

## Menu de 7 jours pour la diverticulite

N'oubliez pas de:

- Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour
- Retirer les graines, membranes et pelures des fruits et des légumes

### Jour 1

---

**Matin:**

- Petit déjeuner "Hanoi"

**Midi:**

- "Stracciatella" [Vég.], Tofu au gingembre au four et Un pain pita
- Crème caramel (*fait à l'avance*)

**Collation PM:**

- Pomme et lait

**Soir:**

- Poulet Parmesan (*fait à l'avance*), Petites pâtes (accompagnement), Haricots verts au beurre et Une tranche de pain blanc
- Oranges en coupe

### Jour 2

---

**Matin:**

- Petit déjeuner "Hamburg"

**Midi:**

- Poulet Parmesan (*répété*), Petites pâtes (accompagnement) (*répété*) et Champignons à l'échalote

**Collation PM:**

- Oranges nature

**Soir:**

- Salade de tomates à l'origan
- Saumon et croquettes à l'aneth et Deux tranches de pain blanc
- Crème caramel (*répété*)

### Jour 3

---

**Matin:**

- Petit déjeuner "Hanoi"

**Midi:**

- Saumon et croquettes à l'aneth (*répété*) et Deux tranches de pain blanc
- Oranges en coupe

**Collation PM:**

- Yogourt nature

**Soir:**

- Salade de laitue et tomates et Une tranche de pain blanc
- Pâtes aux crevettes, tomates et basilic
- Crème caramel (*répété*)

### Jour 4

---

**Matin:**

- Petit déjeuner "Hamburg"

**Midi:**

- Poulet Parmesan (*répété*), Couscous étuvé, Haricots verts au beurre (*répété*) et Une tranche de pain blanc

**Collation PM:**

- Pomme et lait

**Soir:**

- Chili végétarien au tofu (*fait à l'avance*), Riz basmati étuvé et Crème caramel (*répété*)

### Jour 5

---

**Matin:**

- Petit déjeuner "Hanoi"

**Midi:**

- Hamburger "Sloppy Joe" au poulet (*fait à l'avance*) et Salade de mesclun
- Crème de mangue et lime (*fait à l'avance*)

**Collation PM:**

- Yogourt nature

**Soir:**

- Carpaccio de "Bresaola"
- Fusilli au thon
- Clémentines

## Jour 6

---

### Matin:

- Petit déjeuner "Hamburg"

### Midi:

- Champignons farcis au fromage [Légère] et Une tranche de pain blanc
- Chili végétarien au tofu (*répété*) et Couscous étuvé (*répété*)

### Collation PM:

- Pommes nature

### Soir:

- Escalopes au Marsala, Carottes glacées et Riz basmati étuvé (*répété*)
- Crème de mangue et lime (*répété*)

## Jour 7

---

### Matin:

- Petit déjeuner "Hanoi"

### Midi:

- Hamburger "Sloppy Joe" au poulet (*répété*), Salade de mesclun et Une tranche de pain blanc
- Yogourt nature

### Collation PM:

- Oranges nature

### Soir:

- Carpaccio de "Bresaola" et Une tranche de pain blanc
- Penne au "Gorgonzola"
- Crème de mangue et lime (*répété*)

## FRUITS & LÉGUMES

5 gousses	ail		2 tasses	haricots verts/fèves vertes	(200 g)
3 c.à soupe	aneth frais	(5 g)	1/3	laitues Boston, ou frisée	(65 g)
3 1/2	bananes	(550 g)	1	lime (citron vert)	(30 mL)
5 feuilles	basilic frais	(2 1/2 c.à soupe)	1	mangues	(300 g)
3	bébé carottes	(90 g)	9 feuilles	menthe fraîche <b>[facultatif]</b>	(3 g)
1	<b>SOS Cuisine vous simplifie la vie !</b>		4 tasses	mesclun (laitues mélangées)	(100 g)
3/4 tige	céleri	(55 g)	55 g	mini-tomates (cerise,	(100 mL)
7	champignons de Paris (blancs), moyenne	(100 g)	1 1/2	oignons	(300 g)
6	champignons de Paris (blancs), moyenne	(80 g)	3 1/2	oignons verts/échalotes	
3 1/2 c.à thé	ciboulette fraîche	(4 g)	4	oranges	(700 g)
1/2 c.à soupe	ciboulette fraîche <b>[facultatif]</b>	(2 g)	1/2 c.à soupe	persil italien frais	(2 g)
1 1/4	citron	(2 g)	3	pommes	(550 g)
2	clémentines	(120 g)	1 1/2	pommes de terre	(300 g)
1 c.à soupe	coriandre fraîche <b>[facultatif]</b>	(2 g)	1 g	radis	(16 g)
1/4	échalotes françaises	(10 g)	1 1/2	tomates	(180 g)
1 c.à thé	gingembre frais	(4 g)			

Nos menus sont conçus chaque semaine pour tirer profit des produits frais de saison et des spéciaux des circulaires des supermarchés près de chez vous.

**Avec SOS Cuisine, vous épargnez temps et argent parce-que vous:**

\* Éliminez le gaspillage grâce à une planification intelligente

\* Évitez plusieurs aller-retours au magasin

\* Tirez profit des spéciaux des circulaires

\* Achetez les produits frais quand ils sont le meilleur marché

\* N'achetez pas plus que le nécessaire

## PRODUITS LAITIERS & OEUFS

1 c.à thé	beurre non salé <b>[facultatif]</b>	(5 g)	40 g	fromage Gorgonzola, ou	
5 c.à soupe	beurre non salé	(35 g)		fromage à la crème	
3	boccconcini / mozzarella	(170 g)	6 c.à soupe	fromage parmesan	(18 g)
2 c.à thé	crème à fouetter 35%	(10 mL)	9	tasses	(9 tasses)
8 c.à soupe	fromage à la crème léger	(65 g)	330 mL	lait partiellement écrémé, 2 %	(1 1/3 tasse)
3 c.à soupe	fromage cheddar	(12 g)	5	oeufs calibre gros	
55 g	fromage féta		310 mL	yogourt nature, moins de 1% M.G.	(320 g)

\* Achetez moins de plats prêts-à-manger

\* Mangez moins souvent au resto ou des plats livrés à domicile

**Abonnez-vous et commencez dès maintenant à bénéficier de nos menus intelligents!**

## VIANDES ET VOLAILLES

100 g	bresaola (viande séchée), ou viande des Grisons, tranché mince	(20 tranches)	1	poitrines de poulet, désossées, sans peau	(300 g)
150 g	escalopes de veau, tranché mince		260 g	poulet haché, ou dinde hachée	

## POISSONS ET FRUITS DE MER

6	crevettes, grosses	(150 g)	300 g	filet de saumon, ou de truite	
---	--------------------	---------	-------	-------------------------------	--



## Mon guide de préparation

Voici votre guide de préparation pour la semaine, vous permettant de préparer les plats proposés dans le plan-repas **DIVERTICULITE - 2000 calories/jour**, pour 1 personne à table.

Ce guide est conçu pour **minimiser le temps que vous devrez passer dans la cuisine les jours de semaine**, environ **20 min par repas** en moyenne, tout en assurant un résultat varié et de qualité. Vous pouvez changer l'ordre des repas, en vous rappelant que:

- Les poissons et fruits de mer frais doivent être consommés dans les deux jours suivant l'achat.

### Dès votre retour de l'épicerie:

---

- Mettre au congélateur le veau pour les Escalopes au Marsala (Jour 6).

### Dès que vous avez du temps (2 h dans la cuisine)

---

Préparer à l'avance les recettes suivantes. Faire ces tâches en parallèle, en commençant par la Sauce tomate de ma mère, qui est un prérequis pour le Poulet Parmesan:

- Préparer (10 min) et cuire (15 min avec autocuiseur, 45 min sans autocuiseur) la Sauce tomate de ma mère. *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (15 min) et cuire au four (40 min) la Crème caramel. *Utiliser la recette pour 4 portions, car elle est au menu 4 fois cette semaine.*
- Préparer (20 min) et cuire (30 min) le Chili végétarien au tofu. *Le minimum pour cette recette est 2 portions. Elle est au menu 2 fois cette semaine.*
- Préparer (10 min) et cuire (25 min) le Hamburger "Sloppy Joe" au poulet. *Le minimum pour cette recette est 2 portions. Elle est au menu 2 fois cette semaine. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (15 min) et réfrigérer la Crème de mangue et lime. *Le minimum pour cette recette est 3 portions. Elle est au menu 3 fois cette semaine.*
- Préparer et cuire partiellement (20 min) le Poulet Parmesan jusqu'à l'étape 4 incluse. *Utiliser la recette pour 3 portions, car elle est au menu 3 fois cette semaine.*
- Si nécessaire, préparer (5 min) la Vinaigrette Classique.
- Si nécessaire, préparer (30 min) la Base d'ail et persil.

### À ne pas oublier au cours de la semaine:

---

**Jour 5:** À faire pour le lendemain (Jour 6):

- Sortir du congélateur le veau pour les Escalopes au Marsala et le mettre au réfrigérateur.