

© 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 LF

**PETIT-
DÉJEUNER**

Petit-déjeuner « classique »

MIDI

Repas sans féculents (RSF)

SOIR

Repas avec féculents (RAF)

COLLATION

On peut prendre par exemple Fruit + amandes

TYPE DE JOURNÉE LF

PETIT-DEJEUNER



Fromage Blanc

MIDI RSF



Choux de Bruxelles

SOIR RAF



Crevettes ananas

.....

REMARQUE :

Une journée LF

C'est-à-dire une journée Lipides et Féculents

Déroulement de la journée :

Petit-déjeuner « classique » avec féculents

Repas du Midi : RSF

Repas du Soir : RAF

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

Une journée LF, c'est une journée équilibre entre glucides et lipides, cela devrait être une journée de base dans notre alimentation.

.....



MUESLI FROMAGE BLANC

Type: Petit-déjeuner
Pour : 1 personne

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

Instructions

1:
Mélanger les ingrédients

Ingrédients

- 40grs de mueslis
- 100grs de fromage blanc
- 1 petit fruit ici kiwi



CHOUX DE BRUXELLES CHORIZO

Type: RSF
Pour : 2 personnes

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 minutes

Instructions

- 1:
Éplucher les choux de Bruxelles, bien les laver (eau + vinaigre) puis les mettre 10 minutes à l'eau bouillante
- 2:
Couper le chorizo, et le faire revenir dans une casserole chaude pendant 3 à 5 minutes.
- 3:
Introduire les choux de Bruxelles et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes. Mettre l'ail, sel et poivrer selon ses goûts.
- 4:
Toute la famille a aimé, les enfants ont juste trouvé le repas légèrement piquant. Malgré que c'était du chorizo doux

Ingrédients

- 100grs de chorizo doux, on peut monter à 150grs pour les gourmands
- 300grs à 400grs de choux de Bruxelles (on peut prendre des surgelés dans ce cas pas besoin de les éplucher)
- Ail en semoule
- Sel et poivre



CREVETTES CURRY ANANAS

Type: RAF
Pour : 2 personnes

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

Instructions

- 1:
Faire bouillir de l'eau salée et faire cuire son riz
- 2:
Quelques minutes avant la fin de la cuisson du riz, dans une poêle faire chauffer le beurre, ajouter l'ail et les crevettes. Laisser cuire 3 à 4 minutes, ajouter le curry et les cubes d'ananas, mélanger et ajouter la crème fraîche. Saler selon le goût de chacun
- 3:
Il ne reste plus qu'à dresser ses assiettes, on pourra mettre quelques graines de sésames pour l'aspect visuel et se régaler

Remarques

Les crevettes, on mange la quantité qu'on souhaite. C'est un repas qu'on peut faire quand on a des invités.

Ingrédients

- 200grs de crevettes
- 120grs de riz cru (60grs / personne)
- 100grs d'ananas égouttés, coupés en petits cubes d'1cm
- 30grs de fraîche entière
- 10grs de beurre
- 1 gousse d'ail pelée et finement émincée
- 1 c.à.café de curry
- Quelques graines de sésames noires (ou normal)
- Sel