PLAN HEBDOMADAIRE
DES REPAS PLUS FAIBLES EN CALORIES

Composé par **Pia Teichmann**, diététicienne chez iMpuls. Pour une personne avec des besoins caloriques réguliers de 1800 kcal.

Vous pouvez estimer vous-même votre besoin en calories via le calculateur en ligne.

Un plat ne vous fait pas envie? Vous trouverez de nombreuses autres idées de recettes sur iMpuls.

Boissons et snacks

Pendant toute la semaine, veillez de préférence à ne boire que de l'eau, du thé non sucré ou du café noir. Les jus de fruits, les sodas et l'ajout de lait et de sucre dans le café sont des sources de calories supplémentaires. Pour perdre du poids, il est conseillé de renoncer aux encas entre les repas. Le corps puise en effet plus efficacement dans les réserves de graisse lorsqu'une pause prolongée sépare les différents repas. Si vous avez néanmoins un petit creux, privilégiez les légumes, les produits à base de céréales complètes ou les snacks riches en protéines (par exemple une poignée de fruits à coque, du cottage cheese, du séré allégé, du skyr ou un œuf dur). Si vous avez pris une collation un peu trop riche, il vous suffira de réduire la portion de votre prochain «vrai» repas.

LUNDI

Calories totales: 1550 kcal

Déjeuner: 590 kcal
Séré à l'ananas et aux groseilles rouges

Dîner: 420 kcal
Soupe de nouilles asiatique au tofu

Souper: 540 kcal
Poulet aux haricots et millet aux noisettes

MARDI

Calories totales: 1510 kcal

Déjeuner: 520 kcal
Tartines de saumon à l'houmous

Dîner: 600 kcal
Sandwich au pastrami et au chou rouge

Souper: 390 kcal
Potée de légumes au tofu fumé

MERCREDI

Calories totales: 1480 kcal

Déjeuner: 280 kcal

Pancakes au séré maigre

Dîner: 630 kcal

Salade de champignons avec chicorée rouge et pain complet

Souper: 570 kcal

Potée de quinoa aux légumes

JEUDI

Calories totales: 1550 kcal

Déjeuner: 390 kcal

Overnight oats aux pommes et aux framboises

Dîner: 620 kcal

One-pot pasta aux légumes et aux haricots

Souper: 540 kcal

Bowl de boulgour au tofu

VENDREDI

Calories totales: 1360 kcal

Déjeuner: 230 kcal

Omelette aux betteraves rouges

Dîner: 590 kcal

Salade d'épeautre au fromage de chèvre et à la pomme

Souper: 540 kcal

Poêlée de bœuf asiatique

SAMEDI

Calories totales: 1460 kcal

Déjeuner: 560 kcal

Tartine de cottage cheese à la tomate et à la viande des Grisons

Dîner: 540 kcal

Salade croquante saumon-concombres

Souper: 360 kcal

Légumes au four avec séré aux fines herbes

DIMANCHE

Calories totales: 1450 kcal

Déjeuner: 250 kcal

Granola aux noix et aux framboises

Dîner: 690 kcal

Salade de choucroute au curry et aux noix

Souper: 510 kcal

Bowl de riz aux noix de cajou

En collaboration avec
Ringier Brand Studio