



Menu pour Activité physique intense (Femme)

N'oubliez pas:

- De boire 2 L d'eau chaque jour, qu'il y ait ou non entraînement
- D'ajouter, pendant chaque entraînement, une boisson d'hydratation constituée de 900 mL de jus d'orange et de 600 mL d'eau

Jour 1 (sans entraînement)

Matin:

- Petit déjeuner "Amsterdam"

Collation AM:

- Melon d'eau

Midi:

- Salade de thon et haricots blancs et Deux tranches de pain (blé entier)
- Oranges en coupe

Collation PM:

- Yogourt et petits fruits

Soir:

- Salade de betteraves et mangues et Une tranche de pain (blé entier)
- Morue aux olives et fenouil et Orge pilaf
- Ananas glacé au rhum

Jour 2 (entraînement de 17h à 19h)

Matin:

- Petit déjeuner "Calgary"

Collation AM:

- Pêches nature

Midi:

- Salade de thon et haricots blancs (*répété*) et Deux tranches de pain (blé entier)
- Compote de pommes (*fait à l'avance*)

15h: Collation pré-entraînement

- Pomme, yogourt et dattes

17h: Entraînement

- Boisson d'hydratation

Soir:

- Crème de poivrons et oignons rôtis (*fait à l'avance*) et Une tranche de pain croustillant
- Cari de poulet aux fruits et Riz brun étuvé
- Ananas glacé au rhum (*répété*)

Jour 3 (sans entraînement)

Matin:

- Petit déjeuner "Kansas"

Collation AM:

- Melon d'eau

Midi:

- Cari de poulet aux fruits (*répété*) et Riz brun étuvé (*répété*)
- Cake aux bleuets et citron (*fait à l'avance*)

Collation PM:

- Un verre de lait écrémé 0%

Soir:

- Salade de betteraves et mangues (*répété*) et Une tranche de pain croustillant
- Sauté aux crevettes et aux légumes minute et Orge pilaf (*répété*)
- Compote de pommes (*répété*)

Jour 4 (sans entraînement)

Matin:

- Petit déjeuner "Amsterdam"

Collation AM:

- Yogourt et petits fruits

Midi:

- Crème de poivrons et oignons rôtis (*répété*)
- Sauté aux crevettes et aux légumes minute (*répété*) et Riz brun étuvé (*répété*)
- Compote de pommes (*répété*)

Collation PM:

- Pêches nature

Soir:

- Salade d'épinards et champignons et Une tranche de pain croustillant
- Nouilles Singapour
- Cake aux bleuets et citron (*répété*)

Jour 5 (entraînement de 7h à 9h)

6h:

- Petit déjeuner "Express"

7h: Entraînement

- Boisson d'hydratation

9h: Collation post-entraînement

- Orange, figes, bagel et fromage

Midi:

- Crème de poivrons et oignons rôtis (*répété*) et Une tranche de pain (blé entier)
- Nouilles Singapour (*répété*)
- Melon d'eau

Collation PM:

- Un verre de lait écrémé 0%

Soir:

- Salade de betteraves et pommes vertes et Une tranche de pain (blé entier)
- Cari aux lentilles rouges et tofu et Quinoa étuvé
- Crème de mangue et yogourt (*fait à l'avance*)

Jour 6 (entraînement de 9h à 11h)

6h30:

- Petit déjeuner "Bali"

9h: Entraînement

- Boisson d'hydratation

Collation AM:

- Compote de pommes (*répété*)

Midi:

- Cari aux lentilles rouges et tofu (*répété*) et Quinoa étuvé (*répété*)
- Crème de mangue et yogourt (*répété*)

Collation PM:

- Un verre de lait écrémé 0%

Soir:

- Salade de betteraves et pommes vertes (*répété*) et Une tranche de pain (blé entier)
- Chili con pollo (*fait à l'avance*) et Couscous étuvé
- Salade tricolore de fruits

Jour 7 (sans entraînement)

Matin:

- Petit déjeuner "Dallas"

Collation AM:

- Yogourt et petits fruits

Midi:

- Chili con pollo (*répété*) et Couscous étuvé (*répété*)
- Compote de pommes (*répété*)

Collation PM:

- Raisins frais

Soir:

- Salade d'épinards et champignons
- Spaghetti aux palourdes et tomates
- Salade tricolore de fruits

FRUITS & LÉGUMES

6 gousses	ail		1	mangues, mûres	(300 g)
1/2	ananas	(1 kg)	1.2 kg	melon d'eau/pastèque	
1	bananes	(150 g)	12 feuilles	menthe fraîche [facultatif]	(4 g)
1	bananes, ou autre fruit de saison	(150 g)	4	oignons	(750 g)
7 tasses	bébé épinards	(120 g)	1	oignons rouges	(150 g)
5 1/2	betteraves	(700 g)	1	oignons verts/échalotes [facultatif]	
125 mL	bleuets	(60 g)	2	oranges, ou autre agrume de saison	(360 g)
1/2	brocolis	(200 g)	3	oranges	(550 g)
6	choux de Paris (blancs)	(80 g)	2	oranges, ou autre fruit de saison	(360 g)
1 1/4	citron	(60 mL)	2	oignons	(150 g)
1	citrons	(120 g)	2	pêches	(300 g)
3 c.à soupe	coriandre fraîche	(6 g)	2 c.à soupe	persil italien frais [facultatif]	(10 g)
1 1/2 c.à soupe	coriandre fraîche [facultatif]	(3 g)	1	poires	(150 g)
1/2	échalotes	(100 g)	2	poivrons jaunes ou rouges	(400 g)
1/2 c.à soupe	estragon frais	(1 g)	1	poivrons verts	(150 g)
1/2	fenoüils	(150 g)	10	pommes	(1.8 kg)
250 mL	fraises, ou autres petits fruits	(150 g)	1	pommes de terre	(400 g)
2 c.à soupe	gingembre frais	(28 g)	1	pommes vertes, type Granny Smith	(180 g)
1	kaki	(90 g)	1 1/3 tasse	raisins	(140 g)
1/2	limes / citrons verts [facultatif]	(45 g)	1	tomates	(120 g)
1	mangues	(300 g)			

SOS Cuisine vous simplifie la vie !

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

* Achetez moins de plats prêts-à-manger

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

PRODUITS LAITIERS & OEUFS

1 c.à thé	selé [facultatif]	(5 g)	125 mL	lait partiellement écrémé, 2 %	(1/2 tasse)
7 c.à soupe	beurre non salé	(100 g)	3	oeufs calibre gros	
1/2 tasse	crème à fouetter 35%	(125 mL)	125 mL	yogourt nature 2%	(130 g)
2 1/2 c.à soupe	fromage à la crème léger	(22 g)	560 mL	yogourt nature, moins de 1% M.G.	(600 g)
2.25 L	lait écrémé, 0%	(9 tasses)			

VIANDES ET VOLAILLES

5	hauts de cuisse de poulet, désossés, sans peau	(320 g)	220 g	poulet haché, ou dinde hachée	
100 g	lanières de porc				



Mon guide de préparation

Voici votre guide de préparation pour la semaine, vous permettant de préparer les plats proposés dans le plan-repas **ACTIVITÉ PHYSIQUE**, 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.

Dès que vous avez du temps (1 h 40 min dans la cuisine)

Préparer à l'avance les recettes suivantes. Faire ces tâches en parallèle:

- Préparer (15 min) et cuire au four (1 h 15 min) le [Cake aux bleuets et citron](#). *La recette est pour 8 portions. Elle est au menu 2 fois cette semaine. Remarquez que cette recette pourrait congelée pour consommation future.*
- Préparer (20 min) et cuire (1 h 40 min) le [Chili con pollo](#). *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.*
- Cuire les betteraves (25 min) pour la [Salade de betteraves et pommes vertes](#) et pour la [Salade betteraves et mangues](#).
- Prepare (5 min) and cook (15 min) the [Apple Compote](#). *Utiliser la recette pour 5 portions, car elle est au menu 5 fois cette semaine. Note that this recipe could also be prepared in a larger quantity, to be frozen for later use.*
- Préparer (15 min) et réfrigérer la [Crème de mangue et yogourt](#). *Le minimum pour cette recette est 4 portions. Elle est au menu 2 fois cette semaine.*
- Préparer (10 min) et cuire (20 min) la [Crème de poivrons et oignons rôtis](#). *Le minimum pour cette recette est 4 portions. Elle est au menu 3 fois cette semaine. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (10 min) et cuire au four (35 min) le [Granola maison](#). *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future. Cuire le granola au four avec les poivrons, en même temps et à la même température.*
- Si nécessaire, préparer (5 min) la [Vinaigrette Classique](#).
- Si nécessaire, préparer (30 min) la [Base d'ail et persil](#).