

MENU DE 7 JOURS NUTRIBAR PROTÉINES PLUS

Le menu de 7 jours suivant a été mis au point par nos diététistes en vue d'offrir un rapport de 30 % de protéines, 40 % de glucides et 30 % de lipides. Ce rapport est conçu pour vous aider à perdre du poids et à réduire votre taux de graisse corporelle. Pour perdre du poids, remplacez le déjeuner et le dîner par une délicieuse tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus et savourez un repas sain au souper. Pour maintenir votre poids, remplacez chaque jour le déjeuner ou le dîner par une tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus et savourez un repas sain au souper.

<p>JOUR 1 Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de céréales Shreddies • 1 tasse de lait écrémé <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 pamplemousse rose <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de mûres • 1/2 tasse de yogourt nature 4 % 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 113 g (4 onces) de blanc de poitrine de dinde, tranchée • 2 tranches de pain de blé entier à faible teneur en calories • 1 tranche de tomate • 1 feuille de laitue • 2 c. à thé de mayonnaise <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 banane 	<p>Souper</p> <ul style="list-style-type: none"> • 170 g (6 onces) d'aiglefin • 1/3 de tasse de riz brun cuit • 1 tasse de brocoli cuit • 1 tasse de chou-fleur cuit • 2 c. à thé de beurre <p>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 272</p>
<p>JOUR 2 Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pain doré : • 2 tranches de pain de blé entier • 1 petit œuf • 1 c. à table de lait <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 banane <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de tasse de noix mélangées 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pain pita de blé entier • 1/2 tasse de thon en boîte (dans de l'eau) • 1 tasse de salade • 1 c. à table de vinaigrette à faible teneur en gras <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pêche moyenne • 1/2 tasse de fromage cottage à 2 % 	<p>Souper</p> <ul style="list-style-type: none"> • 85 g (3 onces) de filet de bœuf grillé • 1 tasse de poivrons rouges grillés • 1 patate douce au four <p>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 203</p>
<p>JOUR 3 Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de céréales muesli (variété fruit et noix) • 3/4 de tasse de lait 1 % • 1/2 orange moyenne <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 toasts Melba • 1 c. à table de beurre d'amande 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 226 g (8 onces) de poitrine de poulet grillée (désossée, sans la peau) • 1 tasse de salade • 2 c. à table de croûtons • 2 c. à table de vinaigrette italienne • 1 tasse de cantaloup en cubes <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 muffin au son de blé 	<p>Souper</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de soupe aux pois avec jambon • 1 tranche de pain d'avoine à faible teneur en calories • 2 c. à thé de beurre <p>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 226</p>
<p>JOUR 4 Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de gruau chaud • 3 abricots entiers • 1 tasse de lait à 2 % <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 barre granola 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain pumpernickel • 1/2 tasse de fromage cottage 2 % • 1 pomme moyenne <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 carotte tranchée • 1 c. à table de vinaigrette ranch 	<p>Souper</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de spaghettis de blé entier, cuits • 1/3 de tasse de sauce marinara • 170 g (6 onces) de poitrine de poulet rôti, en lanières • 1 tasse de salade • 1 c. à table de vinaigrette française • 1/8 de tasse de fromage mozzarella • 1 c. à table de graines de lin (à saupoudrer sur la salade) <p>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 191</p>
<p>JOUR 5 Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 de tasse de céréales Fruit et fibre avec bleuets sauvages et amandes • 1/2 tasse de lait 1 % • 1/2 tasse de framboises • 1/2 tasse de bleuets <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/8 de tasse de noix d'acajou crues • 1/8 de tasse de figues séchées 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sandwich à la salade aux œufs : • 1 gros œuf cuit dur • 1 c. à table de mayonnaise légère • 1 tranche de pain de seigle, grillée • 10 raisins <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 de tasse de yogourt nature • 1 c. à table de graines de lin 	<p>Souper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saumon au four, en croûte de fenouil et de coriandre : • 170 g (6 onces) de saumon cuit au four • 1/4 de c. à thé de graines de fenouil • 1/4 de c. à thé de graines de coriandre • 1/4 de c. à thé d'aneth • 1 c. à thé d'huile d'olive • 1/2 patate douce au four <p>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 178</p>
<p>JOUR 6 Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 crêpes à la farine de blé entier (de 10 cm de diamètre) • 2 c. à thé de beurre • 1/3 de tasse de pêches tranchées <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de compote de pommes non sucrée 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macaroni au fromage : • 3/4 de tasse de coudes (macaronis) de blé entier, cuits • 1/8 de tasse de fromage Monterey Jack à faible teneur en gras, râpé • 1/8 de tasse de fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé • 1 tasse de salade • 1 c. à table de vinaigrette des mille îles <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p>	<p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de salsa épaisse • 3 toasts Melba <p>Souper</p> <ul style="list-style-type: none"> • 113 g (4 onces) de filet de porc rôti • 1/2 tasse de pommes de terre dauphinoises • 1 croquette de légumes <p>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 236</p>
<p>JOUR 7 Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 gros œuf brouillé • 1 petite saucisse au bœuf • 1/3 de tasse d'abricots entiers • 3/4 de tasse de lait 2 % <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme moyenne • 1/2 tasse de fromage cottage 2 % 	<p>Dîner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain au son d'avoine • 1/2 c. à table de beurre de noix d'acajou • 1/2 pomme grenade • 1 pêche <p>OU 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Protéines plus</p> <p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de fleurettes de chou-fleur cru • 1/2 tasse de fleurettes de brocoli cru • 1 tasse de tranches de poivron vert 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 c. à table de vinaigrette au babeurre • 1/8 de tasse de soja <p>Souper</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tasses de chili con carne avec haricots • 1/8 de tasse de fromage cheddar râpé • 1 tasse de salade • 1 c. à table de vinaigrette à faible teneur en gras <p>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 172</p>