

**D<sup>r</sup> DAVID LUDWIG**

# AU SECOURS, J'AI TOUJOURS **FAIM !**

---

**Surmonter ses rages de bouffe**



**Rééduquer ses cellules adipeuses**



**Perdre du poids à jamais**



**Guy Saint-ean**  
ÉDITEUR

Guy Saint-Jean Éditeur  
3440, boul. Industriel  
Laval (Québec) Canada H7L 4R9  
450 663-1777  
info@saint-jeanediteur.com  
www.saint-jeanediteur.com

.....

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

SODEC  
Québec

Publié initialement en langue anglaise par Grand Central Life & Style, New York sous le titre:  
*Always hungry?: Conquer Cravings, Retrain Your Fat Cells, and Lose Weight Permanently*

- © David S. Ludwig, MD, PHD, 2016
- © Mary Woodin, pour les illustrations, 2016
- © Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2017, pour l'édition en langue française publiée en Amérique du Nord

Traduction: Linda Nantel  
Correction d'épreuves: Chloë Trihan  
Conception graphique: Christiane Séguin

ISBN du livre: 978-2-89758-229-6  
ISBN EPUB: 978-2-89758-230-2  
ISBN PDF: 978-2-89758-231-9

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

ASSOCIATION  
NATIONALE  
DES ÉDITEURS  
DU QUÉBEC

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

## Listes des ingrédients de base et de provisions

### LISTE DE PROVISIONS NON PÉRISSABLES POUR L'ÉTAPE DE PRÉPARATION

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	SEMAINE D'UTILISATION
<b>Noix, graines et beurres de noix</b> – Achetez vos préférés en plus grande quantité, pour les collations de noix grillées				
	50 g (½ tasse)		Amandes en bâtonnets (pour l'étape 2 – les acheter maintenant ou au moment de faire les courses)	3
	150 à 300 g (1 à 2 tasses)		Arachides, crues, non salées	1, 2, 3
	1 petit pot		Beurre d'amande (sans sucre ajouté ; peut être remplacé par du beurre d'arachide)	1, 2
	1 pot		Beurre d'arachide (sans sucre ajouté)	1, 2, 3
	140 g (1 tasse)		Graines de citrouille	1
	30 g (¼ de tasse)		Graines de sésame, brunes, décortiquées	1
	2 c. à soupe		Noix, crues, non salées	1
	240 à 360 g (2 à 3 tasses)		Noix de cajou, crues, non salées	1, 2
	240 g (2 tasses)		Noix de Grenoble, pacanes, noix de cajou ou arachides, pour le Mélange du randonneur	1
	120 à 240 g (1 à 2 tasses)		Pacanes, crues, non salées	2, 3
	1 petit pot		Tahini (beurre de sésame)	1
<b>Fines herbes et épices sèches</b>				
	1 petit pot		Assaisonnement au chili	1, 2, 3
	1 petit pot		Cannelle, moulue	1, 2, 3
	1 petit pot		Cardamome, moulue	1, 3
	1 petit pot		Cari, en poudre	2
	1 petit pot		Cumin, moulu	1, 2, 3
	1 petit pot		Fines herbes à l'italienne	1, 2
	1 pot		Laurier, feuilles	2, 3
	1 petit pot		Muscade, moulue ou avec un moulin	1, 2, 3
	1 petit pot		Origan, mexicain (ou autre)	1
	1 petit pot		Paprika	1
	1 petit pot		Piment chipotle, moulu	2
	1 petit pot		Piment rouge, en flocons (facultatif)	2
	1 petit pot		Piment rouge, moulu (facultatif)	1, 2, 3
	1 petit pot		Poivre de Cayenne, moulu	1, 2, 3
	1 pot		Poivre noir, grains entiers et un moulin	1, 2, 3
	1 pot		Poivre noir, moulu	1, 2, 3
	1 petit pot		Poudre d'ail	2, 3
	1 boîte		Sel (marin de préférence)	1, 2, 3
	1 petit pot		Thym	3

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	SEMAINE D'UTILISATION
<b>Produits variés</b>				
	1 boîte		Bicarbonate de soude	1, 2
	Environ 680 g à 1 kg (1 ½ à 2 lb)		Chocolat noir (70 % de cacao ou plus)	1, 2, 3
	1 petit pot		Extrait de vanille pure (sans sucre ajouté)	1, 2, 3
	1 petit sac		Farine de pois chiche ou farine de pois chiche et gourgane	1, 2, 3
	1 petit pot		Miso doux (blanc ou autre)	1, 3
	50 g (½ tasse)		Noix de coco, râpée	1
	1 boîte		Poudre de protéines de petit-lait 100 % (sans sucre ajouté ni ingrédients artificiels)	1, 2, 3
	1 boîte		Sachets de chai épicé ou de thé parfumé (ou de tisane si l'on évite la caféine après le souper)	2, 3
	1 paquet de 15 à 20 sacs		Sacs à légumes réutilisables (pour ranger les légumes-feuilles; suivre les instructions inscrites sur l'emballage)	1, 2, 3
	250 ml (1 tasse)		Vin rouge (pour les Jarrets d'agneau du jour 14)	2
<b>Huiles, vinaigres, etc.</b>				
	1 ou 2 grosses bouteilles		Huile au goût neutre (ex. : huile de carthame riche en acide oléique ou huile d'avocat)	1, 2, 3
	1 petite bouteille		Huile de lin (on la trouve habituellement dans les produits réfrigérés; peut être remplacée par de l'huile d'olive vierge extra)	1, 3
	1 petite bouteille		Huile de sésame grillé	1, 3
	1 ou 2 grosses bouteilles		Huile d'olive vierge extra	1, 2, 3
	1 petite bouteille		Tamari sans blé ou sauce soya	1, 2, 3
	1 petite bouteille		Vinaigre de cidre (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)	2
	1 petite bouteille		Vinaigre de riz ordinaire (sans sucre ni sel)	1, 2, 3
	1 petite bouteille		Vinaigre de vin blanc (1 grosse bouteille si on en utilise pour remplacer d'autres types de vinaigres)	1, 2, 3
	1 petite bouteille		Vinaigre de vin rouge (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)	2
<b>Légumineuses</b>				
	200 g (1 tasse)		Lentilles corail (peuvent être remplacées par des vertes ou des brunes)	3
<b>Denrées sèches ou en conserve</b>				
	1 petit pot		Cornichons à l'aneth (sans sucre ajouté)	2
	2 boîtes de 443 ml (15 oz)		Haricots blancs, petits ou gros	1
	4 boîtes de 443 ml (15 oz)		Haricots noirs	1, 2, 3
	1 boîte de 443 ml (15 oz)		Haricots pinto	1
	2 boîtes de 443 ml (15 oz)		Haricots rouges	2, 3
	2 boîtes de 398 ml (13 ½ oz)		Lait de coco, non sucré (pas de lait de coco léger)	2
	1 petit pot		Moutarde de Dijon ou brune	2
	105 g (¾ de tasse)		Olives, Kalamata ou autres, dénoyautées	2
	2 boîtes de 170 g (6 oz)		Pâte de tomates	1, 2
	1 pot de 125 g (4 oz)		Piments verts doux	1
	5 boîtes de 443 ml (15 oz)		Pois chiches	1, 2, 3
	1 petit pot		Salsa (facultatif; pour la Salade taco)	1

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	SEMAINE D'UTILISATION
	2 pots (environ 1,25 litre/5 tasses)		Sauce marinara (sans sucre ajouté)	1, 3
	7 boîtes de 428 ml (14 ½ oz)		Tomates, en dés	1, 2, 3
<b>Suppléments (facultatif)</b>				
			Huile de poisson (sources d'acides gras oméga-3, purifiée)	
			Probiotiques	
			Vitamine D3	

## LISTE DES INGRÉDIENTS DE BASE: ÉTAPE 1, PRÉPARATION ET JOURS 1 À 3

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>	
	510 g (1 lb 2 oz)		Bifteck de filet ou au choix	500 g (1 lb) de tempeh (fèves de soya seulement)
	250 g (8 oz)		Charcuterie (dinde en tranches ou autre viande), pour les collations	Simili-viande
	1 kg (2 lb)		Cuisses de poulet (avec la peau, non désossées)	1 kg (2 lb) de tempeh (fèves de soya seulement) ou de tofu extra-ferme
	6		Œufs (gros, oméga-3)	
	Environ 340 g (12 oz)		Poisson à chair blanche (églefin, morue, sole ou autre) <i>Acheter du poisson frais la veille de la cuisson, sinon acheter du poisson surgelé et le mettre à décongeler au réfrigérateur la veille.</i>	340 g (12 oz) de tempeh (fèves de soya seulement) ou de tofu extra-ferme
	120 g (4 oz) (facultatif)		Poisson, sardines en conserve (avec la peau et les arêtes)	
	120 g (4 oz)		Poisson, saumon fumé en tranches	120 g (4 oz) de tempeh (fèves de soya seulement) ou de tofu extra-ferme
	1 bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz)		Tofu extra-ferme	
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>	
	180 g (6 oz)		Bocconcini	
	160 ml (⅔ de tasse)		Boisson d'amande, nature, non sucrée (peut être remplacée par de la boisson de soya ou du lait entier)	
	250 ml (1 tasse)		Boisson de soya, nature, non sucrée (peut être remplacée par du lait entier)	
	60 g (½ tasse)		Cheddar, râpé	
	180 ml (¾ de tasse)		Crème 35 %	Lait de coco en conserve
	6 c. à soupe		Crème sure	
	2 c. à soupe		Fromage à la crème	
	60 g (2 oz)		Fromage bleu, doux, émietté	
	330 ml (1 ½ tasse)		Yogourt grec au lait entier, nature, non sucré	
<b>Fruits frais</b>				
	1 kg (2 lb)		Abricots, bleuets, fraises, framboises, mûres, pêches, poires, prunes ou autres fruits de saison (non tropicaux)	
	4		Citrons	
	1		Lime	

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
	1		Poire (mûre, pour le Lait fouetté; peut être remplacée par 150 g/1 tasse de petits fruits surgelés)
	1 ou 2 moyennes		Pommes, poires ou pêches
	500 g (1 lb)		Raisins
	2		Tangerines, oranges, clémentines ou mandarines
<b>Fines herbes et légumes frais</b> – Ranger les légumes-feuilles dans des sacs à légumes réutilisables			
	1 ou 2 têtes		Ail
	1 botte		Aneth (de préférence frais; peut être remplacé par de l'aneth séché)
	2		Avocats
	1 petit		Brocoli
	3 ou 4 petites		Carottes
	240 g (2 tasses)		Carottes, râpées (1 carotte moyenne râpée donne environ 60 g/½ tasse)
	4 ou 5 branches		Céleri
	1 moyen		Chou-fleur
	1 botte ou sac (environ 280 g/4 tasses)		Chou frisé, botte, ou haché en sac
	1 moyen		Concombre
	1 botte		Coriandre, fraîche
	1 morceau de 5 cm (2 po)		Gingembre, frais
	1 à 2		Laitues, endives ou cœurs de laitue romaine, pour les collations
	2		Laitues romaines, pour les salades
	1		Oignon vert
	1 petit, 1 moyen, 1 gros		Oignons jaunes
	1 botte		Persil, frais
	1		Piment poblano ou Anaheim (ou autre piment doux ou peu piquant)
	2 à 4		Piments jalapenos
	1		Poivron jaune
	2 petites, 2 moyennes		Tomates
<b>Aliments surgelés</b>			
	150 g (1 tasse)		Bleuets ou petits fruits au choix, surgelés

## LISTE DES INGRÉDIENTS DE BASE: ÉTAPE 1, JOURS 4 À 6

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>
	2 tranches (environ 60 g/2 oz)		Bacon de dinde Tempeh ou simili-viande
	680 g (1 ½ lb)		Bœuf, haché, 10 % M.G. 500 g (1 lb) de tempeh (fèves de soya seulement)
	250 g (8 oz)		Charcuterie (dinde en tranches ou autre viande), pour les collations Simili-viande

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	
	680 g (1 ½ lb)		Cuisses de poulet (sans la peau et désossées)	1 bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme et 240 à 320 g (1 à 2 tasses) d'édamames écossés
	7		Œufs (gros, oméga-3)	
	180 g (6 oz)		Poisson, saumon fumé en tranches	Tempeh ou tofu extra-ferme
	1 bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz)		Tofu extra-ferme	
<b>Produits laitiers ou substituts</b>				<b>Variante végétarienne</b>
	2 c. à soupe		Beurre (facultatif, pour le Pâté chinois ; peut être remplacé par de l'huile d'olive vierge extra)	
	60 ml (¼ de tasse)		Boisson de soya, nature, non sucrée (peut être remplacée par du lait entier)	
	60 g (2 oz)		Cheddar ou fromage au choix, pour le déjeuner avec saumon fumé	
	180 g (1 ½ tasse)		Cheddar, râpé	
	6 c. à soupe		Crème 35 %	Lait de coco en conserve
	30 g (1 oz)		Féta	
	120 g (1 tasse)		Mozzarella, râpée	
	25 g (¼ de tasse)		Parmesan, râpé	
	250 g (1 tasse)		Ricotta	
	430 ml (1 ¾ tasse)		Yogourt grec au lait entier, nature, non sucré	
<b>Fines herbes et légumes frais – Ranger les légumes-feuilles dans des sacs à légumes réutilisables</b>				
	2 gousses		Ail	
	1 moyenne (environ 500 g/ 1 lb)		Aubergine	
	1 botte		Basilic (de préférence frais ; peut être remplacé par du basilic séché)	
	1 petit		Brocoli	
	360 g (3 tasses)		Carottes, râpées (1 carotte moyenne râpée donne environ 60 g/½ tasse)	
	340 g (12 oz)		Champignons, shiitakés ou champignons de Paris, en tranches	
	1 moyen		Chou-fleur	
	150 g (2 tasses)		Chou, râpé ou entier (1 chou de 500 g/1 lb donne environ 300 g/4 tasses de chou râpé)	
	3 moyens, 2 petits		Concombres	
	1 grosse		Courgette	
	150 g (5 tasses)		Épinards, prélavés, ou jeunes pousses d'épinards	
	1 bulbe moyen		Fenouil (peut être remplacé par 4 petites carottes)	
	8 feuilles		Laitue au choix, pour les Rouleaux de laitue	
	8 feuilles		Laitue, endive ou cœur de laitue romaine, pour les collations	
	240 g (4 tasses)		Laitue, mesclun, pour les salades	
	1 gros		Oignon jaune	
	340 g (5 tasses)		Pois mange-tout	
	3		Poivrons rouges ou orange (peuvent être remplacés par d'autres légumes crus), pour salade et collation de Trempeuse aux haricots et au cheddar	
	2 petites, 2 moyennes		Tomates	
<b>Aliments surgelés</b>				
	450 g (3 tasses)		Bleuets ou autres petits fruits, surgelés	

## LISTE DES INGRÉDIENTS DE BASE : ÉTAPE 1, JOURS 7 À 10

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>	
	570 g (1 ¼ lb)		Bœuf, haché, 10 % M.G.	500 g (1 lb) de tempeh (fèves de soya seulement)
	680 g (1 ½ lb) (pesées avec la queue et la carapace, sans la tête)		Crevettes	1 ½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	680 g (1 ½ lb)		Cuisses de poulet (sans la peau et désossées)	1 ½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	2 tranches (environ 60 g/ 2 oz)		Bacon de dinde	Tempeh ou simili-viande
	8		Œufs (gros, oméga-3)	
	340 g (12 oz)		Poisson à chair blanche (églefin, morue, sole ou autre) <i>Acheter du poisson frais la veille de la cuisson, sinon acheter du poisson surgelé et le mettre à décongeler au réfrigérateur la veille.</i>	1 ½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	1 boîte de 213 g (7 ½ oz)		Poisson, saumon rouge ou sockeye	½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	500 g (1 lb)		Tempeh (fèves de soya seulement)	
<b>Produits laitiers ou substituts</b>			<b>Variante végétarienne</b>	
	160 ml (⅔ de tasse)		Boisson d'amande, nature, non sucrée (peut être remplacée par de la boisson de soya ou du lait entier)	
	60 ml (¼ de tasse)		Boisson de soya, nature, non sucrée (peut être remplacée par du lait entier)	
	60 g (½ tasse)		Cheddar, râpé	
	6 c. à soupe		Crème 35 %	Lait de coco en conserve
	300 g (10 oz)		Féta	
	60 g (2 oz)		Fromage au choix, pour les collations	
	25 g (¼ de tasse)		Parmesan, râpé	
	660 ml (2 ⅔ tasses)		Yogourt grec au lait entier, nature, non sucré	
<b>Fruits frais</b>				
	1,3 kg (2 lb 10 oz)		Abricots, bleuets, fraises, framboises, mûres, pêches, poires, prunes ou autres fruits de saison (non tropicaux)	
	½		Citron	
	1 à 2		Limes	
	1		Poire (mûre, pour le Lait fouetté; peut être remplacée par 150 g/1 tasse de petits fruits surgelés)	
	7 petites		Pommes	
	8 petites ou 2 ou 3 grosses		Tangerines, oranges, clémentines ou mandarines	
<b>Fines herbes et légumes frais</b> – Ranger les légumes-feuilles dans des sacs à légumes réutilisables				
	2 têtes		Ail	
	½		Avocat	



QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
	Quelques feuilles		Basilic, frais
	5 moyennes		Carottes
	270 g (2 ¼ tasses)		Carottes, râpées (1 carotte moyenne râpée donne environ 60 g/½ tasse)
	1 branche		Céleri
	1 ou 2 bottes (environ 350 g/5 tasses)		Chou frisé, botte, ou haché en sac (ou autre légume-feuille)
	1 kg (13 ½ tasses)		Chou, râpé ou entier (1 chou de 500 g/1 lb donne environ 300 g/4 tasses de chou râpé)
	1 petit		Concombre
	10 g (½ tasse)		Coriandre, fraîche
	1 petite		Courgette
	90 g (3 tasses)		Épinards, prélavés, ou jeunes pousses d'épinards
	1 morceau de 2,5 cm (1 po)		Gingembre, frais
	90 g (3 tasses)		Épinards, prélavés, ou jeunes pousses d'épinards
	250 g (1 ½ tasse)		Haricots verts
	1		Laitue à grandes feuilles, pour les Rouleaux de laitue
	3 moyens		Oignons jaunes
	1 petit		Oignon rouge
	1 ou 2		Oignons verts
	3 ou 4 brins		Persil, frais
	Environ 570 g (8 tasses)		Pois mange-tout
	2		Poivrons rouges ou orange
	3 petites		Tomates
<b>Aliments surgelés</b>			
	150 g (1 tasse)		Bleuets ou petits fruits au choix, surgelés

## LISTE DES INGRÉDIENTS DE BASE : ÉTAPE 1, JOURS 11 À 14

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>
	4 tranches (environ 120 g/4 oz)		Bacon de dinde Tempeh ou simili-viande
	340 g (12 oz)		Charcuterie (dinde en tranches ou autre viande), pour les collations Simili-viande
	680 g (1 ½ lb)		Cuisses de poulet (sans la peau et désossées) 1 ½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	4 jarrets (environ 1,2 kg/2 ½ lb)		Jarrets d'agneau 680 g (1 ½ lb) de tempeh (fèves de soya seulement)
	9		Œufs (gros, oméga-3)
	570 g (1 ¼ lb)		Poisson, saumon frais 1 bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz)		Tofu extra-ferme

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	
<b>Produits laitiers ou substituts</b>			<b>Variante végétarienne</b>	
	160 ml (⅔ de tasse)		Boisson d'amande, nature, non sucrée (peut être remplacée par de la boisson de soya ou du lait entier)	
	60 ml (¼ de tasse)		Boisson de soya, nature, non sucrée (peut être remplacée par du lait entier)	
	70 g (⅓ de tasse)		Cheddar, râpé	
	180 ml (¾ de tasse)		Crème 35 %	Lait de coco en conserve
	6 c. à soupe		Crème sure	
	30 g (1 oz)		Féta	
	60 g (2 oz)		Fromage au choix, pour les collations	
	60 g (2 oz)		Fromage bleu, émietté	
	430 ml (1 ¾ tasse)		Yogourt grec au lait entier, nature, non sucré	
<b>Fruits frais</b>				
	680 g (1 ½ lb)		Abricots, bleuets, fraises, framboises, mûres, pêches, poires, prunes ou autres fruits de saison (non tropicaux)	
	1		Citron	
	1		Lime	
	1		Poire (mûre, pour le Lait fouetté; peut être remplacée par 150 g/1 tasse de petits fruits surgelés)	
	4 petites		Pommes	
	4 petites ou 2 grosses		Tangerines, oranges, clémentines ou mandarines	
<b>Fines herbes et légumes frais – Ranger les légumes-feuilles dans des sacs à légumes réutilisables</b>				
	3 à 4 gousses		Ail	
	2 ½		Avocats ou guacamole du commerce	
	1 petit		Brocoli	
	1 petite		Carotte ou autre légume cru, pour les crudités	
	120 g (1 tasse)		Carottes, râpées (1 carotte moyenne râpée donne environ 60 g/½ tasse)	
	½		Chou-fleur	
	1 botte (environ 280 à 350 g/ 4 à 5 tasses)		Chou frisé ou autre légume-feuille	
	1 petit, 2 moyens		Concombres	
	80 g (4 tasses)		Coriandre, fraîche	
	2 grosses		Courgettes	
	150 g (5 tasses)		Épinards	
	½ botte		Feuilles de betteraves, bette à carde ou autre légume-feuille	
	35 à 70 g (1 à 2 tasses)		Graines germées au choix, pour les Rouleaux de laitue	
	8 feuilles		Laitue à grandes feuilles, pour les Rouleaux de laitue	
	8 feuilles		Laitue, endive ou cœur de laitue romaine, pour les collations	
	1		Laitue romaine ou mesclun, pour les salades	
	2 moyens		Oignons jaunes	
	2 moyennes		Patates douces	
	2 c. à soupe		Persil, frais	
	180 à 240 g (3 à 4 tasses)		Roquette ou jeunes pousses de laitue	
	1 moyenne, 1 grosse		Tomate ou autre légume cru, pour les crudités	

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Aliments surgelés</b>			
	160 g (1 tasse)		Édamames, écossés
	600 g (4 tasses)		Bleuets ou petits fruits au choix, surgelés

## LISTE DES INGRÉDIENTS DE BASE : ÉTAPE 2, JOURS 1 À 3

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>
	340 g (12 oz)		Crevettes (pesées avec la queue et la carapace, sans la tête) 1 bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	800 g (1 ¾ lb)		Cuisses de poulet (sans la peau et désossées)
	4		Œufs (gros, oméga-3)
	500 g (1 lb)		Tempeh (fèves de soya seulement)
	½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz)		Tofu extra-ferme
<b>Produits laitiers ou substituts</b>			<b>Variante végétarienne</b>
	560 ml (2 ¼ tasses)		Boisson de soya, nature, non sucrée (peut être remplacée par du lait entier)
	45 g (½ de tasse)		Cheddar, râpé
	660 ml (2 ⅔ tasses)		Yogourt grec au lait entier, nature, non sucré
<b>Fruits frais</b>			
	1 kg (2 lb)		Abricots, bleuets, fraises, framboises, mûres, pêches, poires, prunes ou autres fruits de saison (non tropicaux)
	2		Bananes (mûres, pour le Lait fouetté – les acheter maintenant et les laisser mûrir pour le jour 4)
	½		Citron
	4		Figues, séchées
	500 g (3 ½ tasses)		Fraises
	½		Lime
	2 moyennes		Poires
<b>Fines herbes et légumes frais – Ranger les légumes-feuilles dans des sacs à légumes réutilisables</b>			
	1 à 2 têtes		Ail
	15 à 20		Asperges
	2 ¼		Avocats
	1 moyenne		Carotte
	60 g (½ tasse)		Carottes, râpées (1 carotte moyenne râpée donne environ 60 g/½ tasse)
	2 branches		Céleri
	1 botte (environ 280 g/4 tasses)		Chou frisé, botte, ou haché en sac (ou autre légume-feuille)
	1 botte		Coriandre, fraîche
	1 grosse		Courgette

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
	1 morceau de 10 cm (4 po)		Gingembre, frais
	½		Laitue romaine ou mesclun, pour les salades
	1 moyen, 1 petit		Oignons jaunes
	1 botte		Persil, frais
	1 moyenne, 1 grosse		Tomates
<b>Aliments surgelés</b>			
	1 petit sac		Maïs en grains, surgelé
<b>Céréales et produits variés</b>			
	25 g (¼ de tasse)		Amandes en bâtonnets ou noix au choix, pour le gruau
	50 g (½ tasse)		Avoine découpée à l'ancienne (irlandaise ou écossaise)
	75 g (½ tasse)		Boulgour
	1 grosse bouteille		Huile au goût neutre (ex. : huile de carthame riche en acide oléique ou huile d'avocat)
	1 grosse bouteille		Huile d'olive vierge extra
	1 petit pot		Miel
	70 g (½ de tasse)		Millet, sec
	270 g (1 ½ tasse)		Quinoa, sec
	1 petite bouteille		Vinaigre balsamique

## LISTE DES INGRÉDIENTS DE BASE : ÉTAPE 2, JOURS 4 À 7

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>
	2 tranches (environ 60 g/ 2 oz)		Bacon de dinde Tempeh ou simili-viande
	500 g (1 lb)		Bœuf, en cubes, ou autre viande pour ragoûts 1 bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	680 g (1 ½ lb)		Cuisses de poulet (sans la peau et désossées) 1 ½ bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme
	8		Œufs (gros, oméga-3)
	300 à 600 g (10 à 20 oz)		Poisson à chair blanche (églefin, morue, sole ou autre), filets <i>Pour le souper de dimanche - Acheter du poisson frais la veille de la cuisson, sinon acheter du poisson surgelé et le mettre à décongeler au réfrigérateur la veille (en acheter davantage si on veut avoir des restes).</i>
	510 g (1 lb 2 oz)		Poisson, saumon frais 1 bloc de 400 à 450 g (14 à 16 oz) de tofu extra-ferme ou 500 g (1 lb) de tempeh (fèves de soya seulement)
<b>Produits laitiers ou substituts</b>			<b>Variante végétarienne</b>
	500 ml (2 tasses)		Boisson d'amande, nature, non sucrée (peut être remplacée par de la boisson de soya ou du lait entier)
	2 c. à soupe		Boisson de soya, nature, non sucrée (peut être remplacée par du lait entier)
	60 g (½ tasse)		Cheddar, râpé
	2 c. à soupe		Crème sure
	310 ml (1 ¼ tasse)		Yogourt grec au lait entier, nature, non sucré

QUANTITÉ REQUISE*	QUANTITÉ POUR 2	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Fruits frais</b>			
	680 g (1 ½ lb)		Abricots, bleuets, fraises, framboises, mûres, pêches, poires, prunes ou autres fruits de saison (non tropicaux)
	2 c. à soupe		Canneberges, séchées
	1		Citron
	250 g (1 ¾ tasse)		Fraises
	2		Poires
	1		Pomme, poire ou pêche
	1 c. à soupe		Raisins secs (de Corinthe ou autres)
	2		Tangerines
<b>Fines herbes et légumes frais – Ranger les légumes-feuilles dans des sacs à légumes réutilisables</b>			
	½		Avocat
	1 grosse botte		Bette à carde
	1		Brocoli
	1 petite		Carotte
	150 g (1 ¼ tasse)		Carottes, râpées (1 carotte moyenne râpée donne environ 60 g/½ tasse)
	2 branches		Céleri
	120 g (4 oz)		Champignons, shiitakés ou champignons de Paris, en tranches
	½ à 1 botte (environ 210 g/3 tasses)		Chou frisé, botte, ou haché en sac
	150 g (2 tasses)		Chou, râpé ou entier (1 chou de 500 g/1 lb donne environ 300 g/4 tasses de chou râpé)
	5 g (¼ de tasse)		Coriandre, fraîche (ou 25 g/¼ de tasse d'oignons verts)
	1 petite		Courge Butternut, Butternut ou Kabocha (les courges petites et lourdes sont plus sucrées)
	1 petite		Courgette
	150 à 180 g (5 à 6 tasses)		Épinards, prélavés, ou jeunes pousses d'épinards
	8 feuilles		Laitue à grandes feuilles, pour les Rouleaux de laitue
	1 moyen		Oignon jaune
	2 ou 3		Oignons verts
	15 g (¼ de tasse)		Persil, frais
	2 moyennes		Patates douces
	250 g (3 ¾ tasses)		Pois mange-tout
	1		Poivron rouge ou orange
	1 brin		Romarin (de préférence frais; peut être remplacé par du romarin séché)
	5 moyennes		Tomates
<b>Aliments surgelés</b>			
	120 g (½ de tasse)		Maïs en grains, surgelé
<b>Céréales et produits variés</b>			
	75 g (¼ de tasse)		Amandes en bâtonnets, pacanes ou noix au choix, pour le Crumble aux poires et aux fraises
	100 g (½ tasse)		Orge ou riz brun, pour le Ragoût de bœuf, haricots et orge
	400 g (2 tasses)		Riz brun
	1 petite boîte		Sirop d'érable

## LISTE DE PROVISIONS NON PÉRISSABLES

\*Le menu a été conçu pour deux personnes. Veuillez ajuster les quantités selon vos besoins.

QUANTITÉ REQUISE*	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Noix, graines et beurres de noix</b> – Achetez vos préférés en plus grande quantité pour les collations de noix grillées		
		Amandes en bâtonnets
		Arachides, crues, non salées
		Beurre d'amande (sans sucre ajouté; peut être remplacé par du beurre d'arachide)
		Beurre d'arachide (sans sucre ajouté)
		Graines de citrouille
		Graines de sésame, brunes
		Noix au choix, pour le Mélange du randonneur
		Noix, crues, non salées
		Noix de cajou, crues, non salées
		Pacanes, crues, non salées
		Tahini (beurre de sésame)
<b>Fines herbes et épices sèches</b>		
		Assaisonnement au chili
		Cannelle, moulue
		Cardamome, moulue
		Cari, en poudre
		Cumin, moulu
		Fines herbes à l'italienne
		Flocons de piment rouge (facultatif)
		Laurier, feuilles
		Muscade, moulue ou avec un moulin
		Origan, mexicain (ou autre)
		Paprika
		Piment chipotle, moulu
		Piment rouge, moulu (facultatif)
		Poivre de Cayenne, moulu
		Poivre noir, grains entiers avec un moulin
		Poivre noir, moulu
		Poudre d'ail
		Sel (marin de préférence)
		Thym
<b>Produits variés</b>		
		Bicarbonate de soude
		Chocolat noir (70 % de cacao ou plus)
		Extrait de vanille pure (sans sucre ajouté)
		Farine de pois chiche ou farine de pois chiche et gourgane
		Noix de coco, râpée
		Miso doux (blanc ou autre)
		Poudre de protéines de petit-lait 100 % (sans sucre ajouté ni ingrédients artificiels)
		Sachets de chai épicé ou de thé parfumé (ou de tisane si l'on évite la caféine après le souper)

QUANTITÉ REQUISE*	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
		Sacs à légumes réutilisables (pour ranger les légumes-feuilles; suivre les instructions inscrites sur l'emballage)
		Vin rouge (pour les Jarrets d'agneau du jour 14)
<b>Huiles, vinaigres, etc.</b>		
		Huile au goût neutre (ex.: huile de carthame riche en acide oléique ou huile d'avocat)
		Huile de lin (habituellement dans les produits réfrigérés; peut être remplacée par de l'huile d'olive vierge extra)
		Huile d'olive vierge extra
		Huile de sésame grillé
		Tamari sans blé ou sauce soya
		Vinaigre de cidre (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)
		Vinaigre de riz ordinaire (sans sucre ni sel)
		Vinaigre de vin blanc
		Vinaigre de vin rouge (peut être remplacé par du vinaigre de vin blanc)
<b>Légumineuses et céréales</b>		
		Lentilles corail
		Millet
		Orge
		Quinoa
		Riz brun
<b>Denrées sèches ou en conserve</b>		
		Cornichons à l'aneth (sans sucre ajouté)
		Haricots blancs, petits ou gros (boîte de 443 ml/15 oz)
		Haricots noirs (boîte de 443 ml/15 oz)
		Haricots pinto (boîte de 443 ml/15 oz)
		Haricots rouges (boîte de 443 ml/15 oz)
		Lait de coco, non sucré (boîte de 398 ml/13 ½ oz; pas le léger)
		Moutarde de Dijon ou brune
		Olives Kalamata ou autres, dénoyautées
		Pâte de tomates (boîte de 170 g/6 oz)
		Piments verts doux (pot de 125 g/4 oz)
		Pois chiches (boîte de 443 ml/15 oz)
		Salsa
		Sauce marinara (sans sucre ajouté)
		Tomates, en dés (boîte de 428 ml/14 ½ oz)
<b>Suppléments (facultatif)</b>		
		Huile de poisson (sources d'acides gras oméga-3, purifiée)
		Probiotiques
		Vitamine D3

## LISTE DE PROVISIONS PÉRISSABLES

QUANTITÉ REQUISE*	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS	
<b>Protéines</b>			<b>Variante végétarienne</b>
		Bacon de dinde	Tempeh (fèves de soya seulement) ou simili-viande
		Bifteck de filet ou au choix	Tempeh (fèves de soya seulement)
		Bœuf, haché, 10 % M.G.	Tempeh (fèves de soya seulement)
		Charcuterie, en tranches	Simili-viande
		Cuisses de poulet (avec la peau et non désossées)	Tempeh (fèves de soya seulement) ou tofu extra-ferme
		Cuisses de poulet (sans la peau et désossées)	Tempeh (fèves de soya seulement) ou tofu extra-ferme
		Jarrets d'agneau	Tempeh (fèves de soya seulement)
		Œufs (gros, oméga-3)	
		Poisson à chair blanche (églefin, morue, sole ou autre) <i>Acheter du poisson frais la veille de la cuisson, sinon acheter du poisson surgelé et le mettre à décongeler au réfrigérateur la veille.</i>	Tempeh (fèves de soya seulement) ou tofu extra-ferme
		Poisson, sardines en conserve (avec la peau et les arêtes)	Bocconcini
		Poisson, saumon frais	Tempeh (fèves de soya seulement) ou tofu extra-ferme
		Poisson, saumon fumé en tranches	Tempeh (fèves de soya seulement) ou tofu extra-ferme
		Poisson, saumon rouge ou sockeye (boîte de 213 g/ 7 ½ oz)	Tofu extra-ferme
		Tofu extra-ferme (bloc de 400 à 450 g/14 à 16 oz)	
<b>Produits laitiers ou substituts</b>			<b>Variante végétarienne</b>
		Beurre	Huile de coco
		Bocconcini	
		Boisson d'amande, nature, non sucrée (peut être remplacée par de la boisson de soya ou du lait entier)	
		Boisson de soya, nature, non sucrée (peut être remplacée par du lait entier)	
		Cheddar, râpé	
		Crème 35 %	Lait de coco en conserve
		Fromage à la crème	
		Fromage au choix, pour les collations	
		Fromage bleu, émietté	
		Fromage cottage	
		Fromage suisse ou autre fromage, en tranches	
		Mozzarella, râpée	
		Parmesan, râpé	
		Ricotta	
		Yogourt grec au lait entier, nature, non sucré	
<b>Fruits frais</b>			
		Abricots, bleuets, fraises, framboises, mûres, pêches, poires, prunes ou autres fruits de saison (non tropicaux)	
		Citrons	
		Limes	
		Paires (mûres, pour le Lait fouetté; peuvent être remplacées par 150 g/1 tasse de petits fruits surgelés)	
		Pommes, poires ou pêches	
		Raisins	
		Tangerines, oranges, clémentines ou mandarines	



QUANTITÉ REQUISE*	ACHETÉ ✓	INGRÉDIENTS
<b>Fines herbes et légumes frais</b> – Ranger les légumes-feuilles dans des sacs à légumes réutilisables		
		Ail
		Aneth, frais
		Aubergine
		Avocats ou guacamole du commerce
		Basilic, feuilles
		Brocoli
		Carottes
		Carottes, râpées
		Céleri
		Champignons, shiitakés ou champignons de Paris, en tranches
		Chou-fleur
		Chou frisé, botte, ou haché en sac
		Chou, râpé ou entier
		Ciboulette, fraîche
		Concombre
		Coriandre, fraîche
		Courgette
		Épinards, prélavés, ou jeunes pousses d'épinards
		Fenouil, frais (peut être remplacé par des carottes)
		Gingembre, frais
		Haricots verts (peuvent être remplacés par un autre légume vert comme le chou frisé)
		Laitue à grandes feuilles, pour les Rouleaux de laitue
		Laitue, endive ou cœurs de laitue romaine
		Laitue romaine ou mesclun, pour les salades
		Oignon jaune
		Oignon rouge
		Oignons verts
		Persil, frais
		Piment jalapeno
		Piment poblano ou Anaheim (ou autre piment doux ou peu piquant)
		Pois mange-tout
		Poivron jaune
		Poivron rouge ou orange, ou autre légume cru, pour les salades
		Roquette ou jeunes pousses de laitue
		Tomates
<b>Aliments surgelés</b>		
		Bleuets ou petits fruits au choix, surgelés
		Édamames, écosésés

## Feuilles de route vierges

### FEUILLE DE ROUTE VIERGE POUR LA PLANIFICATION DES MENUS (pour planifier vos menus de la semaine)

Utilisez cette fiche vierge (ainsi que la suivante) pour planifier vos repas après avoir suivi le programme pendant trois semaines.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Préparation:						
Collations	Collations	Collations	Collations	Collations	Collations	Collations
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
Collations	Collations	Collations	Collations	Collations	Collations	Collations
Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper
Préparation:						

## FEUILLE DE ROUTE VIERGE

Utilisez cette fiche vierge (ainsi que la Feuille de route vierge pour la planification des menus) pour préparer vos repas après avoir suivi le programme pendant trois semaines.

Date: \_\_\_\_\_

Sauces

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Collations/Noix et graines grillées

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ingrédients à préparer (protéines, céréales, soupes, etc.) qui serviront pendant la semaine

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Casseroles ou repas complets à utiliser cette semaine ou à congeler

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Prendre le temps de se rappeler « Pourquoi tout ça ? » ou trouver des idées inspirantes pour renforcer sa motivation

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Menus simplifiés

- Ces menus simplifiés ont été conçus pour vous faciliter la tâche et vous faire gagner du temps au moment de cuisiner les repas, et ce, à toutes les étapes du programme grâce à une utilisation judicieuse des restes et à certaines préparations pouvant être faites à l'avance. Ils ont été conçus pour une personne, mais on peut évidemment ajuster les quantités selon le nombre de convives. Pour servir une personne, faites la recette complète, sauf indication contraire. Réfrigérez ensuite les portions restantes pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.
- Les menus comprennent cinq « blocs » de trois jours qui incluent différents aliments de base (ex. : poulet, fruits de mer, bœuf ou tofu). On peut choisir les blocs dans l'ordre que l'on préfère. Il est indiqué dans chacun comment préparer les repas pour l'étape 1 et comment apporter les modifications requises pour les étapes 2 et 3.
- Les variantes prévues pour l'étape 3 permettent d'utiliser des glucides transformés que l'on doit consommer uniquement si on les tolère bien. On recommande généralement de ne pas en consommer plus de deux portions par jour.
- Le premier dîner de chaque bloc peut être remplacé par les restes des repas précédents.
- Certains plats, comme le Pâté chinois et la Casserole de chou, ne figurent pas dans les blocs, mais on peut les préparer à l'avance, les congeler et les utiliser pour remplacer n'importe quel bloc-repas au choix.
- Adaptez ces menus en respectant vos besoins. Plusieurs déjeuners n'utilisent pas les restes ou requièrent que l'on réserve une portion pour un autre repas. Ces repas peuvent être facilement remplacés par des choix provenant du menu principal.

## BLOC 1 : POULET

Jour de préparation	JOUR 1 Déjeuner	JOUR 2 Déjeuner	JOUR 3 Déjeuner
<p><b>Préparer ces sauces :</b>  <i>Sauce ranchero*</i> (page 315)  <i>Mayonnaise*</i> (page 305)  <i>Vinaigrette à la moutarde*</i> (page 309)  <i>Vinaigrette huile d'olive-citron*</i> (page 313)</p> <p><b>Préparer ces collations :</b>  <i>Mélange du randonneur*</i> (page 331)  <i>Houmous*</i> (page 330) ou ajouter du houmous sur la liste de provisions</p> <p><b>Préparer ces ingrédients :</b>                      Faire griller 1 c. à soupe de noix (voir tableau Comment griller les noix et les graines, page 361) pour la Salade de poulet aux raisins et aux noix (dîner du jour 2)                      Préparer la Salade de bocconcini, tomate et pois chiches ou, pour l'<b>étape 2</b>, la Salade Cobb pour le dîner du jour 1                      Facultatif pour variante végétarienne du jour 3 : 180 g (6 oz) d'<i>Émiette de tempeh*</i> (page 292)</p>	<p><b>Cœufs rancheros</b>                      Faire frire 2 œufs et 1 blanc d'œuf dans 1 c. à café d'huile d'olive. Napper de 125 ml (½ tasse) de <i>Sauce ranchero</i> (page 315) et parsemer de 2 c. à soupe de cheddar râpé. Servir avec 130 g (1 tasse) de framboises et 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature à base de lait entier.</p> <p><b>Étape 2 :</b> utiliser seulement 2 œufs et mettre 120 g (1 tasse) de cheddar râpé. Ajouter 55 g (½ de tasse) de quinoa cuit; ajouter 1 c. à café de miel au yogourt.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2, mais remplacer le quinoa par du pain grillé ou une tortilla.</p> <p>Préparation : assembler et emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Lait fouetté tonique</b>  <i>Lait fouetté tonique</i> (page 271)  <b>Étapes 2 et 3 :</b> <i>Lait fouetté au beurre d'arachide et à la banane</i> (page 272).</p> <p>Préparation : assembler et emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Omelette aux épinards</b>                      Dans une poêle, chauffer 2 c. à café d'huile d'olive. Mélanger au fouet 2 œufs et 1 blanc d'œuf. Ajouter 30 g (1 tasse) de jeunes feuilles d'épinards. Saler et poivrer. Verser dans la poêle et parsemer de 3 c. à soupe de cheddar râpé. Plier l'omelette en deux et cuire au goût. Servir avec 120 g (1 tasse) de fruits frais et 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature à base de lait entier.</p> <p><b>Étape 2 :</b> utiliser seulement 1 c. à café d'huile, 2 œufs et 1 à 2 c. à soupe de cheddar; ajouter 1 tomate moyenne, en dés, et 55 g (½ de tasse) de quinoa cuit; ajouter 1 c. à café de miel au yogourt.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2, mais remplacer le quinoa par du pain grillé ou une tortilla.</p> <p>Préparation : assembler et emballer les collations du jour.</p>
	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>
	40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)	Environ 80 ml (⅓ de tasse) de <i>Houmous</i> (page 330) avec légumes	1 petite pomme avec 30 g (1 oz) de fromage ou 2 c. à soupe de beurre d'arachide
	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>
	<p><b>Salade de bocconcini, tomate et pois chiches</b>                      1 tomate moyenne, hachée; 80 g (½ tasse) de pois chiches cuits, rincés et égouttés; 90 g (3 oz) de bocconcini; 60 g (1 tasse) de laitue; 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette à la moutarde</i> (page 309); sel et poivre du moulin. Facultatif : ajouter 60 g (2 oz) de sardines en conserve.</p> <p><b>Étapes 2 et 3 :</b> servir la <i>Salade Cobb*</i> (page 301) avec 150 g (1 tasse) de petits fruits ou de fruits de saison.</p>	<p><b>Salade de poulet</b>  <i>Salade de poulet aux raisins et aux noix*</i> (page 299)  <b>Étapes 2 et 3 :</b> utiliser la variante des étapes 2 et 3 avec 90 g (½ tasse) de quinoa cuit au lieu des pois chiches.</p>	<p><b>Gratin au poulet ranchero</b>                      (réservé au souper de la veille)</p>
	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>
	<i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec sauce au choix	40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)	Environ 80 ml (⅓ de tasse) de <i>Houmous</i> (page 330) avec légumes

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

## BLOC 1 : POULET

Jour de préparation	JOUR 1 Souper	JOUR 2 Souper	JOUR 3 Souper
<p><i>Velouté de chou-fleur*</i> (page 322) pour le souper des jours 1 et 2</p> <p><b>Autres préparations pour l'étape 2:</b></p> <p>Cuire séparément 100 g (½ tasse) de riz brun et 90 g (½ tasse) de quinoa (voir tableau Cuisson des céréales de grains entiers, page 359)</p>	<p><b>Soupe, Cuisses de poulet aux fines herbes et légumes</b></p> <p><i>Velouté de chou-fleur*</i> (page 322); <i>Cuisses de poulet aux fines herbes</i> (page 289): cuire au four environ 250 g (8 oz) de cuisses de poulet non désossées, avec la peau, et 680 g (1 ½ lb) de cuisses désossées, sans la peau. Parsemer les cuisses non désossées du quart des fines herbes, puis saler tout le poulet. Servir les cuisses non désossées ce soir; réfrigérer les cuisses désossées pour les dîners et soupers des jours 2 et 3; 100 à 200 g (1 à 2 tasses) de brocolis et de carottes, blanchis (voir tableau Cuisson des légumes, page 355) avec 1 à 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette huile d'olive-citron</i> (page 313)</p> <p>Dessert</p> <p>120 g (1 tasse) de fruits, 1 carré de chocolat de 15 g (½ oz)</p> <p><b>Étape 2:</b> servir avec 105 g (½ tasse) de riz brun, un peu de jus de citron sur les légumes et 120 g (1 tasse) de fruits au dessert.</p> <p><b>Étape 3:</b> servir comme à l'étape 2 ou avec du riz (brun ou blanc) ou des pâtes.</p>	<p><b>Soupe et Gratin au poulet ranchero</b></p> <p><i>Velouté de chou-fleur</i> (du souper de la veille) avec 1 c. à soupe de crème 35 %; <i>Gratin au poulet ranchero</i>: dans un plat de cuisson, étaler successivement 60 g (2 tasses) d'épinards, 300 à 340 g (10 à 12 oz) de poulet désossé et sans la peau préparé la veille, 200 g (1 tasse) de haricots noirs, 160 ml (⅔ de tasse) de <i>Sauce ranchero</i> (page 315) et 30 g (¼ de tasse) de cheddar râpé. Cuire au four à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les épinards soient ramollis. (Donne 2 portions – en servir une ce soir et réfrigérer l'autre pour le dîner de demain.) Garnir chaque portion de ½ avocat en tranches ou de 60 ml (¼ de tasse) de guacamole et 2 c. à soupe de crème sure.</p> <p>Dessert</p> <p>1 carré de chocolat de 30 g (1 oz)</p> <p><b>Étape 2:</b> servir 90 g (½ tasse) de quinoa, soit (45 g/¼ de tasse) par portion avec le poulet. Utiliser seulement ¼ d'avocat et 1 c. à soupe de crème sure par portion.</p> <p><b>Étape 3:</b> comme pour l'étape 2, mais remplacer le riz brun par 2 tortillas de maïs et réduire la quantité totale de cheddar à 2 c. à soupe.</p>	<p><b>Légumes à la sauce marinara et salade</b></p> <p><i>Légumes à la sauce marinara**</i> (page 283); remplacer le tempeh par 150 à 180 g (5 à 6 oz) de poulet désossé, sans la peau, réservé au souper du jour 1;</p> <p>60 à 120 g (1 à 2 tasses) de laitue avec 30 g (¼ de tasse) de crudités hachées et 1 c. à soupe de <i>Vinaigrette à la moutarde</i> (page 309)</p> <p>Dessert</p> <p>120 g (1 tasse) de fruits frais</p> <p><b>Autre préparation (facultative):</b></p> <p>Faire ½ recette de <i>Légumes à la sauce marinara</i> plutôt que ¼ de recette. Utiliser le poulet (réservé au souper du jour 1) tel qu'indiqué ci-haut pour 1 portion et 120 à 180 g (4 à 6 oz) d'<i>Émiette de tempeh</i> (page 292) (réservé le jour de la préparation) ou d'une autre source de protéines au choix pour l'autre portion qui sera servie avec la salade au dîner de demain.</p> <p>Dessert</p> <p>Une tasse de chai mélangée avec 1 à 2 c. à soupe de boisson de soya ou de lait entier et 1 c. à café de miel.</p> <p><b>Étape 2:</b> servir sur 90 g (½ tasse) de quinoa.</p> <p><b>Étape 3:</b> servir sur 75 à 150 g (½ à 1 tasse) de pâtes.</p>
	<p>Préparation: assembler le dîner de demain – <i>Salade de poulet aux raisins et aux noix*</i> (page 299) en utilisant 120 à 150 g (4 à 5 oz) de poulet désossé, sans la peau; emballer la laitue séparément et l'ajouter au moment de servir.</p>	<p>Préparation: assembler le dîner de demain – la portion réservée de <i>Gratin au poulet ranchero</i>.</p>	<p>Préparation: emballer le dîner de demain.</p>

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

## BLOC 2 : POULET OU TOFU

Jour de préparation	JOUR 1 Déjeuner	JOUR 2 Déjeuner	JOUR 3 Déjeuner	
<p><b>Préparer ces sauces :</b>  <i>Sauce tartare*</i> (page 306) préparée avec la Mayonnaise* (page 305)  <i>Sauce pour sautés*</i> (page 306)  <i>Vinaigrette soya-gingembre*</i> (page 311)  <i>Sauce cari-coco*</i> (page 310)  <i>Sauce au chocolat*</i> (page 329)  <i>Vinaigrette huile d'olive-citron*</i> (page 313)</p> <p><b>Préparer ces collations :</b>  <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)                      Faire griller 2 c. à soupe d'arachides (voir tableau Comment griller les noix et les graines, page 360) pour le Rouleau de laitue du dîner du jour 2</p> <p><b>Préparer ces recettes :</b>  <i>Salade de saumon ou de tofu</i> (page 301) pour le dîner du jour 1 et les collations des jours 2 et 3  <i>Rochers coco-cajous**</i> (page 326)</p> <p>Facultatif: hacher les légumes pour les soupers des jours 1 et 2</p> <p><b>Autres préparations pour l'étape 2 :</b>  <i>Sauce ranchero*</i> (page 315)                      Cuire séparément 200 g (1 tasse) de riz brun et 90 g (½ tasse) de quinoa (voir tableau Cuisson des céréales de grains entiers, page 359)</p>	<p><b>Frittata avec fruits et yogourt</b>  <i>Frittata préférée du D' Ludwig*</i> (page 275) (réserver une pointe pour la collation du jour 2): 120 g (1 tasse) de fruits, 160 ml (⅔ de tasse) de yogourt grec nature à base de lait entier</p> <p><b>Étape 2 :</b> utiliser la <i>Frittata préférée du D' Ludwig</i> (variante de l'étape 2); servir avec 100 g (½ tasse) de haricots noirs et 1 c. à soupe de crème sure; utiliser seulement 2 c. à soupe de yogourt.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 et arroser le yogourt de miel.</p> <p>Préparation: emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Gaufres sans céréales et bacon de dinde</b>  <i>Gaufres ou crêpes sans céréales avec sauce aux fruits</i> (page 273): préparer une recette complète de gaufres et ¼ des recettes de Sauce aux fruits et de Crème fouettée. Congeler les gaufres restantes pour utilisation ultérieure. Servir 1 gaufre avec la sauce aux fruits et 3 c. à soupe de <i>Crème fouettée</i> (page 230) ou 1 c. à soupe de beurre d'amande et 1 tranche de bacon de dinde.</p> <p><b>Étape 2 :</b> <i>Gaufres ou crêpes sans céréales avec sauce aux fruits</i> (page 273; variantes pour l'étape 2).</p> <p><b>Étape 3 :</b> <i>Gaufres ou crêpes sans céréales avec sauce aux fruits</i> (page 273; variantes pour l'étape 3).</p> <p>Préparation: emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Poêlée de haricots noirs et de tofu</b>  <i>Poêlée de haricots noirs et de tofu**</i> (page 272) avec 2 c. à soupe de cheddar râpé, 1 à 2 c. à soupe de crème sure et ½ avocat en tranches ou 5 c. à soupe de guacamole.</p> <p><b>Étape 2 :</b> garnir de 60 ml (¼ de tasse) de <i>Sauce ranchero</i> (page 315), 3 c. à soupe de cheddar râpé et 1 c. à soupe de guacamole ou une grosse tranche d'avocat. Servir avec 120 g (1 tasse) de fruits frais.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2, mais utiliser seulement 1 à 2 c. à soupe de cheddar et ajouter 1 tortilla de maïs.</p> <p>Préparation: assembler et emballer les collations du jour.</p>	
	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>	
		40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)	1 pointe de <i>Frittata préférée du D' Ludwig</i> (réservée au <b>déjeuner d'hier</b> )	<i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) – remplacer la dinde et le féta par environ 6 c. à soupe de <i>Salade de saumon ou de tofu</i> (réservée le jour de la préparation)
	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	
		<p><b>Rouleaux de laitue au saumon</b>                      Sur 3 ou 4 grandes feuilles de laitue, répartir 150 à 200 g (¾ à 1 tasse) de <i>Salade de saumon ou de tofu</i> (page 301). Rouler en emprisonnant bien la garniture. Servir avec 1 pomme.</p> <p><b>Étape 2 :</b> servir avec 90 g (½ tasse) de quinoa.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir avec des craquelins de grains entiers (ex. : seigle).</p>	<p><b>Rouleaux de salade au poulet sauté</b>                      Sur 3 ou 4 grandes feuilles de laitue, répartir le reste de <i>Sauté de poulet ou de tofu</i> du souper de la veille, 60 g (½ tasse) de carotte râpée et 2 c. à soupe d'arachides. Rouler en emprisonnant bien la garniture. Verser 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette soya-gingembre</i> (page 311) dans un contenant peu profond dans lequel on trempera les rouleaux.</p> <p>Dessert: 1 tangerine.</p> <p><b>Étape 2 :</b> utiliser la variante à base de riz brun (du souper de la veille).</p> <p><b>Étape 3 :</b> utiliser le <i>Sauté</i> avec des nouilles asiatiques (du souper de la veille). Au lieu de faire des rouleaux, les mélanger avec la laitue et 1 c. à soupe de <i>Vinaigrette soya-gingembre</i>.</p>	<p><b>Rouleaux au poulet cari-coco</b>                      Sur 3 ou 4 grandes feuilles de laitue, répartir la portion de <i>Poulet ou de tofu cari-coco</i> réservée au souper de la veille. Ajouter des graines germées et rouler en emprisonnant bien la garniture. Servir avec 1 orange.</p> <p>Facultatif: ajouter un peu de jus de lime ou verser 1 à 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette soya-gingembre</i> (page 311) dans un petit bol pour y tremper les rouleaux.</p> <p><b>Étape 2 :</b> utiliser la variante à base de riz brun (du souper de la veille).</p> <p><b>Étape 3 :</b> mélanger des nouilles asiatiques (du souper de la veille) avec de la laitue et 1 c. à soupe de <i>Vinaigrette soya-gingembre</i> (ou un peu de jus de lime) et des graines germées.</p>

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

BLOC 2 : POULET OU TOFU			
Jour de préparation	JOUR 1 Collation	JOUR 2 Collation	JOUR 3 Collation
<p><i>Velouté de chou-fleur*</i> (page 322) pour le souper des jours 1 et 2</p> <p><b>Autres préparations pour l'étape 2:</b></p> <p>Cuire séparément 100 g (½ tasse) de riz brun et 90 g (½ tasse) de quinoa (voir tableau Cuisson des céréales de grains entiers, page 359)</p>	<p>1 petite pomme avec 30 g (1 oz) de fromage ou 2 c. à soupe de beurre d'arachide</p>	<p><i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec environ 6 c. à soupe de <i>Salade de saumon ou de tofu</i> (réservée le jour de la préparation) au lieu de la dinde et du fêta</p>	<p>40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)</p>
	<b>Souper</b>	<b>Souper</b>	<b>Souper</b>
	<p><b>Sauté de poulet</b></p> <p><i>Sauté de poulet ou de tofu*</i> (page 280): préparer ½ recette afin d'avoir des restes pour demain. Faire sauter 680 g (1 ½ lb) de poulet désossé, sans la peau, ou de tofu extra-ferme avant d'ajouter la <i>Sauce pour sautés</i> et les légumes, puis réserver pour le souper de demain. Si on utilise du tofu, servir avec 80 g (½ tasse) d'édamames (page 335).</p> <p>Dessert</p> <p><i>Rochers coco-cajous**</i> (page 326) (réservés le jour de la préparation)</p> <p><b>Étape 2:</b> préparer le <i>Sauté de poulet</i> en utilisant la variante à base de riz brun.</p> <p><b>Étape 3:</b> servir comme à l'étape 2 avec des nouilles asiatiques au lieu du riz brun.</p>	<p><b>Poulet cari-coco</b></p> <p><i>Crevettes cari-coco* – variante au poulet ou au tofu</i> (page 296) (utiliser la portion réservée de poulet ou de tofu du souper de la veille)</p> <p>Dessert</p> <p>75 g (½ tasse) de fraises avec 2 c. à soupe de <i>Sauce au chocolat</i> (réservée le jour de la préparation)</p> <p><b>Étape 2:</b> servir avec 105 g (½ tasse) de riz brun.</p> <p><b>Étape 3:</b> servir avec des nouilles asiatiques.</p>	<p><b>Poulet à la méditerranéenne</b></p> <p><i>Poulet ou tofu à la méditerranéenne*</i> (page 293); 1 petite tomate et ½ petit concombre, en rondelles, et quelques feuilles de basilic frais avec 1 c. à soupe de <i>Vinaigrette huile d'olive-citron</i> (page 313)</p> <p>Dessert</p> <p>75 g (½ tasse) de petits fruits</p> <p><b>Étape 2:</b> utiliser la moitié de la quantité de fêta et servir avec 90 g (½ tasse) de quinoa.</p> <p><b>Étape 3:</b> servir comme à l'étape 2 avec 1 ou 2 tranches de pain au lieu du quinoa.</p>
<p>Préparation: emballer le dîner de demain – Rouleaux de laitue préparés avec la portion réservée de <i>Sauté de poulet</i>; emballer séparément la laitue, les arachides (si on utilise du tofu, remplacer les carottes et les arachides par 80 g/½ tasse d'édamames) et la <i>Vinaigrette soya-gingembre</i> et les ajouter au moment de servir; accompagner de 1 tangerine.</p>	<p>Préparation: emballer le dîner de demain – Rouleaux de laitue préparés avec la portion réservée de <i>Poulet ou tofu cari-coco</i> (étape 2: ajouter 50 g/¼ de tasse de riz brun); emballer séparément la laitue. Emballer 1 orange, des graines germées et, si désiré, de la sauce au choix ou des quartiers de lime.</p>	<p>Préparation: emballer le dîner de demain – la portion réservée de <i>Poulet à la méditerranéenne</i> (étape 2: ajouter 90 g/½ tasse de quinoa).</p>	

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.



## BLOC 3 : BIFTECK OU TEMPEH

Jour de préparation	JOUR 1 Déjeuner	JOUR 2 Déjeuner	JOUR 3 Déjeuner
<p><b>Préparer ces sauces :</b>  <i>Sauce crémeuse à l'aneth*</i> (page 314)  <i>Vinaigrette à la moutarde*</i> (page 309)  <i>Sauce au fromage bleu*</i> (page 300)  <i>Sauce lime-coriandre*</i> (page 315)  <i>Sauce pour sautés*</i> (page 306)</p> <p><b>Préparer ces collations :</b>  <i>Graines de citrouille épicées*</i> (page 332) ou <i>Mélange du randonneur*</i> (page 331)</p> <p><b>Préparer ces recettes :</b>  <i>Soupe corail*</i> (page 324) pour le dîner du jour 1 et le souper du jour 3; congeler le reste pour utilisation ultérieure  <i>Velouté de chou-fleur*</i> (page 322) pour le souper des jours 1 et 2</p>	<p><b>Saumon fumé et sauce à l'aneth</b>            90 g (3 oz) de saumon fumé, 30 g (¼ de tasse) de cheddar, 1 tomate moyenne, en tranches, et 1 petit concombre, en rondelles, avec 3 ½ c. à soupe de <i>Sauce crémeuse à l'aneth</i> (page 314). Servir avec 150 g (1 tasse) de bleuets frais (ou autres fruits au choix).</p> <p><b>Étape 2 :</b> omettre le cheddar et utiliser seulement 2 c. à soupe de sauce à l'aneth. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de yogourt arrosé de miel.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 avec 1 tranche de pain.</p> <p>Préparation: assembler et emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Poêlée de haricots noirs et de tofu</b>  <i>Poêlée de haricots noirs et de tofu*</i> (page 272) (réfrigérer la portion réservée pour le dîner de demain). Garnir de 2 c. à soupe de cheddar râpé, 1 à 2 c. à soupe de crème sure, ½ avocat, en tranches, ou 5 c. à soupe de guacamole.</p> <p><b>Étape 2 :</b> garnir de 60 ml (¼ de tasse) de <i>Sauce ranchero</i> (page 315), 3 c. à soupe de cheddar râpé et 1 c. à soupe de guacamole ou 1 grosse tranche d'avocat. Servir avec 120 g (1 tasse) de fruits frais.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2, mais utiliser seulement 1 à 2 c. à soupe de cheddar et ajouter 1 tortilla de maïs.</p> <p>Préparation: assembler et emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Lait fouetté tonique</b>  <i>Lait fouetté tonique</i> (page 271)</p> <p><b>Étapes 2 et 3 :</b> utiliser le <i>Lait fouetté au beurre d'arachide et à la banane</i> (page 272) de l'étape 2.</p> <p>Préparation: assembler et emballer les collations du jour.</p>
	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>
	35 g (¼ de tasse) de <i>Graines de citrouille épicées</i> (page 332) ou 40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)	<i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec sauce au choix	35 g (¼ de tasse) de <i>Graines de citrouille épicées</i> (page 332) ou 40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)
	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>
	<p><b>Soupe et salade</b>  <i>Soupe corail</i> (réservée le jour de la préparation);            Salade de bocconcini, tomate et pois chiches: 1 tomate moyenne, hachée; 80 g (½ tasse) de pois chiches cuits, rincés et égouttés; 90 g (3 oz) de bocconcini; 60 g (1 tasse) de laitue; 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette à la moutarde</i> (page 309); sel et poivre du moulin</p> <p><b>Étapes 2 et 3 :</b> servir la <i>Salade Cobb**</i> (page 301) avec 150 g (1 tasse) de petits fruits ou de fruits de saison.</p>	<p><b>Bifteck, oignons et légumes</b>            Un reste de 150 g (5 oz) de bifteck ou 120 g (4 oz) de <i>Tempeh sauté</i>, oignons sautés, et chou frisé (du souper de la veille) et 1 c. à soupe de <i>Sauce crémeuse à l'aneth</i> (page 314); 120 g (1 tasse) de fruits</p> <p><b>Étapes 2 et 3 :</b> ajouter les <i>Patates douces au four</i> réservées au souper de la veille.</p>	<p><b>Salade taco</b>            300 g (1 ½ tasse) de <i>Poêlée de haricots noirs et de tofu</i> (page 272) (réservée au déjeuner de la veille); 60 g (1 tasse) de laitue (romaine ou autre), 1 petite tomate en dés, 2 c. à soupe de salsa et 2 c. à soupe de cheddar râpé. Servir avec 3 c. à soupe de <i>Sauce lime-coriandre</i> (page 315)</p> <p><b>Étape 2 :</b> utiliser seulement 2 c. à soupe de sauce et servir avec 1 orange.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 et ajouter une poignée de chips de tortillas ou servir dans une tortilla.</p>

Préparer la *Salade de bocconcini, tomate et pois chiches* ou, pour l'étape 2, la *Salade Cobb* (végétarienne) pour le dîner du jour 1.

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

**BLOC 3 : BIFTECK OU TEMPEH**

<b>Jour de préparation</b>	<b>JOUR 1 Collation</b>	<b>JOUR 2 Collation</b>	<b>JOUR 3 Collation</b>
<p>Seulement si on opte pour la variante au tempeh : 250 g (8 oz) d'<i>Émietté de tempeh</i> (page 292) pour le souper des jours 2 et 3 et 250 g (8 oz) de <i>Tempeh sauté</i> (page 291) pour le souper du jour 1 et le dîner du jour 2</p> <p><b>Autres préparations pour les étapes 2 et 3 :</b></p> <p><i>Sauce ranchero*</i> (page 315)</p> <p>Cuire 60 g (½ de tasse) de quinoa (voir tableau Cuisson des céréales de grains entiers, page 359) – congeler les portions restantes</p>	<p><i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec sauce au choix</p>	<p>1 petite pomme avec 30 g (1 oz) de fromage ou 2 c. à soupe de beurre d'arachide</p>	<p><i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec sauce au choix</p>
	<b>Souper</b>	<b>Souper</b>	<b>Souper</b>
	<p><b>Soupe, bifteck et oignons, légumes</b></p> <p><i>Velouté de chou-fleur</i> (réservé le jour de la préparation) avec 1 c. à soupe de crème 35 %. Cuire 560 g (20 oz) de bifteck de filet (cuisson : la même méthode que pour la <i>Salade de bifteck</i>, page 300) ou 250 g (8 oz) de <i>Tempeh sauté</i> (réservé le jour de la préparation) – utiliser 150 g (5 oz) de bifteck ou 120 g (4 oz) de tempeh pour le souper de ce soir et réserver le reste pour le dîner et le souper de demain et le souper du jour 3 ; faire caraméliser 1 petit oignon dans les jus de cuisson de la viande à feu moyen-vif ; 140 g (2 tasses) de chou frisé blanchi (utiliser la moitié de l'oignon et du chou au souper et le reste au dîner de demain). Napper le chou de 1 c. à soupe de <i>Sauce crémeuse à l'aneth</i> (page 314).</p> <p>Dessert</p> <p>130 g (1 tasse) de framboises avec 2 c. à soupe de crème 35 % ou de lait de coco en conserve</p> <p><b>Étapes 2 et 3 :</b> ajouter les <i>Patates douces au four</i> (page 321) et omettre la crème ou le lait de coco du dessert.</p>	<p><b>Salade de bifteck, sauce au fromage bleu</b></p> <p><i>Velouté de chou-fleur</i> (réservé le jour de la préparation) avec 1 à 2 c. à soupe de crème 35 % ; <i>Salade de bifteck, sauce au fromage bleu</i> (page 300) (utiliser 120 g/4 oz du bifteck ou du tempeh réservé au souper de la veille)</p> <p>Dessert</p> <p>30 g (1 oz) de chocolat</p> <p><b>Étape 2 :</b> utiliser la variante de l'étape 2 pour la salade (quinoa cuit au lieu des haricots blancs) et omettre la crème dans le velouté.</p> <p><b>Étape 3 :</b> utiliser la variante de l'étape 3 pour la salade (croûtons au lieu des haricots blancs) et omettre la crème dans le velouté.</p>	<p><b>Sauté de bœuf aux poivrons</b></p> <p><i>Soupe corail</i> (page 324) ; <i>Sauté de poulet**</i> (page 280) ; faire la variante <i>Sauté de bœuf aux poivrons</i> (utiliser le reste de bifteck ou de tempeh du souper du jour 1)</p> <p>Dessert</p> <p>120 g (1 tasse) de fruits, 1 carré de chocolat de 15 g (½ oz)</p> <p><b>Étape 2 :</b> ajouter 90 g (½ tasse) de quinoa.</p> <p><b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2, mais remplacer le quinoa par des nouilles aux œufs.</p>
<p>Préparation : emballer le dîner de demain – un reste de 150 g (5 oz) de bifteck ou 120 g (4 oz) de <i>Tempeh sauté</i>, oignon et chou frisé avec <i>Sauce crémeuse à l'aneth</i></p>	<p>Préparation : assembler le dîner de demain – <i>Salade taco</i> préparée avec le reste de <i>Poêlée de haricots noirs et de tofu</i> du déjeuner ; emballer la laitue séparément et l'ajouter au moment de servir.</p>	<p>Préparation : assembler le dîner de demain.</p>	

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

## BLOC 4 : VÉGÉTARIEN

Jour de préparation	JOUR 1 Déjeuner	JOUR 2 Déjeuner	JOUR 3 Déjeuner
<p><b>Préparer ces sauces :</b>  <i>Vinaigrette à la moutarde*</i> (page 309)  <i>Sauce aux arachides*</i> (page 307)  <i>Sauce lime-coriandre*</i> (page 315)  <i>Sauce pour sautés*</i> (page 306)</p> <p><b>Préparer ces collations :</b>  <i>Graines de citrouille épicées*</i> (page 232) ou <i>Mélange du randonneur*</i> (page 331)  <i>Pois chiches grillés aux fines herbes*</i> (page 333)</p> <p><b>Préparer ces recettes :</b>  <i>Soupe corail*</i> (page 324) pour le dîner du jour 1; congeler le reste pour utilisation ultérieure  <i>Émiette de tempeh*</i> (page 292)  <i>Rochers coco-cajous*</i> (page 326)</p> <p>Facultatif : <i>Gratin d'aubergines*</i> (page 295) – Préparer ou assembler à l'avance.</p> <p>Cuire au four ou réchauffer juste avant de servir.</p> <p><b>Étape 3 :</b> faire la variante pour l'étape 3.</p>	<p><b>Lait fouetté tonique</b>  <i>Lait fouetté tonique</i> (page 271)  <b>Étapes 2 et 3 :</b> utiliser le <i>Lait fouetté au beurre d'arachide et à la banane</i> (page 272) de l'étape 2.            Préparation : assembler le dîner et les collations du jour.</p>	<p><b>Poêlée de haricots noirs et de tofu</b>  <i>Poêlée de haricots noirs et de tofu*</i> (page 272) avec 2 c. à soupe de cheddar râpé, 1 à 2 c. à soupe de crème sure et ½ avocat en tranches ou 5 c. à soupe de guacamole. (Réserver la portion restante pour le dîner de demain.)  <b>Étape 2 :</b> garnir de 60 ml (¼ de tasse) de <i>Sauce ranchero</i> (page 315), 3 c. à soupe de cheddar râpé et 1 c. à soupe de guacamole ou une grosse tranche d'avocat. Servir avec 120 g (1 tasse) de fruits frais.  <b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2, mais utiliser seulement 1 à 2 c. à soupe de cheddar.            Préparation : assembler et emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Gaufres sans céréales et simili-viande</b>  <i>Gaufres ou crêpes sans céréales avec sauce aux fruits</i> (page 273): préparer une recette complète de gaufres et ¼ des recettes de Sauce aux fruits et de Crème fouettée. Congeler les gaufres restantes pour utilisation ultérieure. Servir 1 gaufre avec la sauce aux fruits et 3 c. à soupe de <i>Crème fouettée</i> (page 230) ou 1 c. à soupe de beurre d'amande et 1 ou 2 tranches de simili-viande.  <b>Étape 2 :</b> <i>Gaufres ou crêpes sans céréales avec sauce aux fruits</i> (page 273; variantes pour l'étape 2).  <b>Étape 3 :</b> <i>Gaufres ou crêpes sans céréales avec sauce aux fruits</i> (page 273; variantes pour l'étape 3).            Préparation : assembler et emballer les collations du jour.</p>
	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>
	35 g (¼ de tasse) de <i>Graines de citrouille épicées</i> (page 332) ou 40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)	Environ 70 g (½ de tasse) de <i>Pois chiches grillés aux fines herbes</i> (page 333)	<i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec sauce au choix
	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>
<p><b>Soupe et salade</b>            Soupe corail (réservée le jour de la préparation); Salade de bocconcini, tomate et pois chiches : 1 tomate moyenne, hachée; 80 g (½ tasse) de pois chiches cuits, rincés et égouttés; 90 g (3 oz) de bocconcini; 60 g (1 tasse) de laitue; 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette à la moutarde</i> (page 309); sel et poivre du moulin  <b>Étapes 2 et 3 :</b> servir la <i>Salade Cobb*</i> (page 301) avec 150 g (1 tasse) de petits fruits ou de fruits de saison.</p>	<p><b>Rouleaux de tempeh à la sauce aux arachides</b>            Sur 3 ou 4 grandes feuilles de laitue, répartir 1 portion de <i>Tempeh à la sauce aux arachides</i> réservée au souper de la veille. Rouler en emprisonnant bien la garniture. Arroser de jus de lime frais et, si désiré, garnir de graines germées.  <b>Étape 2 :</b> ajouter 55 g (½ de tasse) de quinoa et servir avec des fruits au choix.  <b>Étape 3 :</b> servir comme salade de nouilles avec nouilles de riz asiatiques, graines germées et jus de lime. Accompagner d'un fruit au choix.</p>	<p><b>Salade taco</b>            300 g (1 ½ tasse) de <i>Poêlée de haricots noirs et de tofu</i> (page 272) (réservée au déjeuner de la veille); 60 g (1 tasse) de laitue (romaine ou autre), 1 petite tomate en dés, 2 c. à soupe de salsa, 2 c. à soupe de cheddar râpé. Servir avec 3 c. à soupe de <i>Sauce lime-coriandre</i> (page 315)  <b>Étape 2 :</b> utiliser seulement 2 c. à soupe de sauce et servir avec 1 orange.  <b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 et ajouter une poignée de chips de tortillas ou servir dans une tortilla.</p>	

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

## BLOC 4 : VÉGÉTARIEN

Jour de préparation	JOUR 1 Collation	JOUR 2 Collation	JOUR 3 Collation
<p>Préparer la Salade de bocconcini, tomate et pois chiches ou, pour l'étape 2, la Salade Cobb (variante végétarienne) pour le dîner du jour 1.</p> <p><b>Autres préparations pour les étapes 2 et 3:</b> Sauce ranchero* (page 315) Cuire séparément 50 g (¼ de tasse) de riz brun et 45 g (¼ de tasse) de quinoa (voir tableau Cuisson des céréales de grains entiers, page 359)</p>	<p><i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec sauce au choix : utiliser de la simili-viande.</p>	<p>35 g (¼ de tasse) de <i>Graines de citrouille épicées</i> (page 332) ou 40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)</p>	<p>Environ 70 g (¼ de tasse) de <i>Pois chiches grillés aux fines herbes</i> (page 333)</p>
	Souper	Souper	Souper
	<p><b>Tempeh à la sauce aux arachides</b> <i>Tempeh à la sauce aux arachides*</i> (page 258) garni de 1 c. à soupe d'arachides. Servir avec ½ petit concombre, en rondelles, un peu de sel et de jus de citron. Dessert Une tasse de chaï mélangée avec 1 à 2 c. à soupe de boisson de soya ou de lait entier <b>Étape 2 :</b> servir avec 55 g (½ tasse) de quinoa et 150 g (1 tasse) de petits fruits ou de fruits de saison. <b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2, mais remplacer le quinoa par des nouilles de riz asiatiques.</p>	<p><b>Gratin d'aubergines et salade</b> <i>Gratin d'aubergines*</i> (page 295) servi avec salade verte et garni de 125 g (1 tasse) de concombre en rondelles, 60 g (½ tasse) de carotte râpée, ½ poivron rouge en lanières et 1 c. à soupe de <i>Vinaigrette à la moutarde</i> (page 309) Dessert 150 g (1 tasse) de petits fruits <b>Étape 2 :</b> remplacer la salade et la vinaigrette par des crudités arrosées de jus de citron. <b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 avec le <i>Gratin d'aubergines</i> préparé selon la variante de l'étape 3.</p>	<p><b>Sauté de tofu</b> <i>Sauté de tofu*</i> (page 280) Dessert <i>Rochers coco-cajous**</i> (réservés le jour de la préparation) <b>Étape 2 :</b> préparer le <i>Sauté de tofu</i> en utilisant la variante à base de riz brun. <b>Étape 3 :</b> servir avec des nouilles asiatiques au lieu du riz brun.</p>
	<p>Préparation : emballer le dîner de demain – <i>Rouleaux de tempeh à la sauce aux arachides</i> ; emballer séparément la laitue, les quartiers de lime et les graines germées.</p>	<p>Préparation : assembler le dîner de demain – Salade taco préparée avec le reste de <i>Poêlée de haricots noirs et de tofu</i> du déjeuner ; emballer la laitue séparément et l'ajouter au moment de servir. Réfrigérer une portion de <i>Gratin d'aubergines</i> pour le dîner du jour 4.</p>	<p>Préparation : assembler le dîner de demain – <i>Gratin d'aubergines</i> (réservé au souper de la veille) et 150 g (1 tasse) de petits fruits.</p>

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

## BLOC 5 : FRUITS DE MER

Jour de préparation	JOUR 1 Déjeuner	JOUR 2 Déjeuner	JOUR 3 Déjeuner
<p><b>Préparer ces sauces :</b>  <i>Vinaigrette à la moutarde*</i> (page 309)  <i>Sauce crémeuse à l'aneth*</i> (page 314)  <i>Sauce au chocolat*</i> (page 329)  <i>Mayonnaise au piment chipotle*</i> (page 312)  <i>Sauce lime-coriandre*</i> (page 315)  <i>Vinaigrette soya-gingembre**</i> (page 311)</p> <p><b>Préparer ces collations :</b>  <i>Graines de citrouille épicées*</i> (page 332) ou <i>Mélange du randonneur*</i> (page 331)  <i>Houmous*</i> (page 330)                      Faire griller 2 c. à soupe d'arachides (voir tableau Comment griller les noix et les graines, page 361) pour le déjeuner du jour 2</p> <p><b>Préparer cette recette :</b>  <i>Soupe corail*</i> (page 324) pour le dîner du jour 1; congeler le reste pour utilisation ultérieure</p> <p><b>Autres préparations pour l'étape 2 :</b>                      Cuire 150 g (¾ de tasse) de riz brun ou 90 g (½ tasse) de quinoa (voir tableau Cuisson des céréales de grains entiers, page 359)  <i>Polenta de millet et de maïs*</i> (page 318)</p>	<p><b>Lait fouetté tonique</b>  <i>Lait fouetté tonique</i> (page 271).  <b>Étapes 2 et 3 :</b> <i>Lait fouetté au beurre d'arachide et à la banane</i> (page 272).                      Préparation: assembler le dîner et emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Yogourt avec fruits et arachides</b>                      250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature à base de lait entier, 150 g (1 tasse) de petits fruits, 40 g (¼ de tasse) d'arachides ou de noix au choix  <b>Étapes 2 et 3 :</b> ajouter 2 figues séchées, en petits morceaux, et 1 c. à café de miel. Utiliser seulement 2 c. à soupe d'arachides.                      Préparation: emballer les collations du jour.</p>	<p><b>Saumon fumé et sauce à l'aneth</b>                      90 g (3 oz) de saumon fumé, 30 g (¼ de tasse) de cheddar, 1 tomate moyenne, en tranches, et 1 petit concombre en rondelles avec 3 ½ c. à soupe de <i>Sauce crémeuse à l'aneth</i> (page 314). Servir avec 150 g (1 tasse) de bleuets frais (ou autre fruit au choix).  <b>Étape 2 :</b> omettre le cheddar et utiliser seulement 2 c. à soupe de sauce. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de yogourt arrosé de miel.  <b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 avec 1 tranche de pain.                      Préparation: emballer les collations du jour.</p>
	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>	<b>Collation</b>
	<p>35 g (¼ de tasse) de <i>Graines de citrouille épicées</i> (page 332) ou 40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)</p>	<p><i>Charcuterie sur feuilles de laitue</i> (page 333) avec sauce au choix: utiliser des sardines.</p>	<p>35 g (¼ de tasse) de <i>Graines de citrouille épicées</i> (page 332) ou 40 g (¼ de tasse) de <i>Mélange du randonneur</i> (page 331)</p>
	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>
	<p><b>Soupe et salade</b>  <i>Soupe corail*</i> (page 324) avec 1 c. à soupe de crème sure. Salade: mélanger 120 g (2 tasses) de laitue, environ 125 g (1 tasse) de tomates, concombres ou autres légumes crus au choix, hachés, 90 g (3 oz) de sardines (avec peau et arêtes) conservées dans l'huile d'olive ou de saumon rouge (sockeye) en conserve et 1 à 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette à la moutarde</i> (page 309).  <b>Étape 2 :</b> omettre la crème dans la soupe; utiliser seulement 1 c. à soupe de vinaigrette; ajouter 1 orange.  <b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 et ajouter des croûtons dans la soupe.</p>	<p><b>Rouleaux de laitue au poisson</b>                      Mélanger 2 à 3 c. à soupe de <i>Sauce lime-coriandre</i> (page 315) avec 60 g (½ tasse) de carottes râpées et 20 g (¼ de tasse) de chou râpé. Sur 3 ou 4 grandes feuilles de laitue, répartir 150 à 180 g (5 à 6 oz) de <i>Poisson grillé à l'ail et au citron</i> (réservé au souper de la veille). Rouler en emprisonnant bien la garniture. Servir avec 1 tangerine.  <b>Étape 2 :</b> utiliser seulement 2 c. à soupe de sauce. Servir avec environ 50 à 70 g (¼ à ½ de tasse) de riz brun ou de quinoa.  <b>Étape 3 :</b> servir comme à l'étape 2 dans 2 ou 3 petits tortillas de maïs (ou 1 grande) et omettre le riz ou le quinoa.</p>	<p><b>Rouleaux aux crevettes cari-coco</b>                      Sur 3 ou 4 grandes feuilles de laitue, répartir la portion de <i>Crevettes ou tofu cari-coco</i> (réservée au souper de la veille). Ajouter un peu de jus de lime et des graines germées, puis rouler en emprisonnant bien la garniture. Servir avec 1 orange.                      Verser 1 à 2 c. à soupe de <i>Vinaigrette soya-gingembre</i> (page 311) dans un petit bol pour y tremper les rouleaux.  <b>Étape 2 :</b> ajouter environ 50 à 70 g (¼ à ½ de tasse) de riz brun ou de quinoa.  <b>Étape 3 :</b> utiliser des nouilles asiatiques (du souper de la veille). Mélanger avec la laitue, les graines germées et 1 c. à soupe de <i>Vinaigrette soya-gingembre</i> ou un peu de jus de lime.</p>

\* Pour servir 1 personne, faire ½ recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire ¼ de recette.

## BLOC 5: FRUITS DE MER

Jour de préparation	JOUR 1 Collation	JOUR 2 Collation	JOUR 3 Collation
	Environ 80 ml (1/3 de tasse) de <i>Houmous</i> (page 330) avec légumes	1 petite pomme avec 30 g (1 oz) de fromage ou 2 c. à soupe de beurre d'arachide	Environ 80 ml (1/3 de tasse) de <i>Houmous</i> (page 330) avec légumes
	Souper	Souper	Souper
	<p><b>Poisson grillé et chou frisé sauté</b></p> <p><i>Poisson grillé à l'ail et au citron*</i> (page 282): retirer le poisson et le citron de la poêle et faire revenir 70 g (1 tasse) de chou frisé dans les jus de cuisson. Napper le poisson ou le chou frisé de 2 c. à soupe de <i>Sauce crémeuse à l'aneth</i> (page 314). Servir avec 60 g (1 tasse) de laitue arrosée de 1 c. à soupe de vinaigrette au choix.</p> <p>Dessert</p> <p><i>Fruits de saison pochés</i> (page 329) avec 1 à 2 c. à soupe de <i>Sauce au chocolat</i> (réservée le jour de la préparation)</p> <p><b>Étape 2:</b> utiliser seulement 1 c. à soupe de sauce sur le poisson ou le chou. Servir avec la <i>Polenta de millet et de maïs</i> (page 318).</p> <p><b>Étape 3:</b> arroser le chou de jus de citron au lieu de le napper de sauce; augmenter la quantité de <i>Sauce au chocolat</i> à 3 c. à soupe.</p>	<p><b>Crevettes cari-coco</b></p> <p><i>Crevettes ou tofu cari-coco*</i> (page 296).</p> <p>Dessert</p> <p>75 g (1/2 tasse) de fraises avec 2 c. à soupe de <i>Sauce au chocolat</i> (réservée le jour de la préparation)</p> <p><b>Étape 2:</b> servir avec environ 100 g (1/2 tasse) de riz brun ou de quinoa.</p> <p><b>Étape 3:</b> servir avec 95 g (1/2 tasse) de nouilles asiatiques.</p> <p>Autres préparations pour l'étape 2: faire sauter 120 g (4 oz) de crevettes de plus au moment de préparer les <i>Crevettes cari-coco</i> et retirer cette portion de la poêle avant d'ajouter la sauce et les légumes. Réserver pour la préparation additionnelle requise pour le souper de demain.</p>	<p><b>Poisson et mayo au piment chipotle avec chou frisé</b></p> <p><i>Poisson et mayo au piment chipotle*</i> (page 297). Cuire à la vapeur 70 g (1 tasse) de chou frisé et 1 petite carotte râpée. Assaisonner de 1 c. à soupe de vinaigrette au choix.</p> <p>Dessert</p> <p>150 g (1 tasse) de bleuets avec 2 c. à soupe de lait de coco en conserve</p> <p><b>Étape 2:</b> servir avec la <i>Polenta de millet et de maïs</i> (page 318).</p> <p><b>Étape 3:</b> servir avec 95 g (1/2 tasse) de nouilles asiatiques.</p> <p>Autre préparation pour l'étape 2: faire seulement 1/4 de recette de <i>Poisson et mayo au piment chipotle</i> et préparer la <i>Salade de boulgour aux crevettes**</i> (page 302) pour le dîner de demain.</p>
	Préparation: emballer le dîner de demain – Rouleaux de laitue préparés avec la portion réservée de poisson grillé. Emballer séparément les carottes, le chou et la vinaigrette et assembler le tout au moment de servir. Accompagner de 1 tangerine.	Préparation: emballer le dîner de demain – Rouleaux de laitue préparés avec <i>Crevettes ou tofu cari-coco</i> . Emballer séparément la laitue, les quartiers de lime, les graines germées et la vinaigrette (facultatif).	Préparation: emballer le dîner de demain – Rouleaux de laitue préparés avec <i>Poisson et mayo au piment chipotle</i> et servis avec 70 g (1/3 de tasse) de riz brun ou de quinoa. Emballer séparément la laitue, les quartiers de lime et les graines germées.
			<b>Étapes 2 et 3:</b> <i>Salade de boulgour aux crevettes**</i> (page 302) pour le dîner de demain.

\* Pour servir 1 personne, faire 1/2 recette et réfrigérer la portion restante pour les repas suivants tel qu'indiqué dans l'étape de préparation.

\*\* Pour servir 1 personne, faire 1/4 de recette.