

© 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 « L+ »
Faible en glucides

MIDI

Repas sans féculents (RSF)

SOIR

Repas sans féculents (RSF)

COLLATION

On peut prendre par exemple Fruit + amandes

TYPE DE JOURNÉE L+

PETIT-DEJEUNER



Œuf

MIDI RSF



Crevettes grillées

SOIR RSF



Bœuf sauté

.....

REMARQUE :

Une journée L+

C'est-à-dire une journée Lipides +

Déroulement de la journée :

Petit-déjeuner « L+ » riches en lipides par rapport aux glucides

Repas du Midi : RSF

Repas du Soir : RSF

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

OBJECTIF DE LA JOURNÉE : Activer les voies métaboliques de la perte de graisse. On mangeant peu de glucides sur la journée le corps va devoir utiliser la graisse comme source d'énergie.



OEUF JAMBON

Type: Petit-déjeuner L+
Pour : 1 personne

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

Instructions

- 1:
Couper le jambon en petits carrés
Dans un récipient, battre les œufs, ajouter le gruyère, le jambon, sel et poivre
- 2:
Dans une poêle, faire fondre le beurre et cuire les œufs
- 3:
Accompagner d'une petite pomme ou de 100grs de compote

Remarques

Nous sommes dans une journée L+, donc c'est un petit-déjeuner spécial pour ce type de journée, plus faible en glucides et plus riche en graisses.

Ingrédients

- 2 à 3 œuf selon sa faim
- 1 tranche de jambon (pas obligatoire)
- 6grs de beurre
- 15grs de gruyère râpé
- Sel et poivre
- 1 petite pomme



BROCHETTES DE CREVETTES GRILLÉES

Type: RSF
Pour : 2 personnes

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 40 min

Instructions

1:
Préparation de la sauce: le jus de citron + du zeste de citron + ail + piment + aneth + sel et poivre

Mettre les crevettes sur un pic à brochettes (pas obligatoire) et les badigeonner avec la sauce. Mettre au réfrigérateur

Laver et couper en julienne les courgettes, de même éplucher et couper en julienne les carottes. Cuire dans un fond d'eau pendant 20 à 30 minutes

2:
Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile, mettre l'oignon à revenir, puis les crevettes. On peut mettre un peu de piment. Laisser cuire 3 à 5 minutes puis baisser le feu, ajouter le reste de la préparation de sauce et la crème fraîche. Finir la cuisson quelques minutes

Dresser les assiettes: sa julienne, une pincée de sel, les crevettes, et la sauce sur le dessus ou en saucière...

Ingrédients

- 200grs ou plus de crevettes décortiquées
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 1 oignon pelé et émincé
- 10grs d'huile de cuisson
- 90grs de crème fraîche
- 1 citron
- 1/2 c.à.café de piment et/ou gingembre
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée, hachée
- De l'aneth
- Sel et poivre



BOEUF LÉGUMES SAUTÉS

Type: RSF

Pour : 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 minutes

Instructions

1:

Couper en lamelles la viande et la faire mariner dans l'huile, la sauce worcester, le jus de citron, le coriandre et gingembre. Laisser 30 minutes ou plus. Pendant ce temps, précuire notre brocoli 5 minutes dans l'eau bouillante.

2:

Faire chauffer un wok ou casserole, mettre la viande et la marinade. Laisser revenir 2 minutes, enlever la viande en laissant la marinade.

3:

Mettre de suite les légumes : poivron, brocolis, champignons, pois gourmand, mélanger, laisser revenir 2 à 5 minutes puis mettre 1 grand verre d'eau et le bouillon cube. Mélanger doucement pendant 2 minutes.

4:

Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes

5:

Remettre la viande et finir la cuisson 5 minutes

Ingrédients

- 2 pavés de rumsteck
- 30grs d'huile olive ou tournesol
- 1 c.à.soupe de sauce worcester (ou vinaigre balsamique)
- 1 petit citron
- 1 c.à.café de coriandre
- 1/2 c.à.café de gingembre ou piment
- 1 poivron lavé et coupé en dés
- Quelques têtes de brocolis, lavés et coupés
- Une poignée de champignons frais tranchés
- En option quelques pois gourmand
- 1 bouillon cube de bœuf