

LUNDI

[Pizza sur pain naan](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

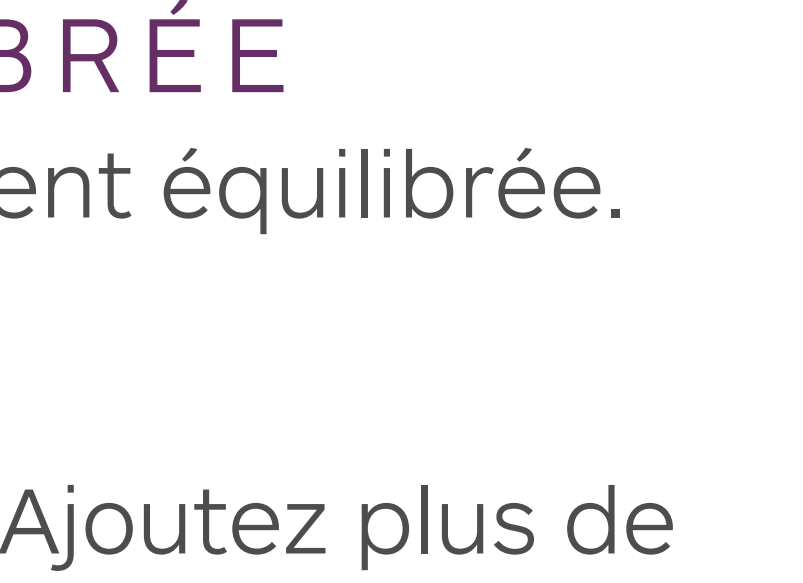
Servir avec 1 tasse de légumes variés.

TRUC

Assurez-vous d'avoir des légumineuses sous la main (lentilles, pois secs, haricots et pois chiches); c'est bon pour le cœur! Ces pizzas sont garnies de lentilles, qui débordent de protéines et de fibres.

MARDI

[Salade-repas burrito tex mex](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

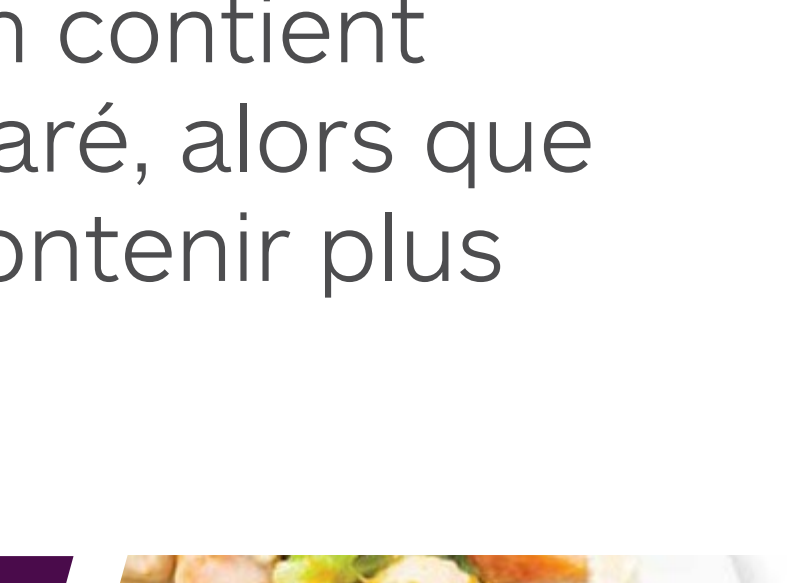
Cette salade-repas est parfaitement équilibrée.

TRUC

Les légumes, c'est tellement bon! Ajoutez plus de poivron rouge pour la vitamine C et de tomates pour la bêta-carotène – deux antioxydants bons pour le cœur.

MERCREDI

[Soupe aux zouilles et poulet](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de riz; ajoutez-le à la soupe!

TRUC

Saviez-vous que le [Mélange Bouillon de poulet](#) Épicure est faible en sodium? Il en contient 85 mg par tasse de bouillon préparé, alors que ceux du commerce peuvent en contenir plus de 900 mg.

JEUDI

[Poêlée de poulet Alfredo et brocoli au micro-ondes](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes mélangés et 1 c. à thé de [Vinaigrette italienne](#) préparée.

TRUC

Pour plus de fibres, frottez bien vos patates douces et consommez-les avec la pelure.

VENDREDI

[Saumon à la grecque](#)



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

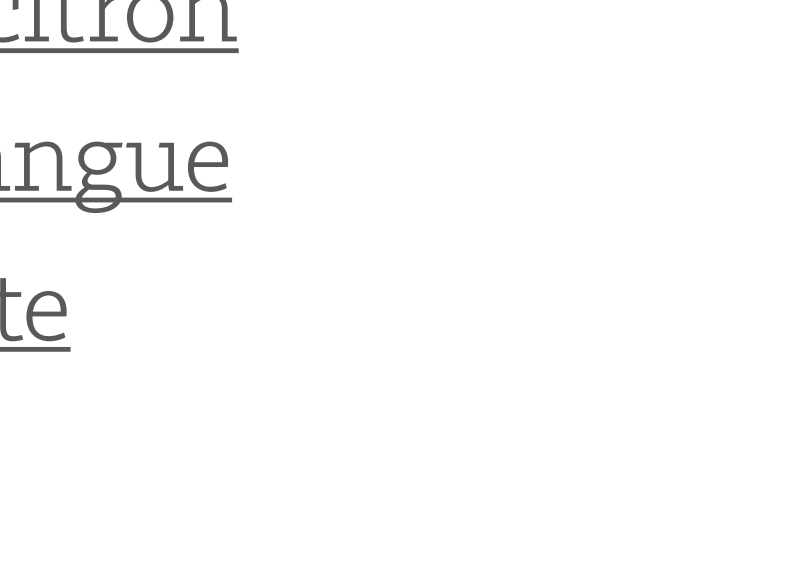
Servir avec 1 tasse de riz ou de purée de patate douce et 1 c. à table de [Trempe à l'aneth et citron](#) préparée.

TRUC

Le saumon est un poisson gras, soit une source d'oméga-3 bon pour le cœur. Chaque semaine, essayez de manger deux portions de poisson gras (omble chevalier, maquereau, sardine).

EN PRIME

[Tartelettes banane et cacao croquant](#)



TRUC

Le [Nutri-complément Cacao croquant](#) Épicure est une délicieuse façon d'ajouter des fibres et des acides gras oméga-3 à votre dessert. Une gâterie pour vous et votre tendre moitié!

LISTE D'ÉPICERIE

*Ingrédients de la recette EN PRIME indiqués par un **

PRODUITS ÉPICURE

- [Mélange pour sauce Alfredo](#)
- [Poivre noir, facultatif](#)
- [Mélange Bouillon de poulet](#)
- [Nutri-smoothie Cacao et açaï*](#)
- [Nutri-complément Cacao croquant*](#)
- [Assaisonnement Fajita](#)
- [Mélange à trempette Guacamole](#)
- [Mélange à trempette Aneth et citron](#)
- [Mélange à trempette Cari et mangue](#)
- [Mélange pour salsa Poco picante](#)
- [Mélange pour aioli Ail rôti](#)
- [Sel marin, facultatif](#)

OUTILS DE CUISINE FACULTATIFS

- [Bols de préparation](#) (pour mesurer et ranger)
- [Presse-agrumes 2 en 1](#)
- [Carafe et Entonnoir](#) (pour les vinaigrettes)
- [Cuillère à épices 4 en 1](#) (pour mesurer facilement)

PRODUITS LAITIERS

- 1½ tasse de lait
- ¾ tasse de fromage râpé

GARDE-MANGER

- Miel, *facultatif**
- 1 boîte de 19 oz/540 ml de lentilles
- 1 tasse de quinoa, non cuit
- ½ tasse de mayonnaise légère
- ½ tasse de beurre d'arachide naturel ou d'autre beurre de noix *
- 1 c. à table d'huile

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 courgettes
- 2 grosses bananes*
- 2 poivrons rouges
- 2 carottes
- 2 grosses patates douces
- 2 citrons
- 1 avocat
- 1 lime, *facultatif*
- 1 grosse tomate
- ½ pinte de tomates cerises
- 1 tasse de framboises*
- 4 tasses de haricots verts
- 4 tasses de fleurons de brocoli
- 4 tasses de bébés épinards
- 3 tasses de fleurons de chou-fleur

PROTÉINES

- 3 lb (1,350 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
- 1 lb (450 g) de filet de saumon

AUTRES

- 4 petits naans de blé entier

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Ajoutez les accompagnements suggérés dans chaque recette à votre liste d'épicerie.

TRUCS DE NOS PROS DE LA PRÉPARATION

Au retour de l'épicerie...

PRÉPAREZ ET RÉFRIGÉREZ

La [Vinaigrette italienne](#) à l'aide de la [Carafe](#) et de l'[Entonnoir](#).

PRÉPAREZ CES INGRÉDIENTS

Lavez, coupez, séparez en portions, faites cuire ou préparez d'avance, selon les recettes : poivrons, courgettes, carottes, patates douces, poulet, quinoa, aioli, salsa et guacamole.

RANGÉZ LES ALIMENTS PRÉPARÉS

Utilisez des contenants refermables étiquetés. Nos préférés : [les Bols de préparation](#).

TRUC POUR LE GUACAMOLE

Pour éviter qu'il ne brunisse, rangez le guacamole préparé dans un Bol de préparation en tassant bien pour retirer les poches d'air. Ajoutez de l'eau pour couvrir jusqu'au bord et mettez le couvercle. Au moment de déguster, versez simplement l'excédent d'eau!