

Plan alimentaire d'une journée à 1 700 calories

Déjeuner

2 tranches de pain de blé entier
1/2 tasse de fromage cottage 2% M.G.
1 pomme en tranches
Un soupçon de cannelle sur chaque tranche
250ml de boisson de soya

2 alternatives de déjeuner très intéressantes :

- Craquelin déjeuner
- Gruau pommes et cannelle, garni de yogourt à la vanille

Collation A.M.

2 1/2 tasse de compote de pommes
1/4 de tasse d'amandes non-salées

Dîner

1/2 pita de blé entier
90g de poitrine de poulet assaisonnée à la grecque
1/4 de tasse d'humus
2 feuilles de salade, 4 tranches de tomates, 2 c. soupe de carottes râpées

Dessert : 1 petit pot de yogourt grec 2% M.G.

2 alternatives de dîner très intéressantes :

- Sandwich à la salade de poulet, pommes et noix
- Salade mexicaine aux haricots noirs

Collation P.M.

1/2 banane
1 c. soupe de beurre d'arachide

Souper

1/2 tasse de riz sauvage
120g de saumon
2 tasses de légumes crus ou cuits

Dessert : 1 sachet de biscuits aux figes de type Nature's Bakery

2 alternatives de souper très intéressantes :

- Manicotti sauce rosée avec salade de chou crémeuse
- Sauté de poulet, sauce aux arachides

