Menu spécial fractionné : un exemple pour la journée du lundi

Soyons bien d’accord l’équilibre alimentaire se constitue sur la journée mais aussi sur la semaine. Le menu qui vous est proposé ici, est un menu spécial fractionné qui s’adresse à des personnes qui pratiquent de l’interval training ou du fractionné mais aussi à tous ceux qui veulent perdre du poids .Ce menu est équilibré (on y trouve tous les groupes alimentaires). Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez plus de féculents. Le but du jeu n’est pas de s’affamer mais de perdre du poids en douceur, sans se fatiguer .Ne sautez pas de repas, tous sont importants pour vous apporter l’énergie dont votre corps a besoin.

Composition de ce menu spécial fractionné

PETIT DEJEUNER

Libre à vous de le constituez comme vous le souhaitez mais celui-ci est très important, surtout ne le négligez pas .Il doit comprendre :

Une boisson chaude

Un fruit ou un jus de fruit

Un produit laitier (yaourt, lait par exemple)

Des fibres et des céréales

DEJEUNER

Un déjeuner très rapide à réaliser et qui devrait vous plaire.

Carottes râpées sauce au citron

Steaks de porc tomate

Champignons de Paris Riz

Yaourt nature sucré

Compote de pommes

pain

Ingrédients et préparation pour les carottes râpées

600 g de carottes / sel /poivre/2 cuillères à soupe de moutarde/2 cuillères à soupe d'huile d'olive/1 cuillère à soupe de vinaigre/Jus de citron 10 cl/.

Epluchez et râpez les carottes. Placez- les dans un saladier.

Préparez dans un bol une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de moutarde, 10 cl de jus de citron du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les carottes et mélangez. Placez au frigo

Ingrédients et préparation pour les Steaks de porc aux champignons et le riz

4 steaks de porc/ 400 g de champignons de Paris congelés/3 cuillères à café de concentré de tomate/1 cube de bouillon de bœuf/ Sel/ Poivre

Dans un faitout versez 500 ml d'eau et plongez un cube de bouillon de bœuf et mélangez. Plongez les steaks de porc dans l'eau et laissez

cuire 20 mn .Au bout de 10 mn de cuisson plongez les champignons de Paris congelés. En fin de cuisson salez et poivrez et ajoutez les cuillères de concentré de tomates.

Pendant la cuisson de la viande et des champignons faites cuire le riz.

DINER

Potage aux légumes

Blancs de poulet grillés

Ratatouille

Orange

Pain

Pour le potage vous pouvez opter pour des soupes toutes faites mais attention à la composition surtout au niveau du sel. Si vous aimez cuisinez mais que vous êtes pressé achetez un mélange de légumes pour soupe congelé. Ensuite faites le cuire dans de l’eau. Pour ma part j’y rajoute un cube de bouillon de poule ou de bœuf pour parfumer. Puis il vous suffit de passer l’ensemble des ingrédients au mixeur.

Ingrédients et préparation des blancs de poulet et de la ratatouille

4 blancs de poulet /1 grosse boîte de ratatouille/Sel/Poivre

Faites chauffer une poêle anti adhésive (sinon prenez une poêle avec une noix de margarine) puis faites griller la viande. Lorsque les blancs de poulet sont cuits versez le contenu de la boîte de ratatouille sur la viande et laisser cuire 5 bonnes minutes.

Ce type de menu spécial fractionné vous convient-il ? Avez-vous des suggestions ? N’hésitez pas !!!!