> <p>Phase 3 : servir avec 90 à 180 g de pâtes.</p>
	<p>Préparer le déjeuner du lendemain - Salade de poulet aux raisins et aux noix* (page 252), en utilisant les restes du poulet du midi ; mettre de côté les feuilles de salade à ajouter avant de manger.</p>	<p>Mettre de côté les restes du poulet Ranchero pour le déjeuner du lendemain.</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain.</p>

* Pour 1 personne, diviser les portions par deux et garder le restant pour des préparations ultérieures.

** Pour 1 personne, diviser les portions par 4.

OPTION 2 : POULET OU TOFU			
À préparer à l'avance	Petit déjeuner (J1)	Petit déjeuner (J2)	Petit déjeuner (J3)
<p>Les assaisonnements :</p> <p>Sauce tartare* (page 261)</p> <p>Mayonnaise* (page 259)</p> <p>Sauce asiatique* (page 260)</p> <p>Vinaigrette à la sauce soja et au gingembre* (page 267)</p> <p>Sauce à la noix de coco et au curry* (page 266)</p> <p>Sauce chocolat* (page 289)</p> <p>Sauce à l'huile d'olive et au citron (page 269)</p> <p>Les collations :</p> <p>Mélange fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291)</p> <p>Faire griller 2 cuillères à soupe de cacahouètes</p>	<p>Frittata avec des fruits et du yaourt</p> <p>Frittata : la préférée du Dr Ludwig* (page 225) (mettre une portion de côté pour la collation J2) ; 120 g de fruit et 180 g de yaourt à la grecque au lait entier.</p> <p>Phase 2 : variante de la frittata avec 55 g de haricots noirs et 1 cuillère à soupe de crème aigre ; 2 cuillères à soupe de yaourt à la grecque.</p> <p>Phase 3 : mettre un peu de miel dans le yaourt à la grecque.</p> <p>Préparer les collations</p>	<p>Gaufres ou pancakes sans céréales et bacon de dinde</p> <p>Gaufres ou pancakes sans céréales nappés de sauce aux fruits (page 223) et bacon de dinde.</p> <p>Préparer 4 gaufres (ou pancakes) avec la sauce aux fruits rouges** et 3 cuillères à soupe de crème Chantilly (page 230) ou 1 cuillère à soupe de beurre d'amandes ; 1 tranche de bacon de dinde.</p> <p>Phase 2 : avec du sirop d'érable dans le nappage aux fruits rouges et 1 cuillère à soupe de</p>	<p>Poêlée de haricots noir et de tofu</p> <p>Poêlée de haricots noir et de tofu** (page 222) avec 2 cuillères à soupe de cheddar râpé, 1 à 2 cuillères à soupe de crème aigre, ½ avocat coupé en fines lamelles ou 5 cuillères à soupe de guacamole.</p> <p>Phase 2 : 55 ml sauce Ranchero, 3 cuillères à soupe de cheddar râpé, 1 cuillère à soupe de guacamole ou 1 grosse tranche d'avocat. En dessert : 120 g de fruits frais.</p> <p>Phase 3 : 1 à 2 cuillères</p>

<p>(voir temps de cuisson page 319) pour le wrap de salade du déjeuner J2</p> <p>Les préparations de base :</p> <p>Salade composée au saumon (page 254) pour le déjeuner J1 et la collation J3.</p> <p>« Crousti » coco-cajou (page 284).</p> <p>Facultatif : couper les légumes pour les diners J1 et J2.</p> <p>Préparation additionnelle pour la phase 2 :</p> <p>Sauce Ranchero* (page 272)</p> <p>45 g de riz brun cru (voir temps de cuisson page 317)</p> <p>90 g de quinoa cru (voir temps de cuisson page 317)</p>	du jour.	crème Chantilly. Préparer les collations du jour.	à soupe de cheddar râpé et 1 tortilla de maïs. Préparer les collations du jour.
	Collation	Collation	Collation
	50 g de mélange fruits à écale, graines de sésame et noix de coco.	1 portion de frittata : la préférée du Dr Ludwig (du petit déjeuner de la veille)	Feuilles de salade garnies (page 294) avec environ 6 cuillères à soupe de salade composée au saumon (ou tofu) à la place de la dinde et de la feta.
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
	Wrap de salade composée au saumon Salade composée au saumon (page 254) répartie sur 3 ou 4 grandes feuilles de salade. En dessert : 1 pomme. Phase 2 : servir avec 160 g de quinoa. Phase 3 : servir avec des crackers au seigle ou autre céréale aux grains entiers.	Wrap de salade au sauté de poulet aux légumes 1 portion de sauté de poulet (ou de tofu) aux légumes avec 1 carotte râpée et 2 cuillères à soupe de cacahouètes répartis sur 3 ou 4 grandes feuilles de salade ; 2 cuillères à soupe de vinaigrette à la sauce soja et au gingembre (page 267). En dessert : une nectarine. Phase 2 : variante avec du riz brun. Phase 3 : remplacer le riz brun par des nouilles asiatiques. Ne pas enrouler dans des feuilles de salade mais mélanger avec de la vinaigrette à la sauce soja et au gingembre.	Wrap de salade aux crevettes à la noix de coco et au curry Wrap de salade aux crevettes (poulet ou tofu) à la noix de coco et au curry (page 248) préparé pour le dîner J2. En dessert : 1 orange. Facultatif : du jus de citron vert ou 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette à la sauce soja et au gingembre. Phase 2 : avec du riz brun. Phase 3 : remplacer le riz brun par des nouilles asiatiques mélangées à de la salade verte avec 1 cuillère à soupe de vinaigrette à la sauce soja et au gingembre ou du jus de citron vert et des graines germées.
	Collation	Collation	Collation
1 petite pomme avec 30 g de fromage et 2 cuillères à soupe de beurre de cacahouètes.	Concombres farcies à la dinde et à la feta (page 294) avec environ 6 cuillères à soupe de salade composée au	50 g de mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291).	

		saumon (ou au tofu) à la place de la dinde et de la feta.	
	Dîner	Dîner	Dîner
	<p>Sauté de poulet aux légumes</p> <p>Sauté de poulet (ou de tofu) aux légumes* (page 230). Faire revenir le double de la quantité de poulet (ou de tofu) nécessaire pour le dîner</p> <p>J2. Avec le tofu, consommer 60 g d'edamame.</p> <p>En dessert : « crousti » coco-cajou**.</p> <p>Phase 2 : variante avec riz brun.</p> <p>Phase 3 : remplacer le riz brun par des nouilles asiatiques.</p>	<p>Crevettes à la noix de coco et au curry</p> <p>Crevettes (poulet ou tofu) à la noix de coco et au curry* (page 248).</p> <p>Dessert : 60 g de fraises avec 2 cuillères à soupe de sauce chocolat.</p> <p>Phase 2 : avec 110 g de riz brun.</p> <p>Phase 3 : remplacer le riz brun par des nouilles asiatiques.</p>	<p>Poulet à la méditerranéenne</p> <p>Poulet à la méditerranéenne (page 245), 1 petite tomate et ½ petit concombre coupés en rondelles, quelques feuilles de basilic frais avec 1 cuillère à soupe de sauce à l'huile d'olive et au citron (page 269).</p> <p>En dessert : 60 g de fruits rouges.</p> <p>Phase 2 : 15 g de feta et 160 g de quinoa.</p> <p>Phase 3 : remplacer le quinoa par 1 ou 2 tranches de pain.</p>
	<p>Préparer le déjeuner du lendemain – wrap de salade au sauté de poulet ; mettre de côté les carottes, les cacahouètes (sauf si vous utilisez du tofu, auquel cas vous servirez avec 60 g d'edamame) et faire la vinaigrette à la sauce soja et au gingembre. Assembler le tout avant de manger ; prévoir une tangerine.</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain – wrap de salade aux crevettes (poulet ou tofu) à la noix de coco et au curry (phase 2 : ajouter 15 g de riz brun cru) ; mettre de côté les feuilles de salade ; prévoir une orange, des choux et un assaisonnement ou du citron vert.</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain – les restes du poulet à la méditerranéenne (phase 2 : ajouter 90 g de quinoa cuit).</p>

* Pour 1 personne, diviser les portions par deux et garder le restant pour des préparations ultérieures.

** Pour 1 personne, diviser les portions par 4.

OPTION 3 : BŒUF OU TEMPEH

À préparer à l'avance	Petit déjeuner (J1)	Petit déjeuner (J2)	Petit déjeuner (J3)	
<p>Les assaisonnements :</p> <p>Sauce au yaourt et à l'aneth* (page 270)</p> <p>Vinaigrette à la moutarde de Dijon* (page 264)</p> <p>Sauce Roquefort (page 263)</p> <p>Sauce au citron vert et à la coriandre* (page 271)</p> <p>Sauce asiatique (page 260)</p> <p>Les collations :</p> <p>Graines de citrouille pimentées* (page 292) ou mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291)</p> <p>Les préparations de base :</p> <p>Soupe corail (page 283) pour le déjeuner J1 et le dîner J3 ; congeler le restant.</p> <p>Velouté de chou-fleur* (page 280) pour le dîner J1 et J2.</p> <p>Faire la salade mozzarella, tomate et pois chiches (phase 2) ou la salade Cobb (végétarienne) pour le déjeuner du J1.</p>	<p>Saumon fumé et sauce au yaourt et à l'aneth</p> <p>90 g de saumon fumé, 30 g de cheddar râpé, 1 tomate de grosseur moyenne et 1 petit concombre coupés en rondelles avec 3 ½ cuillères à soupe de sauce au yaourt et à l'aneth (page 270). Servir avec : 120 g de myrtilles fraîches ou tout autre fruit de votre choix.</p> <p>Phase 2 : pas de fromage et 2 cuillères à soupe de sauce au yaourt et à l'aneth ; 70 g de yaourt avec un peu de miel.</p> <p>Phase 3 : ajouter 1 tranche de pain.</p> <p>Préparer les collations de la journée.</p>	<p>Poêlée de haricots noirs et de tofu</p> <p>Poêlée de haricots noirs et de tofu (page 222). En mettre de côté pour le déjeuner J3. Servir avec 2 cuillères à soupe de cheddar râpé, 1 à 2 cuillères à soupe de crème aigre, ½ avocat coupé en lamelles ou 5 cuillères à soupe de guacamole.</p> <p>Phase 2 : 55 ml de sauce Ranchero (page 272), 3 cuillères à soupe de cheddar râpé et 1 cuillère à soupe de guacamole ou 1 grosse tranche d'avocat. Servir avec 120 g de fruits frais.</p> <p>Phase 3 : 1 à 2 cuillères à soupe de cheddar râpé et 1 tortilla de maïs.</p> <p>Préparer les collations de la journée.</p>	<p>Milk-shake tonique</p> <p>Milk-shake tonique (page 220).</p> <p>Phases 2 et 3 : milk-shake au beurre de cacahouètes et à la banane (page 221).</p> <p>Préparer les collations de la journée.</p>	
	Collation	Collation	Collation	
		<p>30 g de graines de citrouilles pimentées (page 292) ou de mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291).</p>	<p>Feuilles de salade garnies (page 294) avec l'assaisonnement de votre choix.</p>	<p>30 g de graines de citrouille pimentées (page 292) ou de mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291).</p>
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
	<p>Soupe et salade</p> <p>Soupe corail (page 283) ; salade mozzarella, tomate et pois chiches (page 160) avec 2 cuillères à soupe de</p>	<p>Viande de bœuf, oignons et légumes</p> <p>Viande de bœuf, oignons et légumes (les restes de la veille au soir) : 150 g de filet ou 120 g de</p>	<p>Salade taco</p> <p>Salade taco : poêlée de haricots noirs et de tofu**, ¼ salade romaine ou autre salade verte, 1 petite tomate coupée en</p>	

<p>Pour l'option tempeh, émietté de tempeh (page 244) pour les dîners J2 et J3, et tempeh poêlé (page 243) pour le dîner J1 et le déjeuner J2.</p> <p>Préparation additionnelle pour les phases 2 et 3 : sauce Ranchero* ((page 272) 60 g de quinoa cru (voir temps de cuisson page 317), congeler les portions restantes</p>	<p>vinaigrette à la moutarde de Dijon (page 264), du sel et du poivre. Phases 2 et 3 : salade Cobb** (page 255). En dessert : 120 g de fruits rouges ou tout autre fruit de saison.</p>	<p>tempeh ou de tofu poêlés, des oignons sautés et du chou frisé avec 1 cuillère à soupe de sauce au yaourt et à l'aneth (page 270). En dessert : 120 g de fruits. Phases 2 et 3 : ajouter des patates douces cuites au four préparées pour le dîner J1.</p>	<p>dés, 2 cuillères à soupe de salsa, 2 cuillères à soupe de cheddar râpé avec 3 cuillères à soupe de sauce au citron vert et à la coriandre (page 271). Phase 2 : 2 cuillères à soupe de sauce au citron vert et à la coriandre. En dessert : 1 orange. Phase 3 : ajouter une poignée de chips de maïs ou enrouler dans une tortilla.</p>
	Collation	Collation	Collation
	<p>Feuilles de salade garnies (page 294) avec l'assaisonnement de votre choix.</p>	<p>1 petite pomme avec 30 g de fromage ou 2 cuillères à soupe de beurre de cacahouètes.</p>	<p>Feuilles de salade garnies (page 294) avec l'assaisonnement de votre choix.</p>
	Dîner	Dîner	Dîner
	<p>Soupe, viande de bœuf, oignons et légumes Velouté de chou-fleur (page 280) avec 1 cuillère à soupe de crème. 60 g de filet (pour la cuisson, voir page 253) ou du tempeh (ou du tofu) poêlé (page 243). Consommer 150 g de filet (ou 120 g de tempeh) et conserver le reste pour le déjeuner ou le dîner J2 et le dîner J3. Faire caraméliser 1 petit oignon à feu moyen-vif. 200 g de chou frisé blanchi (utilisez la moitié de l'oignon et du chou aujourd'hui et l'autre moitié au déjeuner du lendemain) avec 1 cuillère à soupe de sauce</p>	<p>Salade composée à la viande et à la sauce Roquefort Velouté de chou-fleur avec 1 à 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ; de la salade composée à la viande et à la sauce Roquefort (page 253) (120 g de filet ou de tempeh du dîner J1). En dessert : 30 g de chocolat. Phase 2 : remplacer les haricots cannelini par du quinoa et ne pas mettre de crème fraîche dans le velouté de chou-fleur. Phase 3 : remplacer les haricots cannelini par des croûtons et ne pas mettre de crème fraîche</p>	<p>Soupe et viande de bœuf Soupe corail (page 283) ; sauté de poulet aux légumes** (page 230), utiliser le restant du dîner J1. Variation : viande de bœuf au poivre (page 253), (utilisant les restes de bœuf ou de tempeh du dîner du J1). En dessert : 120 g de fruits, 15 g de chocolat. Phase 2 : servir avec 110 g de quinoa. Phase 3 : remplacer le quinoa par des pâtes asiatiques aux œufs.</p>

	<p>au yaourt et à l'aneth (page 270).</p> <p>En dessert : 120 g de framboises avec 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ou du lait de noix de coco en boîte.</p> <p>Phases 2 et 3 : patates douces cuites au four* (page 279). En dessert : 120 g de framboises.</p>	<p>dans le velouté de chou-fleur.</p>	
	<p>Préparer le déjeuner du lendemain (les restes du bœuf ou du tempeh poêlé).</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain (salade de taco utilisant les restes de la poêlée de haricots noirs et tofu).</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain.</p>

* Pour 1 personne, diviser les portions par deux et garder le restant pour des préparations ultérieures.

** Pour 1 personne, diviser les portions par 4.

OPTION 4 : VÉGÉTARIENNE			
À préparer à l'avance	Petit déjeuner (J1)	Petit déjeuner (J2)	Petit déjeuner (J3)
<p>Les assaisonnements :</p> <p>Vinaigrette à la moutarde de Dijon* (page 264)</p> <p>Sauce aux arachides* (page 262)</p> <p>Sauce au citron vert et à la coriandre* (page 271)</p> <p>Sauce asiatique (page 260)</p> <p>Les collations :</p> <p>Graines de citrouille pimentées* (page 292) ou mélange de fruits à écale, de graines de sésame ou de noix de coco (page</p>	<p>Milk-shake tonique</p> <p>Milk-shake tonique (page 220)</p> <p>Phases 2 et 3 : milk-shake au beurre de cacahouètes et à la banane (page 221).</p> <p>Préparer le déjeuner et les collations du jour.</p>	<p>Poêlée de haricots noirs et de tofu</p> <p>Poêlée de haricots noirs et de tofu* (page 222) (mettre une portion de côté pour le déjeuner J3) avec 2 cuillères à soupe de cheddar râpé, 1 à 2 cuillères à soupe de crème aigre, ½ avocat coupé en fines lamelles ou 5 cuillères à soupe de guacamole.</p> <p>Phase 2 : servir avec 55 ml de sauce Ranchero</p>	<p>Gaufres ou pancakes sans céréales</p> <p>Gaufres ou pancakes sans céréales nappés de sauce aux fruits (page 223). Consommer 1 portion et congeler le restant. Servir 1 gaufre avec de la sauce aux fruits et 3 cuillères à soupe de crème Chantilly (page 230) ou 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ; 1 ou 2 tranches de charcuterie</p>

<p>291)</p> <p>Pois chiches grillés aux herbes aromatiques* (page 293)</p> <p>Les préparations de base :</p> <p>Soupe corail (page 283) pour le déjeuner J1 et congeler le restant</p> <p>Émietté de tempeh* (page 244)</p> <p>« Crousti » coco-cajou** (page 284)</p> <p>Facultatif : Gratin d'aubergines* (page 247) – cuisine ou préparer à l'avance. Gratiner ou réchauffer juste avant de servir. Pour la phase 3, préparer une variante.</p> <p>Préparer la salade mozzarella, tomate et pois chiches (phase 2)</p>		(page 272), 3 cuillères à soupe de cheddar râpé, 1 cuillère à soupe de guacamole ou 1 grosse tranche d'avocat. Servir avec 120 g de fruit frais.	végétarienne. Phase 2 : pour la crème Chantilly, environ 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse. Préparer les collations du jour.
	Collation	Collation	Collation
	30 g de graines de citrouille pimentées (page 292) ou de mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291).	40 g pois chiches grillés aux herbes aromatiques (page 293).	Feuilles de salade garnies (page 294) avec de la charcuterie végétarienne et l'assaisonnement de votre choix.
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
	Soupe et salade Soupe corail (page 283) ; salade mozzarella, tomate et pois chiches (page 160) avec 2 cuillères à soupe de vinaigrette à la moutarde de Dijon (page 264), du sel et du poivre. Phases 2 et 3 : servir avec une salade Cobb* (page 255). En dessert : 120 g de fruits rouges ou tout autre fruit de saison.	Wrap de Tempeh à la sauce aux arachides Tempeh à la sauce aux arachides (page 258). Répartir 1 portion prélevée sur la préparation du dîner J1 sur 3 ou 4 grandes feuilles de salade verte. Mettre sur le dessus du jus de citron vert et des graines germées (facultatif). Phase 2 : ajouter 110 g de quinoa. En dessert : 1 fruit de votre choix. Phase 3 : servir avec une salade de nouilles asiatiques, des graines germées et du jus de citron vert. En dessert : 1 fruit de votre choix.	Salade taco Salade taco (page 163) avec le reste de poêlée de haricots noirs et de tofu (petit-déjeuner J2), ¼ salade romaine ou toute autre salade verte, 1 petite tomate coupée en dés, 2 cuillères à soupe de salsa, 2 cuillères à soupe de cheddar râpé avec 3 cuillères à soupe de sauce au citron vert et à la coriandre (page 271). Phase 2 : 2 cuillères à soupe de sauce au citron vert et à la coriandre. Phase 3 : ajouter 1 poignée de chips de maïs ou répartir la préparation sur une tortilla.
	Collation	Collation	Collation
Feuilles de salade garnies (page 294) avec de la charcuterie	30 g de graines de citrouille pimentées (page 292) ou de	Environ 40 g de pois chiches grillés aux herbes aromatiques	

<p>ou la salade Cobb (version végétarienne) pour le déjeuner J1. Préparations additionnelles pour les phases 2 et 3 : Sauce Ranchero (page 272) 40 g de quinoa cru (voir temps de cuisson page 317) 20 g de riz brun cru (voir temps de cuisson page 317)</p>	<p>végétarienne et l'assaisonnement de votre choix.</p>	<p>mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291).</p>	<p>(page 293).</p>
	<p>Dîner</p>	<p>Dîner</p>	<p>Dîner</p>
	<p>Tempeh à la sauce aux arachides Tempeh à la sauce aux arachides* (page 258) avec 1 cuillère à soupe de cacahouètes. Servir avec ½ petit concombre coupé en rondelles, une pincée de sel et du jus de citron. Dessert : 240 ml de thé chaï avec 1 à 2 cuillères à soupe de lait de soja ou de lait de vache entier. Phase 2 : servir avec 110 g de quinoa ; 120 g de fruits rouges ou tout autre fruit de saison. Phase 3 : remplacer le quinoa par des nouilles asiatiques.</p>	<p>Gratin d'aubergines et salade Gratin d'aubergines* (page 247) ; salade verte avec ½ concombre coupé en rondelles, 1 carotte râpée, ½ poivron rouge coupé en fines lanières et 1 cuillère à soupe de vinaigrette à la moutarde de Dijon (page 264). En dessert : 120 g de fruits rouges. Phase 2 : servir avec des crudités et du jus de citron. Phase 3 : variante avec les lasagnes sèches.</p>	<p>Sauté de tofu aux légumes Sauté de tofu aux légumes* (page 230). En dessert : « Crousti » coco-cajou** (page 284). Phase 2 : avec du riz brun. Phase 3 : remplacer le riz brun par des nouilles asiatiques.</p>
<p>Préparer le déjeuner du lendemain – wrap de salade au tempeh à la sauce aux arachides ; préparer les feuilles de salade, le citron vert et les choux séparément.</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain – salade taco, en utilisant les restes de la poêlée de haricots noirs et de tofu du petit déjeuner : préparer les feuilles de salade séparément et ajouter avant de servir. Mettre de côté une portion du gratin d'aubergines pour le déjeuner J4.</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain en mettant de côté une portion du gratin d'aubergines de la veille, et 120 g de fruits rouges.</p>	

* Pour 1 personne, diviser les portions par deux et garder le restant pour des préparations ultérieures.

** Pour 1 personne, diviser les portions par 4.

OPTION 5: CRUSTACÉS

À préparer à l'avance	Petit déjeuner (J1)	Petit déjeuner (J2)	Petit déjeuner (J3)	
<p>Les assaisonnements : Vinaigrette à la moutarde de Dijon (page 264) Sauce au yaourt et à l'aneth* (page 270) Sauce chocolat (page 289) Mayonnaise au piment chipotle* (page 268) Sauce au citron vert et à la coriandre* (page 271) Vinaigrette à la sauce soja et au gingembre** (page 267) Les collations : Graines de citrouille pimentées (page 292) ou mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291). Houmous (page 290) Les préparations de base : Soupe corail (page 283) pour le déjeuner J1. Congeler le restant.</p>	<p>Milk-shake tonique Milk-shake tonique (page 220). Phases 2 et 3 : milk-shake au beurre de cacahouètes et à la banane (page 221). Préparer le déjeuner et les collations du jour.</p>	<p>Yaourt aux fruits rouges et fruits à écale 280 g de yaourt à la grecque au lait entier, 120 g de fruits rouges, 30 g de cacahouètes ou autres fruits à écale de votre choix. Phases 2 et 3 : ajouter des figues séchées coupées en petits morceaux, 1 cuillère à café de miel et 2 cuillères à soupe de cacahouètes. Préparer les collations du jour.</p>	<p>Saumon fumé et sauce au yaourt à l'aneth 90 g de saumon fumé avec 30 g de cheddar, 1 tomate de grosseur moyenne et 1 petit concombre coupés en rondelles avec 3½ cuillères à soupe de sauce au yaourt et à l'aneth (page 270). Servir avec : 120 g de myrtilles fraîches ou tout autre fruit de votre choix. Phase 2 : ne pas consommer de fromage et mettre seulement 2 cuillères à soupe de sauce au yaourt et à l'aneth ; 50 g de yaourt avec du miel. Phase 3 : servir avec 1 tranche de pain. Préparer les collations du jour.</p>	
	Collation	Collation	Collation	
		<p>30 g de graines de citrouille pimentées (page 292) ou de mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de coco (page 291).</p>	<p>Feuilles de salade garnies (page 294) avec des sardines et l'assaisonnement de votre choix.</p>	<p>30 g de graines de citrouille pimentées (page 292) ou de mélange de fruits à écale, graines de sésame et noix de cajou (page 291).</p>
		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
<p>Préparations additionnelles pour la phase 2 : 90 g de quinoa cru ou 40</p>	<p>Soupe et salade Soupe de corail (page 283) avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse. Mélanger ½ salade verte avec 180 g de tomates concassées, de concombre coupé en</p>	<p>Wrap de salade au poisson Mélanger 2 à 3 cuillères à soupe de sauce au citron vert et à la coriandre (page 271) avec 1 carotte râpée, ¼ chou râpé et 150 à 180 g</p>	<p>Wrap de salade aux crevettes à la noix de coco et au curry Wrap de salade aux crevettes à la noix de coco et au curry (page 248 – le restant du dîner J2) avec du jus de citron</p>	

<p>g de riz brun cru (voir temps de cuisson page 317) Polenta au millet et aux grains de maïs* (page 275).</p>	<p>rondelles ou tout autre légume cru de votre choix, 90 g de sardines avec la peau et les arêtes ou 90 g de saumon sockeye avec 1 ou 2 cuillères à soupe de vinaigrette à la moutarde de Dijon (page 264). Phase 2 : ne pas mettre de crème dans la soupe ; 1 cuillère à soupe de vinaigrette à la moutarde de Dijon. En dessert : 1 orange. Phase 3 : ajouter des croûtons dans la soupe.</p>	<p>de poisson à l'ail et au citron grillé préparé pour le dîner J1. En dessert : 1 nectarine. Phase 2 : 2 cuillères à soupe de sauce au citron vert et à la coriandre ; servir avec 90 à 110 g de riz brun. Phase 3 : servir dans 2 petites tortillas ou 1 grande tortilla (à la place du riz brun).</p>	<p>vert et des graines germées. Consommer avec 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette à la sauce soja et au gingembre (page 267). En dessert : 1 orange. Phase 2 : servir avec 90 à 110 g de riz brun ou de quinoa. Phase 3 : mélanger le restant des nouilles asiatiques du dîner J2 avec de la salade verte, des graines germées et 1 cuillère à soupe de vinaigrette à la sauce soja et au gingembre ou du jus de citron vert.</p>
	Collation	Collation	Collation
	<p>Environ 60 ml d'houmous (page 290) avec des crudités.</p>	<p>1 petite pomme avec 30 g de fromage ou 2 cuillères à soupe de beurre de cacahouètes.</p>	<p>60 ml d'houmous (page 290) avec des crudités.</p>
	Dîner	Dîner	Dîner
<p>Poisson grillé et chou frisé Poisson à l'ail et au citron grillé* (page 232) : une fois le poisson et le citron retirés de la poêle, y faire revenir le chou frisé dans le jus. Assaisonner de 2 cuillères à soupe de sauce au yaourt et à l'aneth (page 270), ¼ salade verte avec 1 cuillère à soupe de l'assaisonnement de votre choix. Dessert : fruits de saison pochés (page 288) avec 1 à 2 cuillères à soupe de</p>	<p>Crevettes (ou tofu) à la noix de coco et au curry Crevettes (ou tofu) à la noix de coco et au curry* (page 248). En dessert : 60 g de fraises avec 2 cuillères à soupe de sauce chocolat (préparée pour le dîner J2). Phase 2 : servir avec 160 g de riz brun ou de quinoa. Phase 3 : servir avec 120 g de nouilles asiatiques.</p>	<p>Poisson à la mayonnaise chipotle et chou frisé Poisson à la mayonnaise chipotle* (page 250). Faire à la vapeur du chou frisé et une petite carotte, agrémenter d'une cuillère à soupe de l'assaisonnement de votre choix. En dessert : 120 g de myrtilles avec 2 cuillères à soupe de lait de noix de coco. Phase 2 : servir avec de la polenta au millet et aux grains de maïs (page 275). Phase 3 : servir avec 120</p>	

	<p>sauce chocolat.</p> <p>Phase 2 : 1 cuillère à soupe de l'assaisonnement de votre choix. Servir avec de la polenta au millet et aux grains de maïs (page 275).</p> <p>Phase 3 : remplacer l'assaisonnement par du jus de citron ; pour le dessert, accompagner les fruits de 3 cuillères de sauce chocolat.</p>		<p>g de nouilles asiatiques.</p>
	<p>Préparer le déjeuner du lendemain – wrap de salade au poisson grillé ; préparer les carottes râpées, le chou et l'assaisonnement séparément et assembler avant de servir ; prévoir une tangerine.</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain – wrap de salade aux crevettes (ou tofu) à la noix de coco et au curry ; mettre de côté feuilles de salade, citron vert, chou et éventuellement un assaisonnement.</p>	<p>Préparer le déjeuner du lendemain – wrap de salade au poisson à la mayonnaise chipotle, avec 40 g de riz brun ou quinoa ; préparer la salade, les chou et le citron vert séparément.</p>

* Pour 1 personne, diviser les portions par deux et garder le restant pour des préparations ultérieures.

** Pour 1 personne, diviser les portions par 4.