

## MENU DE 7 JOURS NUTRIBAR À GRAINS ENTIERS

Comment utiliser notre menu : Le nombre de calories et de grammes de fibres ont été calculés avec soin pour vous. Pour perdre du poids, remplacez le déjeuner et le dîner par une délicieuse tablette Nutribar à grains entiers et savourez un repas sain au souper. Pour maintenir votre poids, remplacez chaque jour le déjeuner ou le dîner par une tablette Nutribar à grains entiers et savourez un repas sain à teneur élevée en fibres au souper. Il est très important de boire de 8 à 10 verres d'eau par jour lorsque vous augmentez la quantité de fibres alimentaires consommée pour assurer une hydratation adéquate et prévenir la constipation.

<p><b>JOUR 1</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de céréales Fibre</li> <li>• 1/2 tasse de lait 2 %</li> <li>• 1/2 tasse de framboises</li> <li>• 1 c. à table d'amandes</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et une pomme</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 banane</li> <li>• 1/8 de tasse d'arachides crues</li> </ul>	<p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de soupe minestrone</li> <li>• 1 tasse de salade</li> <li>• 1/2 concombre</li> <li>• 1/4 de tasse de poivron vert</li> <li>• 1/2 tasse de tomates cerises</li> <li>• 2 c. à table de vinaigrette faible en gras</li> <li>• 2 c. à table de graines de tournesol</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et 1 tasse de salade</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 c. à table d'hoummos</li> <li>• 8 mini-carottes</li> <li>• 1 tasse de céleri</li> <li>• 1 de tasse de poivron vert</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de pâtes de blé entier</li> <li>• 1/2 tasse de sauce marinara</li> <li>• 1 pain mollet de grains mélangés</li> <li>• 2 tasses de salade</li> </ul>
<p><b>JOUR 2</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de gruau</li> <li>• 1/2 tasse de compote de pommes</li> <li>• 1/2 c. à thé de cannelle</li> <li>• 1 c. à table de graines de lin</li> <li>• 1/2 pampleousse</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et une nectarine</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pains suédois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 c. à table de fromage à la crème à faible teneur en gras</li> <li>• 1 c. à table de confiture aux fraises</li> </ul> <p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 bagel de grains entiers</li> <li>• 1 c. à table de fromage à la crème à faible teneur en gras</li> <li>• 57 g (2 onces) de saumon kéta</li> <li>• 2 tasses de salade</li> <li>• 1 tomate</li> <li>• 1/2 concombre</li> <li>• 1 c. à table de noix d'acajou</li> </ul>	<p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et 1 tasse de salade</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tasses de maïs soufflé à faible teneur en gras</li> <li>• 28 g (1 once) de fromage à faible teneur en gras</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 113 g (4 onces) portion de lasagne</li> <li>• 1 pain mollet de blé entier</li> <li>• 1 c. à table de vinaigrette à faible teneur en gras</li> <li>• 2 tasses de laitue romaine</li> </ul>
<p><b>JOUR 3</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain doré</li> <li>• 1/2 tasse de yogourt</li> <li>• 1/2 tasse de mûres</li> <li>• 1/2 tasse de framboises</li> <li>• 1 c. à table de graines de lin</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et une orange</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de yogourt</li> <li>• 1/2 tasse de framboises</li> <li>• 1 c. à table de graines de lin</li> </ul> <p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 soja-burger</li> <li>• 1 petit pain de grains entiers</li> <li>• 2 tasses de laitue</li> <li>• 2 c. à table de vinaigrette à faible teneur en gras</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et 1 tasse de salade</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de mangue</li> <li>• 2 c. à table de mélange montagnard</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 113 g (4 onces) d'aiglefin</li> <li>• 1 tasse d'haricots verts</li> <li>• 1 tasse d'ignames</li> </ul>
<p><b>JOUR 4</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 crêpe à la farine de sarrasin</li> <li>• 1/2 tasse de bleuets</li> <li>• 1 banane</li> <li>• 1 c. à table de germe de blé</li> <li>• 1 c. à table de beurre</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et un pampleousse</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de raisins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28 g (1 once) de fromage à faible teneur en gras</li> <li>• 1/2 tasse de cerises</li> </ul> <p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tasses de salade</li> <li>• 1/2 tasse d'haricots mélangés</li> <li>• 1/2 tasse de pois chiches</li> <li>• 1/2 tasse de poivron vert</li> <li>• 1 c. à table de vinaigrette italienne à faible teneur en gras</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et 1 tasse de salade</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 c. à table de beurre d'amande</li> <li>• 1 pomme</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 113 g (4 onces) de poulet</li> <li>• 8 pointes d'asperge</li> <li>• 1 tasse de carottes</li> <li>• 1 tasse de chou-fleur</li> <li>• 1/2 pomme de terre au four</li> <li>• 1 c. à table de beurre</li> </ul>
<p><b>JOUR 5</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 œuf poché</li> <li>• 1 muffin anglais de blé entier</li> <li>• 1 once de fromage</li> <li>• 1/2 poire</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et une poire</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 muffin de blé entier à faible teneur en gras</li> <li>• 1/2 pomme</li> </ul> <p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de chili avec haricots</li> <li>• 1 tasse de salade</li> <li>• 2 c. à table de vinaigrette</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et 1 tasse de salade</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de bleuets</li> <li>• 1/2 tasse de yogourt</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 113 g (4 onces) de contre-filet</li> <li>• 1/2 tasse de patate douce</li> <li>• 1 tasse de brocoli</li> </ul>
<p><b>JOUR 6</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tranches de pain de grains entiers grillées</li> <li>• 1 c. à table de beurre d'arachide faible en gras</li> <li>• 1/2 banane</li> <li>• 3/4 de tasse de fraises</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et un cantaloup</p> <p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de cantaloup</li> <li>• 1/2 tasse de melon miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de melon d'eau</li> <li>• 1 c. à table d'amandes</li> </ul> <p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 tranches de poitrine de dinde</li> <li>• 2 tranches de pain de grains entiers</li> <li>• 2 tasses de salade</li> <li>• 1 tomate</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et 1 tasse de salade</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/8 de tasse de soja</li> <li>• 1 pêche</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 113 g (4 onces) de côtelette de porc</li> <li>• 1/2 tasse de couscous de blé entier</li> <li>• 1 tasse de champignons</li> <li>• 1/2 tasse de pois et carottes</li> </ul>
<p><b>JOUR 7</b> <b>Déjeuner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 tasse de céréales Kashi</li> <li>• 1/2 tasse de yogourt</li> <li>• 1 c. à table de mélange montagnard</li> <li>• 1 tasse de fraises</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et une pêche</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 craquelins de grains entiers</li> <li>• 1 c. à table de beurre de noix d'acajou</li> </ul> <p><b>Dîner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pain pita de blé entier</li> <li>• 57 g (2 onces) de thon</li> <li>• 1/2 tasse de laitue</li> <li>• 2 tasses de salade</li> <li>• 1 c. à table de vinaigrette</li> </ul> <p><b>OU 1</b> tablette Nutribar à grains entiers et 1 tasse de salade</p>	<p><b>Collation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse de salade de fruits</li> <li>• 2 c. à table de noix d'acajou</li> </ul> <p><b>Souper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 85 g (3 onces) de dinde</li> <li>• 1/2 tasse de riz brun</li> <li>• 1/2 tasse de chou de Bruxelles</li> <li>• 1/2 tasse de grains de maïs</li> <li>• 1 zucchini</li> </ul>