JOUR DE RELACHE

2000-2400 CALORIES

Se faire plaisir tout en mangeant sainement et de façon modérée.

Petit Déjeûner

Option 1 : Omelette aux 3 œufs (oignons, tomates, champignons, pommes de terre, etc.) avec ½ avocat et 2 tranches de pain de blé entier
Option 2 : Flocons d'avoine Complets (Oatmeal), graines de chia, graines de lin ou bol d'açaï avec myrtilles, fraises, anane, 1 kiwi
Option 3 : Boissons riches en calories (ex. Café glacé, moka, smoothie, chocolat chaud, yaourt, lait) avec pâtisseries biscuits, gâteaux, Crêpes, bagels, céréales, toasts au beurre et confitures de fraises, etc.

Déjeûner

Option 1 : 6 à 8 onces. Poisson/Tofu/Poulet/Viande rouge/ (Prot.), Riz, Haricots et Avocat
Option 2 : 6 à 8 onces. Saumon grillé/Dinde/Steak/1 tasse de tofu (Prot.) avec boulettes de légumes à la friteuse à air, purée de patates douces ou frites
Option 3 : Repas gratuit (ex. Sushi, Burger, Pâtes, Lasagnes à la viande, Ravioli, Quesadillas, Dumplings, Pizza à croûte mince, Crevettes à l'ail et Riz, Burrito au Poulet, Etc.)

Collation

Option 1 : 30 à 40 g de mélange de noix (amandes, noix de cajou, pistaches, noix, noix de pécan, noisettes, etc.)
Option 2 : 1 tasse de mini carottes ou 1 banane + barre protéinée
Option 3 : Chocolat noir et amandes, bâtonnets de crabe avec mayonnaise

Dîner

Option 1 : 6 à 8 onces. Poisson Grillé/Dinde/Steak/1 Tasse de Tofu (Prot.), 1 Pot de Lentilles avec ½ Oignon, 2 Gousses d'Ail, Persil et Huile d'Olive]
Option 2 : Salade froide de légumes au quinoa (poivron, concombre, tomate, avocat, oignon rouge, etc.) Vinaigrette au citron et à l'huile d'olive
Option 3: 6-8 onces. Salade Thon/Poulet/Végétarienne, ½ Avocat. Concombre, laitue mélangée printanière, œufs durs, betteraves, Radis, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme cru et non filtré.

Collation

Option 1 : Salade de fruits (ex. Pomme, Fraises, Bleuets, Kiwi, Poire, Ananas, Pastèque, Melon, Raisins, Mangue, etc.)
Option 2 : 2 tasses de pastèque, melon ou papaye (ex.)
Option 3 : Crackers au saumon fumé avec fromage à la crème

7 trempettes santé (Sauces): houmous, tapenade d'olives, guacamole, sauce crémeuse aux noix de cajou, trempette Muhammara, purée de pois à tartiner, trempette épicée à la courge musquée et purée de pois à tartiner