

© Pouruneviesaine.com

La Métabolique Nutrition est protégée à l'INPI donc on ne peut pas reproduire ce que contient ce livret et le rendre publique.

Déroulement d'une journée L

**PETIT-
DÉJEUNER**

Petit-déjeuner « classique »

MIDI

Repas sans féculents (RSF)

SOIR

Repas sans féculents (RSF)

COLLATION

On peut prendre par exemple Fruit + amandes

TYPE DE JOURNÉE L

PETIT-DEJEUNER



Porridge

MIDI RSF



Bœuf Corréenne

SOIR RSF



Salade Avocat

REMARQUE :

Une journée L

C'est-à-dire une journée Lipides

Déroulement de la journée :

Petit-déjeuner « classique » avec féculents

Repas du Midi : RSF

Repas du Soir : RSF

On pourra prendre une collation dans l'après-midi : Fruit + Amandes

OJECTIF DE LA JOURNÉE : Donner un message au corps, la graisse est source d'énergie et non pas uniquement une réserve d'énergie .



PORRIDGE

Type: Petit-déjeuner
Pour : 1 personne

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 5 min

Instructions

- 1:
Dans une petite casserole, mettre tous les ingrédients
- 2:
Laisser chauffer doucement 5 minutes
- 3:
C'est déjà prêt !

Ingrédients

- 60grs de flocons d'avoines
- 1 pomme
- 20grs de purée d'amandes
- 100 à 150grs de lait entier ou demi-écrémé
- 1 pincée de cannelle

Remarques

Si tu n'as pas de purée d'amandes, tu peux remplacer par 20grs de fruits à coques : amandes ou noix....



BŒUF À LA CORÉENNE

Type: RSF
Pour : 1 personne

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min

Instructions

1:

Préparer la marinade: le vinaigre + sésame + ail + oignon + gingembre + poivre

2:

Couper le pavé de rumsteck en lamelles, mettre dans la marinade et laisser au réfrigérateur minimum 15 minutes

Si le brocoli est frais, couper les têtes et tremper dans de l'eau avec du vinaigre. Rincer et cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée.

Si surgelé mettre directement dans l'eau bouillante.

3:

Chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse et faire revenir les brocolis puis couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 10 minutes.

Pendant ce temps dans une poêle mettre le restant d'huile à chauffer, ajouter la marinade et les lamelles de rumsteck. Saler et laisser revenir quelques minutes. Déguster de suite

Ingrédients

- 1 pavé de rumsteck
- 5grs de graines de sésame
- 1 petit oignon émincé
- 1 petite gousse d'ail haché finement
- 1 c.à.soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 c.à.café de gingembre ou piment
- Poivre et sel
- Brocolis frais ou surgelés
- 15grs d'huile de cuisson



SALADE AVOCAT

Type: RSF
Pour : 1 personne

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 0 min

Instructions

1:
Mélanger le tout et c'est prêt

On peut ajouter tous les légumes qu'on souhaite par exemple betterave rouge...

Ingrédients

- 1 salade mixte
- Carottes râpées
- 1 petit avocat
- Quelques tomates cerises
- Vinaigrette: 1 c.à.soupe de vinaigre + 2 c.à.café d'huile+ sel et poivre