

### **#1 : Sandwich au poulet et à l'avocat**

1. Faites revenir dans la poêle 1/8 d'ognon rouge en mini-dés avec un peu d'huile d'olive.
2. Tartinez une tranche de pain d'une fine couche de mayonnaise allégée.
3. Par la suite, coupez quelques rondelles de tomates et mettez-les sur le pain.
4. Coupez ¼ d'avocat et disposez sur la tranche de pain avec un peu de blanc de poulet.
5. Ajoutez de la luzerne, du poivre au goût et mettez une autre tranche de pain sur le dessus pour fermer le sandwich. Et voilà, vous avez terminé!

#### Pour accompagner...

Breuvage : Jus d'orange naturel à 100%, en boîte

Collation du matin : Pomme rouge entière et morceau de fromage

Collation d'après-midi : Mix de noix maison (raisins secs, amandes non-salé, chocolat noir 70% et cachou non-salé)

Accompagnement du repas : Bol de crudités, compote de pomme et yogourt nature avec fraises

### **#2 : Salade légère**

1. Prenez une poignée de bébé épinard et passez-les à l'eau froide. Mettez-les dans un bol.
2. Faites cuire des pâtes type penne comme indiqué sur la boîte.
3. Prenez une poignée de luzernes et ajoutez-la dans le bol en question.
4. Mettez les pâtes alimentaires type penne dans le bol et mélangez le tout pour que les ingrédients soient répartis.
5. Coupez quelques tranches de tomate de l'ajouter sur le dessus.
6. Finir la salade avec quelques tranches de fromage féta.

#### Pour accompagner...

Breuvage : Bouteille d'eau (pourquoi de l'eau? Allez vite lire : <http://ballet.eklablog.net/les-besoins-en-hydratation-a114630304>)

Collation du matin : Clémentine ou mandarine

Collation de l'après-midi : Yogourt nature avec un peu d'essence de vanille et de framboise.

Accompagnement du repas : Morceau de fromage, pomme verte entière et bagel avec un peu de margarine allégée.

### **#3 : Pâte aux tomates et basilic**

1. Faites cuire des pâtes alimentaires type spaghetti de la façon indiquée sur la boîte.
2. Lorsqu'elles sont presque prêtes, mettez-les dans la poêle.
3. Ajoutez un peu de sauce tomate et continuez la cuisson.
4. Pour finir, mettez dans la poêle une poignée de bébé épinard, un peu d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic.
5. Mélangez quelques secondes et mettez dans un bol. Et voilà, c'est pas très compliqué!

#### Pour accompagner...

Breuvage : Lait d'amande

Collation du matin : Bol de raisins rouges et verts

Collation de l'après-midi : Quelques carrés de chocolats noirs (c'est très bon pour la santé pris en quantité modérée)

Accompagnement du repas : Bol de céréales avec du yogourt et du miel, carottes crues et bol de bleuets.