

les menus kilo solution

12 SEMAINES DE
RECETTES MINCEUR

par
isabelle huot

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Table des matières

LE PROGRAMME KILO SOLUTION: 12 SEMAINES DE MENUS MINCEUR	6
<i>Présentation du programme</i>	6
Comment utiliser le programme?	6
Comment estimer vos besoins énergétiques quotidiens?	7
L'indice de masse corporelle (IMC), un outil complémentaire	8
Le tour de taille	8
<i>La marche à suivre</i>	9
<i>Questions fréquentes</i>	10

12 semaines

DE MENUS KILO SOLUTION	13
Semaine 1	14
Semaine 2	26
Semaine 3	38
Semaine 4	50
Semaine 5	62
Semaine 6	74
Semaine 7	86
Semaine 8	98
Semaine 9	110
Semaine 10	122
Semaine 11	134
Semaine 12	146

Annexes

159

TABLEAUX DES DÎNERS	160
Salades-repas	160
Sandwichs	163
COLLATIONS À 100, 150 ET 200 CALORIES	166
ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES RECETTES	170
ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES FRUITS, DES LÉGUMES ET DES BOISSONS	171
LISTE DES RECETTES	172
REMERCIEMENTS	174
KILO SOLUTION: UNE RESSOURCE POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF	175

LE PROGRAMME KILO SOLUTION: 12 SEMAINES DE MENUS MINCEUR

Présentation du programme

Vous avez été nombreux à adhérer à la méthode Kilo Cardio/Kilo Solution et à me faire part des résultats impressionnants obtenus, notamment, grâce aux menus hebdomadaires proposés. Ce qui m'enchantait encore plus, ce sont les découvertes alimentaires que vous avez faites au cours de cette démarche. Plusieurs ont en effet apprivoisé de nouveaux aliments et certains ont même appris à cuisiner ! Les bases acquises par ce programme vous aideront également à manger sainement au quotidien, une fois votre objectif atteint.

Ce livre se distingue des précédents puisqu'il propose 12 semaines de menus, du lundi au vendredi, laissant plus de flexibilité le week-end. Il regroupe les meilleures recettes du populaire magazine numérique *Kilo Solution*, auxquelles s'ajoutent ici 40 recettes exclusives. Nul doute que ces plats créatifs sauront vous procurer beaucoup de plaisir, tout en favorisant l'atteinte de votre objectif santé !

Comment utiliser le programme ?

La première étape consiste à calculer ses besoins énergétiques quotidiens (voir la formule en page 7) et à soustraire 500 calories pour induire la perte de poids.

Les besoins énergétiques sont dictés notamment par le métabolisme de base, qui correspond à la quantité d'énergie (calories) utilisée par notre organisme au repos pour assurer nos fonctions vitales (respiration, circulation sanguine, battements cardiaques, fonctionnement des organes, maintien de la température corporelle). Le métabolisme de base est responsable de 60 à 75% de notre dépense énergétique quotidienne. Parmi les facteurs qui l'influencent, on compte la composition corporelle (masses grasse et maigre), le sexe, l'âge et l'hérédité.

Au métabolisme de base s'ajoutent les calories utilisées pour digérer les aliments que l'on consomme (thermogenèse) et celles qui sont liées à l'activité physique. L'activité physique est responsable de 15 à 30 % de la dépense énergétique quotidienne. Cette dépense calorique est induite par toutes les actions accomplies au cours de la journée.

Dans ce livre, vous trouverez, pour chaque jour, un menu légèrement hypocalorique à 1500 calories. Toutefois, il est important de respecter vos besoins réels, question d'avoir assez d'énergie pour vaquer à vos occupations quotidiennes, tout en fournissant à votre organisme les nutriments dont il a besoin. Si vous ne consommez pas suffisamment de calories chaque jour, la fatigue et la démotivation se manifesteront rapidement, et la perte de poids en sera affectée.

C'est pourquoi une foule de collations à 100, à 150 et à 200 calories sont proposées (voir page 166) afin de donner plus de flexibilité au programme. Par exemple, à votre programme de 1500 calories vous pourriez ajouter chaque jour une collation de 200 calories pour obtenir un plan alimentaire de 1700 calories si tels sont vos besoins personnels. Les journées d'activité physique plus intense, vous pourriez aussi choisir de hausser votre apport énergétique après l'entraînement afin de favoriser la récupération.



Comment estimer vos besoins énergétiques quotidiens ?

La formule présentée ci-après permet de calculer votre besoin approximatif en énergie. Les variations du poids corporel (gain, maintien ou perte de poids) demeurent les meilleurs indicateurs d'équilibre ou de déséquilibre énergétique. À noter que le coefficient et la formule proposés diffèrent selon que vous êtes une femme ou un homme.

En premier lieu, il est important de connaître la dépense énergétique qui provient de votre niveau d'activité physique (NAP). Voici comment identifier votre coefficient d'activité (CA) :

Niveau d'activité physique (NAP)*	Coefficient d'activité (CA) pour les femmes	Coefficient d'activité (CA) pour les hommes
Sédentaire	1,00	1,00
Faiblement actif	1,14	1,12
Actif	1,27	1,27
Très actif	1,45	1,54

* Pour identifier votre niveau d'activité physique (NAP) quotidien :

Sédentaire = activités de la vie quotidienne, incluant jusqu'à 30 minutes de marche lente (moins de 5 km/h), par exemple promener le chien ou marcher jusqu'à l'auto ou jusqu'à l'arrêt d'autobus.

Faiblement actif = de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h) ; ou plus de 60 minutes d'activités d'intensité légère.

Actif = environ 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h) ; ou plus de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité vigoureuse.

Très actif = environ 60 minutes d'activités d'intensité modérée, avec en plus 60 minutes d'activités d'intensité vigoureuse ; ou au moins 180 minutes d'activités d'intensité modérée.

CALCUL POUR LES FEMMES

Dépense énergétique quotidienne totale =
[en kg et mètres]

A = 387 - (7,31 x âge [années]) +

B = CA x (10,9 x poids [kg]) +

C = (660,7 x taille [m])

ou [en lb et po]

A = 387 - (7,31 x âge [années]) +

B = CA x (4,95 x poids [lb]) +

C = (16,78 x taille [po*])

*1 pi = 12 po ; par exemple, 5 pi 2 po = 62 po

Exemple de calcul :

Si nous faisons le calcul pour une femme faiblement active (CA = 1,14) de 54 ans qui mesure 1,57 m (5 pi 2 po) et qui pèse 75 kg (165 livres), voici le résultat :

A = 7,31 x âge (en années) 7,31 x 54 ans = **394,7**

B = 10,9 x poids (en kg) 10,9 x 75 kg = **817,5**

C = 660,7 x taille (en m) 660,7 x 1,57 m = **1037,3**

D = B + C 817,5 + 1037,3 = **1854,8**

E = CA x D 1,14 x 1854,8 = **2114,5**

F = 387 - A + E 387 - 394,7 + 2114,5 = **2106,8 calories/**

jour pour le maintien du poids

G = F - 500 calories 2106,8 - 500 = **1607 calories**

Total: 1607 calories/jour pour une perte de poids

Cette femme ajoutera donc une collation à 100 calories au menu de base proposé de 1500 calories.

VOTRE CALCUL

A = 7,31 x âge _____ ans = _____

B = 10,9 x poids _____ kg = _____

C = 660,7 x taille _____ m = _____

D = B _____ + C _____ = _____

E = CA _____ x D _____ = _____

F = 387 - A _____ + E _____ = _____

G = F _____ - 500 calories = _____

Total: _____ calories/jour pour assurer une perte de poids

Optez pour le menu s'approchant le plus du résultat et ajoutez des collations au besoin.

CALCUL POUR LES HOMMES

Dépense énergétique quotidienne totale =
[en kg et mètres]

A = 864 - (9,72 x âge [années]) +
B = CA x (14,2 x poids [kg]) +
C = (503 x taille [m])

ou [en lb et po]

A = 864 - (9,72 x âge [années]) +
B = CA x (6,45 x poids [lb]) +
C = (12,78 x taille [po*])

*1 pi = 12 po; par exemple, 5 pi 10 po = 70 po

Exemple de calcul:

Si nous faisons le calcul pour un homme sédentaire (CA = 1,00) de 58 ans qui mesure 1,78 m (5 pi 10 po) et pèse 88 kg (194 lb), voici le résultat:

A = 9,72 x âge (en années) 9,72 x 58 ans = 563,8
B = 14,2 x poids (en kg) 14,2 x 88 kg = 1249,6
C = 503 x taille (en m) 503 x 1,78 m = 895,3
D = B + C 1249,6 + 895,3 = 2144,9
E = CA x D 1,00 x 2144,9 = 2144,9
F = 864 - A + E 864 - 563,8 + 2144,9 = 2445,1 calories/
jour pour le maintien du poids
G = F - 500 calories 2445,1 - 500 = 1945,1 calories

Total: 1945,1 calories/jour pour une perte de poids

Cet homme ajoutera donc 2 collations de 200 calories chacune au menu de base proposé de base à 1500 calories.

VOTRE CALCUL

A = 9,72 x âge _____ ans = _____

B = 14,2 x poids _____ kg = _____

C = 503 x taille _____ m = _____

D = B _____ + C _____ = _____

E = CA _____ x D _____ = _____

F = 864 - A _____ + E _____ = _____

G = F _____ - 500 calories = _____

Total: _____ calories/jour pour assurer une perte de poids

Optez pour le menu s'approchant le plus du résultat en G et ajoutez des collations au besoin.

L'indice de masse corporelle (IMC), un outil complémentaire

L'indice de masse corporelle est une norme internationale qui a été adoptée afin de classifier le poids corporel et d'estimer les différents degrés d'obésité. La mesure de l'IMC permet donc de juger si le poids d'une personne peut comporter des risques pour sa santé. Cet outil est quelque peu incomplet, car il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature ni de la répartition des graisses. Toutefois, pour la grande majorité des gens, il s'avère un repère utile. Comme vous pourrez le constater, la fourchette de poids santé (normal) est grande. Visez dans un premier temps la mesure supérieure, question d'avoir un objectif réaliste.

Pour calculer l'IMC, on utilise la formule suivante, qui met en relation deux variables très simples à mesurer: le poids et la taille. En voici la formule:

IMC: poids (kg)/taille (m²)

Classification	Indice de masse corporelle (kg/m²)	Risque de maladies
Maigreux extrême	Moins de 16	Élevé
Maigreux	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Faible
Embonpoint	25,0 à 29,9	Accru
Obésité, classe 1	30,0 à 34,9	Élevé
Obésité, classe 2	35,0 à 39,9	Très élevé
Obésité, classe 3 (obésité morbide)	40 ou plus	Extrêmement élevé

Le tour de taille

La répartition des graisses influence considérablement le risque de maladies. Outre le poids, la circonférence de la taille est une mesure importante. En effet, le gras abdominal est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'hypertension.

Classification du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'hypertension	Hommes		Femmes	
	cm	po	cm	po
Faible	< 94	< 37	< 80	< 31,5
Accru	94 à 102	37 à 40	80 à 88	31,5 à 35
Considérablement accru	> 102	> 40	> 88	> 55

La marche à suivre

Vous trouverez dans les pages qui suivent 12 semaines de menus, du lundi au vendredi, accompagnés de leur liste d'épicerie respective. Les listes ont été élaborées en fonction des formats que l'on trouve dans le commerce. Le respect des portions indiquées étant un gage primordial de succès, une balance numérique vous aidera à suivre votre plan alimentaire de façon plus précise.

Restez à l'affût de vos besoins énergétiques. Si, après quelques semaines du programme, votre poids est stable pendant au moins deux semaines consécutives, vous pourrez retrancher quelques calories à votre menu quotidien, à condition que celui-ci dépasse les 1500 calories. Les personnes qui consomment 1500 calories par jour ne pourront pas diminuer davantage leur apport en calories; donc, pour que la perte de poids reprenne, elles devront augmenter l'intensité ou la fréquence de leur entraînement.

Les recettes de dîners et de soupers ont été élaborées pour deux personnes. Si vous désirez suivre le programme en famille, il suffit de multiplier les ingrédients selon le nombre de personnes. À l'inverse, si vous le faites en solo, vous pouvez tout simplement diviser tous les ingrédients en deux pour ne préparer qu'une seule portion. Cela dit, il serait pratique de cuisiner la totalité de la recette et de conserver une portion au congélateur en prévision du week-end! Chaque menu respecte les recommandations de Santé Canada et fournit les nutriments nécessaires. Nul besoin de prendre des suppléments!

L'importance de bien s'hydrater

L'eau reste la boisson à privilégier! Dépourvue de calorie, c'est la boisson de choix. On peut jazzer son eau en ajoutant des agrumes et des feuilles de menthe ou de basilic. Les aromatisateurs d'eau sont des sources d'édulcorants et de colorants, voilà pourquoi je ne les recommande pas.

Je conseille de boire 2 litres de liquide par jour (eau, lait, boisson de soya, thé, café, tisane). N'oubliez pas que les signaux de soif ressemblent à ceux de la faim. Si vous pensez avoir faim, prenez d'abord un grand verre d'eau!

Le thé, sans sucre, peut être consommé librement. Quant au café, toujours sans sucre, il vaut mieux s'en tenir à un maximum de 400 mg de caféine par jour, soit environ trois tasses de 8 oz (237 ml). Toutes les autres boissons contribuent à l'apport énergétique et peuvent freiner la perte de poids.

10 CONSEILS PRATIQUES

- 1 Les achats en vrac dans une fromagerie ou une boucherie permettent de vous procurer les portions exactes à utiliser durant la semaine.
- 2 Nous avons fait des efforts pour maximiser l'emploi des aliments achetés, mais il est possible qu'il y ait parfois des surplus. Les autres membres de la famille pourront alors en profiter. Pensez aussi à congeler ces surplus.
- 3 Conservez le pain tranché (ou autres types de pains), les muffins anglais et les bagels au congélateur.
- 4 Les légumes et les fruits surgelés permettent également d'utiliser les bonnes quantités, sans perte.
- 5 Avant de faire l'épicerie, vérifiez ce que vous avez dans votre garde-manger et votre réfrigérateur afin d'éviter d'acheter en double.
- 6 Assurez-vous d'avoir dans votre garde-manger et votre réfrigérateur les aliments que vous devrez utiliser plusieurs fois dans les menus (voir les listes d'épicerie des menus pour plus de précision).
- 7 Prenez soin de lire les recettes à l'avance afin de prévoir la période de décongélation, le temps requis pour chaque préparation et, le cas échéant, le temps de macération.
- 8 Vous trouverez en annexe (voir p. 170) les recettes classées en fonction de leur apport énergétique. Ainsi, toutes les recettes peuvent être remplacées par une autre équivalente sur le plan de l'apport calorique.
- 9 Le lait peut être bu ou ajouté aux céréales, au gruau, dans le café, etc. Le lait est permis dans le café, mais pas le sucre ni la crème. Il peut aussi être remplacé par une boisson de soya originale enrichie en calcium et en vitamine D.
- 10 Le beurre et la margarine peuvent être substitués l'un à l'autre. Si l'on opte pour la margarine, il faut choisir une margarine non hydrogénée.

Questions fréquentes

Je souffre d'hypertension (ou de diabète, ou j'ai un taux de cholestérol trop élevé). Puis-je suivre le programme?

Absolument! Ce programme est tout indiqué dans votre cas et pour toute personne soucieuse d'améliorer sa santé. Les menus sont contrôlés pour ce qui est des calories, des gras et des sucres. De plus, comme vous cuisinez à la maison, votre apport en sodium est également contrôlé. En suivant ce programme, vous perdrez du poids et votre profil métabolique s'améliorera considérablement. De quoi réjouir votre médecin!

J'ai faim en me couchant le soir. Dois-je modifier mon menu?

Je vous conseille effectivement de hausser votre apport énergétique, car, en souffrant de la faim, vous risquez d'abandonner votre régime. Mieux vaut manger davantage (1800 calories au lieu de 1500, par exemple), même si cela implique que vous perdrez du poids un peu moins vite. À long terme, la perte sera plus significative, car vous garderez le cap plus longtemps. Vous pouvez aussi prendre en soirée les collations prévues dans le courant de la journée.

Puis-je manger chez des amis ou aller au restaurant?

Bien sûr! Les activités sociales sont importantes pour la qualité de vie globale, mais elles ne devraient pas pour autant être des occasions de déroger à vos bonnes ha-

bitudes. Si vous recevez à la maison, continuez le programme. Si vous allez manger chez des amis ou au restaurant, prenez soin de ne pas manger au-delà de votre appétit et optez pour des mets sains. Demandez une grosse portion de légumes et cherchez à diminuer les féculents. Au resto, évitez le dessert; chez des amis, dites que votre appétit est comblé, mais que vous prendrez une toute petite part afin de partager cette douceur tous ensemble.

Puis-je sucrer mon café avec un succédané?

Les succédanés de sucre (aspartame, sucralose, stevia) entretiennent le goût du sucre. Certaines données semblent même indiquer qu'ils pourraient stimuler notre appétit et affecter notre microbiote (flore intestinale). Je propose plutôt une désensibilisation au sucre: en sucrant de moins en moins votre café et votre thé, vous vous habituerez peu à peu au goût de la boisson nature. Allez, faites une douce transition vers la version sans sucre!

Je souffre de fringales de sucre importantes. Comment les contrôler?

Les rages de sucre sont fréquentes, surtout chez les femmes. On peut les minimiser en répartissant bien l'apport calorique au cours de la journée et en prenant au moins deux collations par jour. Plusieurs mangent aussi sans faim réelle, par habitude ou pour calmer une émotion. Si les rages ou les compulsions sont fréquentes, il est pertinent de consulter un psychologue spécialisé en troubles alimentaires. Mon livre *Cessez de manger vos émotions* peut aussi vous être très utile.

Il n'y a pas de mal à prendre un verre de vin chaque jour, n'est-ce pas?

Si le verre de vin rouge quotidien est souvent associé à un cœur en santé, son contenu en calories peut toutefois entraver la perte de poids. Je conseille de prendre du vin uniquement le week-end, à raison d'un verre de vin par jour. Encore mieux si les journées de week-end sont des jours d'activité physique!

Mes enfants peuvent-ils suivre le programme avec moi?

Oui, ils peuvent manger la même chose que vous pour faciliter le suivi du programme. Ainsi, vous n'aurez pas à cuisiner deux repas différents. Toutefois, les enfants ne doivent pas surveiller leur apport calorique. Selon leur âge, leurs portions pourront varier. De plus, ils peuvent prendre petits-déjeuners, collations et desserts selon leurs habitudes. Suivre un programme santé constitue une excellente façon d'inculquer aux enfants de bonnes habitudes alimentaires.

Puis-je remplacer le poisson par du poulet?

À moins de souffrir d'allergies alimentaires, je vous conseille de conserver le poisson au menu. Le poisson est une source de protéines intéressante et il fournit de précieux oméga-3. Il est excellent pour la santé et plusieurs m'ont avoué avoir commencé à l'apprécier après avoir découvert mes recettes. Donnez-lui donc une deuxième chance!

Pourquoi ce livre ne propose-t-il pas de menu à 1300 calories?

Un mode de vie sain combine une alimentation équilibrée et de l'activité physique pratiquée régulièrement. Dans cette optique, le menu à 1300 calories peine à couvrir les besoins associés à ce mode de vie actif, tant en ce qui a trait à l'énergie requise (calories) qu'à l'apport en certains nutriments, vitamines et minéraux. Au fil des ans, plusieurs ont choisi le plan le moins calorique pour accélérer la perte de poids, sans trop se soucier de leurs réels besoins, ce qui n'est pas gagnant dans une optique de santé à long terme. L'écoute des signaux de faim et de satiété demeure la clé pour un succès à long terme! Ne vous inquiétez pas, vous perdrez du poids en adoptant le programme de 1500 calories!

Que dois-je faire pour garder le cap lors des fins de semaine?

Plusieurs options s'offrent à vous. Vous pouvez simplement doubler, même tripler, les portions de vos recettes préférées prévues pour les repas de la semaine. Le congélateur est parfait pour conserver ces portions supplémentaires. Plusieurs d'entre vous ont déjà les livres *Kilo Solution* précédents, qui proposent beaucoup de recettes. Si c'est le cas, n'hésitez surtout pas à y piger les idées de repas qu'il vous faut afin de poursuivre votre programme. Vous pouvez aussi cuisiner vos propres recettes en prenant soin d'adopter les principes de base de l'assiette équilibrée (la moitié de l'assiette est composée de légumes, le quart de produits céréaliers et le quart restant de protéines maigres [dinde, poulet, poisson, œufs, légumineuses, coupes maigres de viande rouge]). Tentez de respecter vos signaux de faim et de satiété et de prendre le temps de savourer chaque bouchée. Cela serait dommage d'annuler les efforts de la semaine en consommant des repas de malbouffe! Continuez sur votre lancée en mangeant sainement la fin de semaine aussi.





Souper du mardi

AIGLEFIN GRILLÉ À LA PUTTANESCA

Portions: **2** | Préparation: **10 minutes** | Cuisson: **8 minutes**

Calories: **341** | Lipides: **11 g** | Protéines: **43 g** | Glucides: **10 g** | Fibres: **6 g**

INGRÉDIENTS

1 filet d'anchois
2 tiges d'origan frais
2 tiges de basilic frais
1 échalote française
1 gousse d'ail
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
2 tomates
30 ml (2 c. à soupe) d'olives Kalamata
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de câpres
Huile en aérosol
2 filets d'aiglefin (environ 150 g chacun)
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Hacher finement l'anchois, l'origan, le basilic, l'échalote et l'ail. Mélanger le tout dans un grand saladier avec le vinaigre et l'huile d'olive. Assaisonner de poivre.
- Couper les tomates en dés et les ajouter dans le bol avec les olives Kalamata et les câpres.
- Assaisonner le poisson de sel et de poivre. Dans une grande poêle vaporisée d'huile, griller le poisson 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Servir les filets de poisson avec la salade en accompagnement.

VARIANTE: Remplacer l'aiglefin par de la morue ou du tilapia.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince
de grains entiers
15 ml (1 c. à soupe)
de beurre d'amandes
1 orange
1 café au lait 1% m.g.
(fait avec 250 ml /
1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec
aux fruits 0-2% m.g.
125 ml (1/2 tasse)
de framboises

DÎNER

**Couscous au bœuf
et aux légumes grillés
(p. 160)**
1 prune

COLLATION PM

Brochettes fêta et melon
30 g de fêta légère
en dés
125 ml (1/2 tasse)
de melon d'eau en cubes

SOUPER

**Aiglefin grillé
à la Puttanesca**
125 ml (1/2 tasse)
de riz sauvage cuit
180 ml (3/4 tasse)
d'épinards
5 ml (1 c. à thé)
d'huile d'olive
Un peu de vinaigre
balsamique

Menu du jour

DÉJEUNER

1 muffin anglais
de blé entier
20 ml (4 c. à thé)
de beurre d'arachides
125 ml (1/2 tasse)
de yogourt grec nature
0-2% m.g. + filet
de sirop d'érable
1/2 pamplemousse
125 ml (1/2 tasse)
de lait 1% m.g.
Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille
(200 ml)
30 ml (2 c. à soupe)
de raisins secs

DÎNER

Bagel sucré-salé (p. 163)

8 tomates cerises
125 ml (1/2 tasse)
de chou-fleur
15 ml (1 c. à soupe)
d'humus

COLLATION PM

20 g de fromage léger
< 18% m.g.
4 craquelins (20 g)
de type Melba 12 grains

SOUPER

Salade tiède d'endives braisées et de crevettes nordiques

Souper du mercredi

SALADE TIÈDE D'ENDIVES BRAISÉES ET DE CREVETTES NORDIQUES

Portions: **2** | Préparation: **15 minutes** | Cuisson: **25 minutes**

Calories: **430** | Lipides: **18 g** | Protéines: **26 g** | Glucides: **41 g** | Fibres: **4 g**

INGRÉDIENTS

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
4 endives coupées en deux
125 ml (1/2 tasse) de bouillon
de légumes sans sel ajouté
15 ml (1 c. à soupe) de miel
1/2 gousse d'ail hachée
225 g de crevettes nordiques
1 pomme Cortland pelée et coupée
en dés

Vinaigrette

30 ml (2 c. à soupe) de miel
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde
de Dijon
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre
de cidre
22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de ciboulette
fraîche finement ciselée
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un poêlon allant au four, chauffer l'huile et dorer les endives côté, coupé vers le bas, pendant 2-3 minutes à feu moyen-vif. Retourner les endives côté grillé vers le haut.
- Mélanger le bouillon de légumes, le miel et l'ail. Ajouter ce mélange aux endives grillées, puis saler et poivrer au goût.
- Cuire au four de 15 à 20 minutes selon la grosseur des endives, ou jusqu'à ce que le cœur soit tendre.
- Fouetter énergiquement tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
- Mélanger les crevettes nordiques avec les dés de pommes.
- Déposer les endives dans une assiette. Ajouter le mélange de crevettes nordiques et de pommes, puis arroser de vinaigrette. Saler et poivrer, au goût.

VARIANTE: Remplacer les crevettes par des cubes de jambon.





Souper du jeudi

TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

Portions: **2** | Préparation: **15 minutes** | Cuisson: **20 minutes**

Calories: **240** | Lipides: **7 g** | Protéines: **24 g** | Glucides: **21 g** | Fibres: **4 g**

INGRÉDIENTS

10 pruneaux séchés
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
1/2 oignon émincé
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'ail écrasé
200 g de gigot d'agneau en tranches
2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre en poudre
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin en poudre
2,5 ml (1/2 c. à thé) de safran
Une pincée de cannelle
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf sans sel ajouté
10 à 15 feuilles de coriandre fraîche
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Mettre les pruneaux dans une tasse d'eau chaude durant 10 minutes afin de les réhydrater. Égoutter.
- Dans un fait-tout, faire chauffer l'huile, puis faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter la viande puis les épices. Faire revenir quelques instants, puis ajouter la pâte de tomates, le bouillon, les pruneaux et les feuilles de coriandre.
- Couvrir, laisser mijoter environ 15 minutes et servir.

VARIANTE: Remplacer l'agneau par des cubes de poulet.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse)
de céréales de son
de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse)
de lait 1% m.g.

125 ml (1/2 tasse)
de framboises

5 ml (1 c. à thé)
de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille
(200 ml)

1/2 poire

20 ml (4 c. à thé)
de pistaches

DÎNER

Salade fusion (p. 162)

1 jus de légumes faible
en sodium (156 ml)

1 prune

COLLATION PM

100 g de yogourt grec
aux fruits 0-2% m.g.

1 clémentine

SOUPER

**Tajine d'agneau
aux pruneaux**

180 ml (3/4 tasse)
de couscous de blé
entier cuit

180 ml (3/4 tasse)
de mini-carottes

1/2 courgette
en tranches

après l'immense succès des livres *Kilo Cardio* et *Kilo Solution*, Isabelle Huot propose 12 semaines de menus santé qui vous permettront de perdre du poids, tout en cultivant le plaisir de cuisiner et de découvrir de nouveaux aliments. Petits-déjeuners bien pensés, lunchs ultra variés, soupers originaux et collations soutenantes, savourez une foule de recettes délicieuses et simples à préparer. Vous verrez, il ne vous aura jamais été aussi agréable de bien manger et d'atteindre un poids santé!



Nutritionniste et auteure de plusieurs best-sellers, **Isabelle Huot** est titulaire d'un doctorat en nutrition. Propriétaire de plusieurs cliniques de nutrition, elle est une collaboratrice appréciée de nombreux médias. Elle possède aussi la gamme de prêts-à-manger, de collations et d'outils de cuisine Kilo Solution.