

Sentez-vous à l'aise d'échanger un déjeuner pour un autre déjeuner, dîner pour un dîner, d'une journée de plan de repas à un autre.

Ceci est un plan à calorie réduit, pour vous aider à "dégonfler".

Si vous êtes 5'6 ou plus, (ou un homme), rajouter 300 calories par jour. Vous pouvez facilement faire ceci en rajoutant un shake extra, ou manger des portions plus grosses lors d'un repas.

CE PLAN est seulement pour UNE SEMAINE. Si vous continuez ce plan après ça, vous risquer de ne pas avoir du succès long terme.

\*Ce plan est basé sur des plan de repas compilés de BEACHBODY, qui accompagne les programmes d'exercice. SVP vérifier avec votre médecin si vous avez des besoins spécifiques.

## **LUNDI-JOUR 1**

Déjeuner: Sandwich déjeuner à la dinde

1 tranche bacon à la dinde

1 muffin anglais blé entier (ézekiel préférablement)

2 oeufs brouillés

1/2 tomate

COLLATION: 1 petite banane, 1oz d'amandes

DÎNER:

3 tasses verts mélangés

1 canne de thon

5 tomates cerises

Morceaux de céleri & concombres

2c à soupe vinaigrette léger ou 1 c à soupe huile d'olive + jus citron

#### COLLATION 2:

1 portion Shakeology mélangé dans l'eau + 1/2 c à soupe beurre d'arachides + glace

SOUPER : Poulet moutarde-miel avec une tasse brocoli, 1 c à soupe parmesan + ail, sel & poivre

6oz poitrine poulet

2 c à soupe moutarde Dijon, 1/2 c à soupe miel, 1tsp persil, sel au goût (préférentiellement sel Himalayan ou sel de mer)

\*\* mélanger 3 ingrédients & mettre sur poulet. Cuire au four à 350 pour 30 minutes.

#### **JOUR 2 :**

Déjeuner :

6 oz yogourt grecque réduit en gras

3/4 tasse baies

1 packet de stevia ou un peu de miel/sirop d'érable

Collation 1: Une portion Shakeology ( faites une recette en bas de 250 calories )

Dîner: 3 tranches de dinde ou 1/2 poitrine de poulet restant d'hier

1 tortilla blé entier (100 calories--essayer la marque "flatout" )

1/2 tomate

1/4 avocat

Poignée verts assortis

1c à table moutarde ou vinaigrette léger de votre choix

COLLATION 2: 1 c à table beurre d'arachide (naturel ) + céleri illimité

Souper : Saumon grillé avec riz au gingembre & bok choy

4 oz. saumon (par portion) sans peau

2 pineapple rings

1 garlic clove

1 medium head of bok choy 1/2 tsp. sesame oil

1/3 cup of brown rice

1 tsp. powdered ginger

= 1 portion (si vous êtes plusieurs, ou si vous voulez faire un lunch pour demain doublez, triplez, etc recettes)

Directions: Marinez le saumon dans la sauce teriyaki pendant la nuit, ou pendant 1 heure avant de grillé. Grillé le saumon pendant 5 minutes chaque côté; mettez les ananas sur le BBQ pendant 2 minutes.

Mettez riz, 2/3 tasse d'eau & 1 c à thé de gingembre dans un cuiseur à riz, ou pot.

Spritz un peu de spray d'huile à cuisson + 1/2 c à thé d'huile de sésame dans un poêle. Faire sauter 1 gousse d'ail + bok choy, jusqu'à ce qu'il soit mou mais encore un peu croustillant.

Bon appétit!

### **JOUR 3**

Déjeuner : 8 oz Fromage cottage

2 anneaux d'ananas en canne

COLLATION 1 : Légumes crus de votre choix avec 2 c à table sauce ranch léger (ou faire propre sauce: yogourt grecque nature + jus citron + ail)

DÎNER :

1 patate médium cuit au four avec

1 c à soupe crème sûre, 1 onion vert, 1 morceau bacon à la dinde en morceaux, 1 tranche fromage à gras réduit

## COLLATION 2 : Smoothie

- 1/2 tasse baies frais/congelés
- 1 scoop shakeology de votre choix
- 1 tasse lait d'amande non-sucré
- Glace pour épaissir au besoin

## SOUPER : Tacos au poulet avec beans & quinoa

\*\* Recette ci-bas \*\* ça fait environ 4 portions

- 2 poitrine de poulet 6 oz; grillé ou cuit au four, et ensuite coupé en cubes
- 5 c à soupe de salsa
- 4 petits tortillas au blé entier ( je suggère les marques "flatout" ou eziekle)
- 1/2 avocat en tranche + coriandre frais si vous voulez
- 2 tasses beans noires (sodium réduit ) & 1 tasse quinoa cuit ( ou riz brun )

\*\* directions: Assemblez ingrédients pour faire tacos au poulet sur les tortillas, mettez cubes d'avocat par dessus, servir avec 1/2 tasse de beans noires & 1/3 tasse quinoa ou riz brun. Mettez du jus de lime sur vos beans & quinoa.

## **Plan de repas pour JEUDI!**

\* Prenez note; il y a un nouveau déjeuner, dîner, souper tous les jours, mais sentez-vous bien à l'aise de manger un repas que vous avez aimé plus qu'une fois, si vous ne voulez pas autant de variété! ;)

Déjeuner: Smoothie au Shakeology

- 1/2 banane medium
- 2 c à thé beurre d'arachide
- 1 scoop Shakeology au chocolat
- 1 tasse d'eau ou lait d'amande non-sucré

Glace au beson

Collation: 1 pomme, 1 c à soupe beurre d'amande ou beurre d'arachide (naturel)

DÎNER: WRAP aux OEUFS

-2 oeufs bouillis

-1/4 tasse fromage cottage réduit en gras ou 1 tranche fromage gras réduit

-1 tortilla blé entier (100 calories)

-1 c à soupe dijon

-Aneth (optionnel)

Collation 2: 10 amandes, 1 orange medium

SOUPER: Restants du jour 3, ou Steak & patate ou four

Recette:

-1 c à soupe poivre

-1 gousse d'ail émincée pour marinade

-Flocons poivron rouge

-12 oz sac épinards frais

-3 c à soupe crème sûre

-2 c à soupe fromage parmesan

-1 patate cuit au four coupé en 2

\*Marinez la viande 1 heure avant cuisson. Cuire selon préférence.

\*Pour épinards, faire cuire dans un poêle avec 1/2 tasse d'eau; dès que mou rajouté crème sûre, ail, fromage parmesan & continuer à cuire pendant 2 minutes\*\*\*

Servir steak & épinards avec 1/2 patate

## **JOUR 5**

Déjeuner:

Waffle blé entier (100 calories)

1 c à thé confiture aux fraises

2 saucisses à la dinde

Collation 1: Smoothie protéine aux bananes

-1/2 banane

-1 scoop Shakeology

-1/2 tasse lait d'amande non-sucré

-1/2 tasse eau ou glace au besoin

Mélanger ensemble dans un blender

DÎNER: Pita au poulet & hummus

-Remplir pita blé entier avec 3 oz de poitrine de poulet (restants) & 1 c à soupe d'hummus

-2 tranches de tomate

-3 tranches concombre

Servir avec légumes coupés de votre choix

SOUPER: choisir votre souper préféré d'un autre jour du défi