

## NUTRIBAR® POUR FEMMES 50 + – MENU DE 7 JOURS ANTI-VEILLISSEMENT

Si vous souhaitez vivre longtemps et en santé, il vous faut suivre un régime alimentaire équilibré, comprenant une variété d'aliments sains, qui vous aidera non seulement à empêcher la prise de poids excessif (qui peut entraîner des problèmes de santé), mais qui vous aidera à bien paraître et à vous sentir bien en vieillissant. Ce menu vous présente un régime équilibré et comprend certains des meilleurs aliments anti-vieillessement qui sont riches en antioxydants tels que des fruits et légumes colorés et des lipides (ou matières grasses) qui sont bons pour vous. Il a été conçu de façon à ce que les repas soient interchangeables, selon vos préférences. Le nombre de calories et la quantité d'éléments nutritifs ont été calculés avec soin pour vous. Pour perdre du poids, remplacez le déjeuner et le dîner par une délicieuse tablette Nutribar pour femmes 50 + et savourez un repas sain au souper. Pour maintenir votre poids, remplacez chaque jour le déjeuner ou le dîner par une tablette Nutribar pour femmes 50 + et savourez un repas sain au souper.

<p><b>JOUR 1 : Déjeuner</b>            1 œuf cuit dur            1 tranche (0,8 onces) de pain de blé, grillé            1/2 carré de beurre non salé (0,1 once)            1 1/4 tasse de papaye fraîche            1/2 tasse de lait 2 %  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Pommes et noix de Grenoble            1/3 de tasse de noix de Grenoble            1 pomme moyenne</p>	<p><b>Dîner</b>            1/2 pain pita de blé entier            2 c, à table d'hoummos            1/2 tasse de yogourt nature            1/4 de tasse de bleuets frais  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Mais soufflé et fruit            2 tasses de maïs soufflé à faible teneur en gras            1 tasse de salade de fruits frais</p>	<p><b>Souper :</b> Sauté de sésame et de gingembre avec bœuf            2 onces de languettes de bifteck de contrefilet            1 tasse de brocoli biologique frais            2 c, à table de sauce au gingembre et au sésame            1 c, à table d'huile de sésame            1/2 de tasse de riz brun cuit            1 c, à table de graines de sésame</p>
<p><b>JOUR 2 : Déjeuner</b>            3/4 de tasse de flocons de son            1 tasse de lait 2 %            3/4 de tasse de mûres fraîches            3 amandes crues  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Yogourt à teneur élevée en fibres            3 abricots frais            1/3 de tasse de yogourt au fruit            1 c, à table de céréales de son (Bran Buds)</p>	<p>1 c, à table de graines de lin  <b>Dîner</b>            2 tranches de pain de grains entiers            1 c, à table de beurre d'amande            1/2 grenade  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Crudités et hoummos            2 c, à table d'hoummos            1 tasse de poivrons tranchés            1/2 tasse de bâtonnets de carotte</p>	<p><b>Souper :</b> Poulet chasseur avec sauce bourguignonne            2 onces de languettes de poitrine de poulet            1/2 tasse de sauce marinara avec vin de Bourgogne            1 boule de fromage Bocconcini            1 tasse de pâtes de blé entier biologiques, cuites</p>
<p><b>JOUR 3 : Déjeuner</b>            1 tasse de yogourt nature au lait entier            1/4 de tasse de granola à faible teneur en gras, sans raisins secs            1/2 de tasse de bleuets frais            1/4 de tasse de framboises fraîches  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Fromage cottage tropical            3 tranches d'ananas            1/4 de tasse de fromage cottage à faible teneur en gras            1 c, à table d'amandes</p>	<p><b>Dîner :</b> Quesadilla au fromage            1 wrap multigrain, tomate et basilic            1/4 de tasse de fromage cheddar râpé            1 c, à table de crème sure à faible teneur en gras            2 c, à table de salsa  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Nachos santé            10 croustilles au maïs à faible teneur en gras, cuites au four            1/2 tasse de salsa            1 once de fromage mozzarella à faible teneur en gras</p>	<p><b>Souper :</b> Salade de darme de saumon grillé avec vinaigrette aux agrumes            2 onces de darme de saumon grillé sur planche de cèdre            1-1/2 tasse de laitues biologiques mélangées            2 onces de vinaigrette aux agrumes à faible teneur en gras            3/4 de tasse de quinoa biologique, cuit</p>
<p><b>JOUR 4 : Déjeuner</b>            3/4 de tasse de gruau cuit            1 c, à table de farine de graines de lin            1 tasse de lait 2 %            1/2 tasse de fraises tranchées  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Fruit et fromage            1 pomme moyenne            1 once de fromage à faible teneur en gras            1 c, à table de noix de Grenoble</p>	<p>10 cerises  <b>Dîner :</b> Sandwich aux œufs frits            2 œufs enrichis en Oméga-3 (frits dans un poêlon antiadhésif)            1 bagel de blé entier, grillé            1 pomme moyenne  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Galettes de riz et beurre d'amandes            3 galettes de riz de grains entiers            2 c, à table de beurre d'amande            1 gros kiwi</p>	<p><b>Souper :</b> Chili végétarien santé avec légumes biologiques            1-1/2 tasse de chili végétarien à faible teneur en gras            1-1/2 tasse de laitues biologiques mélangées            2 c, à table d'huile et de vinaigre – vinaigrette balsamique            1 petit pain artisan de grains entiers</p>
<p><b>JOUR 5 : Déjeuner :</b> Boisson fouettée banane et petits fruits            1/2 banane            6 onces de yogourt biologique à la vanille, à faible teneur en gras            1/2 de tasse de bleuets frais            1 c, à table de beurre d'arachide biologique croquant  <b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original  <b>Collation :</b> Beurre de noix d'acajou sur Toast Melba            5 Toast Melba de blé entier            1 c, à table de beurre de noix de cajou</p>	<p><b>Dîner</b>            2 tranches de pain de graines de lin            2 feuilles de laitue            1 c, à table de mayonnaise légère            2 tranches de dinde biologique grillée  <b>OU</b> 1 tablette ou un lait frappé Nutribar Original  <b>Collation :</b> Pois chiches croustillants            1/2 tasse de pois chiches avec            1 c, à table d'huile d'olive            1 c, à table de cumin</p>	<p>1 c, à table de poivre de cayenne (au goût)            Faire cuire à 400o F pendant 30 minutes,            1 pêche moyenne  <b>Souper :</b> Salade de sushis et d'algues            4,6 onces (4 rouleaux) de sushi au thon épicé            8,5 onces de sushi aux avocats            2 onces de salade d'algues            1/2 once de noix d'acajou</p>
<p><b>JOUR 6 : Déjeuner</b>            1 muffin anglais multigrain            1 c, à table de beurre d'amande, sans sel ajouté            1/2 tasse de raisins rouges sans pépins  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Fruit et fromage            1 poire moyenne            1 once de fromage provolone à faible teneur en gras  <b>Dîner</b>            1 muffin anglais de grains entiers</p>	<p>3 onces de saumon (en boîte, dans l'eau, sans arêtes)            1 c, à table de mayonnaise légère            1/2 tasse de framboises  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Barre granola santé avec fruit            1 barre granola aux raisins secs à faible teneur en gras            1 grosse figue            1 once de fromage suisse à faible teneur en gras</p>	<p><b>Souper :</b> Soirée burger santé avec frites de pomme de terre douce            1 boulette (2,5 onces) de burger végétarien haricots noirs et chipotle            Gardenburger            1 pain à hamburger 100 % de blé entier            2-1/2 onces de frites de pomme de terre douce            1-1/2 tasse de laitues biologiques mélangées            2 c, à table de vinaigrette Ranch à faible teneur en gras</p>
<p><b>JOUR 7 : Déjeuner :</b> Omelette aux épinards            2 blancs d'œuf, cuits avec            1 once liquide de lait 2 %            1/2 c, à table de ciboulette fraîche            3/4 de tasse d'épinards frais            1/2 once de fromage cheddar effiloché            1 tranche de pain de seigle et graines de lin            3 pruneaux  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Fruit et fromage            1/4 de tasse de fromage cottage à faible teneur en gras            1 tasse de salade de fruits</p>	<p>2 c, à table de noix d'acajou  <b>Dîner :</b> Pizza sur pita            1 tranche de pain plat de blé entier            2 c, à table de fromage mozzarella partiellement écrémé (effiloché)            1 c, à table de poivrons rouges hachés            1 c, à table d'olives hachées            2 c, à table de champignons hachés            2 c, à table de sauce tomate  <b>OU</b> 1 tablette Nutribar pour femmes 50+  <b>Collation :</b> Muffin au beurre d'arachides            1 muffin anglais de blé entier            1 c, à table de beurre d'arachides</p>	<p><b>Souper :</b> Soirée nachos mexicains            1/2 tasse de salsa ananas, mangue et chipotle            2 c, à table de guacamole fraîche            1 once de croustilles au maïs à faible teneur en gras, cuites au four            1 once de fromage mozzarella partiellement écrémé            1 once de dinde maigre hachée            1/2 tasse de haricots noirs</p>