

## MENU DE 7 JOURS NUTRIBAR ORIGINAL

Le menu suivant a été mis au point par nos diététistes pour vous aider à perdre du poids sans ressentir la faim. Il a été conçu pour vous donner un exemple de ce à quoi ressemble une semaine de saine alimentation, abondant d'aliments riches en éléments nutritifs. Pour perdre du poids, remplacez deux repas par jour par un substitut de repas Nutribar sous forme de lait frappé ou de tablette. Lorsque vous aurez atteint votre poids cible, vous pouvez utiliser les substituts de repas Nutribar Original pour maintenir un poids santé. Vous n'avez qu'à remplacer un repas par jour par votre substitut de repas Nutribar Original préféré.

<p><b>JOUR 1</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de gruau cuit</li> <li>• 1 tasse de lait écrémé</li> <li>• 1 pincée de cannelle moulue</li> <li>• 1 pomme moyenne</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de compote de pommes non sucrée</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tranches de pain de blé entier</li> <li>• 113 g (3 onces) de charcuteries à faible teneur en gras</li> <li>• Laitue et tomate</li> <li>• 1 c. à thé de moutarde</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ de tasse de noix mélangées</li> </ul>	<p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 85 g (3 onces) de saumon grillé</li> <li>• 1 petite pomme de terre</li> <li>• 1 tasse de brocoli cuit</li> <li>• 1 c. à thé de beurre</li> <li>• 1 petite banane</li> </ul> <p><b>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 212</b></p>
<p><b>JOUR 2</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 de tasse de flocons de son</li> <li>• 1 banane</li> <li>• 1 tasse de lait 1 %</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 kiwis</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich : 1 mini pain pita de blé entier 85 g (3 onces) de rôti de bœuf maigre 1/2 poivron rôti moutarde (au goût) laitue (comme garniture)</li> <li>• 1 bâtonnet de fromage mozzarella à effilocheur partiellement écrémé</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 petit pudding sans gras</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 113 g (4 onces) de limande à queue jaune ou de plie grise (sole)</li> <li>• 2 tomates italiennes tranchées saupoudrées de 2 c. à table de fromage Parmesan râpé et passées au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées</li> <li>• 1/2 tasse de couscous cuit</li> <li>• 1 tasse de brocoli cuit à la vapeur</li> </ul> <p><b>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 245</b></p>
<p><b>JOUR 3</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de Cheerios</li> <li>• 1/2 tasse de fruits des champs mélangés</li> <li>• 1 c. à table d'amandes effilées</li> <li>• 1 tasse de lait écrémé</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de fromage cottage à faible teneur en gras garni de</li> <li>• 1/2 tasse de quartiers de mandarines</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesadilla : Tartinez 1 petite tortilla de blé entier de ¼ de tasse d'haricots frits sans gras Saupoudrez-y 28 g (1 once) de fromage râpé à faible teneur en gras Garnissez de salsa et recouvrez d'une autre tortilla Faites cuire au four à 350 °F, jusqu'à ce que le fromage soit fondu</li> <li>• 1 tasse de bâtonnets de concombre</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de yogourt glacé sans gras</li> <li>• 1/4 d'une mangue fraîche, tranchée</li> <li>• 1/2 gros kiwi, tranché</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 85 g (3 onces) de filet de porc rôti</li> <li>• 1 tasse de courge poivrée, en purée, rehaussée d'une pincée de cannelle</li> <li>• 2 tasses de laitues mélangées</li> <li>• 2 c. à table de vinaigrette sans gras</li> </ul>
<p><b>JOUR 4</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 muffin anglais de blé entier grillé</li> <li>• 28 g (1 once) de fromage à faible teneur en gras</li> <li>• 1 tranche de tomate</li> <li>• 1/2 tasse d'épinards cuits à la vapeur, égouttés</li> <li>• 1 œuf poché</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pamplemousse</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade d'haricots noirs : Mélanger 1/3 de tasse d'haricots noirs en conserve 28 g de quartiers de mandarines poivron rouge, oignon rouge et échalote hachés</li> <li>• 1 c. à thé de vinaigre</li> <li>• 1 tasse de laitues mélangées</li> <li>• 1 mini pain pita de blé entier</li> <li>• 1 poire</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de morceaux d'ananas dans leur jus</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 113 g (3 onces) de bifteck de flanc grillé</li> <li>• 1 patate douce au four</li> <li>• 1 c. à thé de beurre</li> <li>• 1 tasse de courge zucchini cuite à la vapeur</li> </ul> <p><b>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1242</b></p>
<p><b>JOUR 5</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de gruau, cuit</li> <li>• 2 c. à thé de cassonade</li> <li>• 1 tasse de lait 1 %</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de lait 1 %</li> <li>• 1 tasse de fraises</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 85 g (3 onces) de poitrine de poulet grille, tranchée</li> <li>• 1 c. à thé de moutarde</li> <li>• 1 petit pain mollet de blé entier</li> <li>• 1 c. à thé de beurre</li> <li>• 1 pomme</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait frappé à faible teneur en gras : 1 tasse de lait écrémé</li> </ul>	<p>1 tasse de crème glacée sans gras</p> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 57 g (2 onces) de poitrine de poulet grillée (désossée, sans la peau)</li> <li>• 1 petite pomme de terre au four</li> <li>• 2 c. à thé de beurre</li> <li>• 1 tasse d'haricots verts</li> <li>• 1 salade verte</li> <li>• 2 c. à table de vinaigrette sans gras</li> </ul> <p><b>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 241</b></p>
<p><b>JOUR 6</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bagel au son d'avoine</li> <li>• 1 c. à table de fromage à la crème à faible teneur en gras</li> <li>• 1 tasse de jus d'orange</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de lait 1 %</li> <li>• 4 biscuits Graham</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de soupe aux légumes</li> <li>• 1 salade verte</li> <li>• 2 c. à table de vinaigrette sans gras</li> <li>• 1 tasse de lait 1 %</li> <li>• 6 craquelins de blé entier</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 orange</li> </ul>	<p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de cheveu d'ange de blé entier</li> <li>• 57 g (2 onces) de crevettes bouillies</li> <li>• 1 c. à thé d'huile d'olive et ail pour les pâtes</li> <li>• 1 tasse de salade verte</li> <li>• 1 c. à table de vinaigrette sans gras</li> <li>• 1/2 tasse d'haricots verts cuits</li> <li>• 1 c. à thé de beurre</li> </ul> <p><b>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 232</b></p>
<p><b>JOUR 7</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 gaufres multigrains au son</li> <li>• 3/4 de tasse de framboises rouges</li> <li>• 2 c. à thé de sirop d'érable</li> <li>• 1/2 tasse de lait écrémé</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 grosse pêche</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 57 g (2 onces) de jambon extra-maigre</li> <li>• 1 tranche de fromage Suisse sans gras</li> <li>• 2 c. à thé de moutarde</li> <li>• 3 tranches de tomate</li> <li>• 2 feuilles de laitue beurre (p. ex. Boston)</li> <li>• 2 tranches de pain d'avoine</li> </ul> <p><b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/4 de tasse de noix d'acajou nature (non grillés, sans sel)</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 142 g (5 onces) d'aiglefin grillé</li> <li>• 1/2 tasse de maïs en grains</li> <li>• 2 tasses d'haricots verts italiens</li> <li>• 1 tasse de salade d'épinards</li> <li>• 2 c. à thé d'huile d'olive</li> <li>• 1 c. à table de vinaigre</li> </ul> <p><b>NOMBRE TOTAL DE CALORIES : 1 219</b></p>