

THE
CrossFit JOURNAL

PLAN DE REPAS





Publié initialement en mai 2004.

Notre recommandation de "manger de la viande et des légumes, des noix et des graines, un peu de fruits, peu d'amidon et pas de sucre » est adaptée pour prévenir les maladies liées à l'alimentation, mais une prescription plus précise est nécessaire pour optimiser la performance physique.

Un régime bien équilibré augmente l'énergie, le bien-être et la clarté mentale, tout en réduisant la graisse et en augmentant la masse musculaire. Une alimentation correctement composée peut améliorer tous les indicateurs importants de santé.

L'alimentation est cruciale pour optimiser les fonctions humaines, et notre expérience clinique nous fait croire que le régime Zone de Barry Sears se rapproche beaucoup de la nutrition optimale.

Les meilleurs athlètes de CrossFit suivent le régime Zone. Quand nos athlètes de second niveau s'engagent strictement dans les paramètres de la Zone, ils deviennent généralement rapidement les meilleurs. Il semble que le régime Zone accélère et amplifie les effets du programme CrossFit.

Malheureusement, le plein bénéfice du régime Zone est principalement limité à ceux qui, au moins au début, pèsent et mesurent leurs aliments.

Pendant une décennie, nous avons expérimenté des stratégies de taille et de portions qui évitent les balances et les cuillères doseuses, seulement pour conclure que les variations naturelles de l'apport calorique et de la composition des macronutriments sans mesure sont plus grandes que la précision nécessaire pour passer d'une bonne performance à une excellente. La vie serait bien plus simple pour nous si ce n'était pas le cas!

Les plans de repas et le tableau des blocs (dans les pages suivantes) ont été notre approche la plus rapide pour obtenir les meilleures performances et une santé optimale pour les athlètes.

Même en écartant tout contenu théorique ou technique, cette porte vers une bonne nutrition nécessite encore un peu d'arithmétique de base et de peser et mesurer les portions durant les premières semaines.

Trop d'athlètes, après avoir soi-disant lu le livre de Sears « Enter the Zone », demandent encore : "Que dois-je dîner ?" Ils reçoivent des plans de repas et des tableaux de blocs. Nous pouvons rendre la Zone plus compliquée ou plus simple, mais pas plus efficace. Nous encourageons tout le monde à peser et mesurer les portions pendant quelques semaines parce que cela en vaut vraiment la peine, pas parce que c'est amusant. Si vous choisissez de « deviner » les portions, vous aurez le résultat des meilleurs athlètes de CrossFit seulement si et quand vous aurez de la chance.

En quelques semaines de pesée et de mesure, vous aurez développé une capacité surprenante à estimer la masse de

portions alimentaires courantes, mais plus important encore, vous aurez formé une perception visuelle aiguë de vos besoins nutritionnels. C'est une conscience profonde.

Dans le schéma de la Zone, toute l'humanité calcule des repas de 2, 3, 4 ou 5 blocs pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, avec des collations de 1 ou 2 blocs entre le déjeuner et le dîner et à nouveau entre le dîner et l'heure du coucher. Nous avons simplifié le processus pour déterminer quelle taille de repas et collation convient le mieux à vos besoins. Nous supposons que vous êtes un athlète de CrossFit; c'est-à-dire actif.

Être un « 4-blocs », par exemple, signifie que vous mangez trois repas par jour, où chaque repas est composé de 4 blocs de protéines, 4 blocs de glucides et 4 blocs de graisses. Si vous êtes une personne de taille moyenne « petite » ou « grande », cela déterminera si vous aurez besoin de collations de 1 ou 2 blocs deux fois par jour.

Les plans de repas que nous fournissons sont des exemples de repas de 2, 3, 4 ou 5 blocs, et le tableau des blocs fournit les quantités d'aliments courants équivalentes à 1 bloc de protéines, glucides ou graisses.

Une fois que vous déterminez que vous avez besoin, disons, de repas de 4 blocs, il est simple d'utiliser le tableau des blocs et de sélectionner quatre fois quelque chose de la liste des protéines, quatre fois quelque chose de la liste des glucides et quatre fois quelque chose de la liste des graisses à chaque repas.

Les collations d'un bloc sont choisies dans le tableau des blocs comme un seul en-cas de protéines, glucides et graisses, tandis que les collations de 2 blocs se composent, naturellement, du double de quelque chose de la liste des glucides combiné avec le double de quelque chose de la liste des protéines et le double de quelque chose des graisses.

Chaque repas, chaque collation, doit contenir des blocs équivalents de protéines, glucides et graisses.

Si la source de protéines est spécifiquement étiquetée « sans graisse », alors doublez les blocs de graisses habituels pour ce repas. Lisez « Enter the Zone » pour apprendre pourquoi.

Pour ceux qui mangent selon les paramètres de la Zone, la graisse corporelle diminue rapidement. Quand nos hommes tombent en dessous de 10 % de graisse corporelle et commencent à approcher les 5 %, nous augmentons l'apport en graisses. La plupart de nos meilleurs athlètes finissent avec X blocs de protéines, X blocs de glucides et 4X ou 5X blocs de graisses. Apprenez à moduler l'apport en graisses pour atteindre un niveau de minceur qui optimise la performance.

Le régime Zone ne prohibe ni ne requiert aucun aliment en particulier. Il peut s'adapter au paléo ou au végétalien, au bio ou au casher, à la restauration rapide ou à la haute cuisine, tout en offrant les avantages d'une nutrition à haute performance.



Qu'est-ce qu'un bloc ?

Un bloc est une unité de mesure utilisée pour simplifier la préparation de repas équilibrés.

- 7 g de protéines = 1 bloc de protéines
- 9 g de glucides = 1 bloc de glucides
- 1,5 g de lipides = 1 bloc de lipides

(Cela suppose qu'il y a environ 1,5 g de lipides dans chaque bloc de protéines, donc la quantité totale de lipides nécessaire pour un repas d'un bloc est de 3 g.)

Lorsqu'un repas est composé de blocs égaux de protéines, de glucides et de lipides, 40 % de ses calories proviennent des glucides, 30 % des protéines et 30 % des lipides.

Les pages suivantes répertorient des aliments courants par catégorie de macronutriments (protéines, glucides ou lipides), ainsi qu'une conversion des mesures en blocs.

Ce tableau des blocs est un outil pratique pour préparer des repas équilibrés. Choisissez simplement 1 élément de la liste des protéines, 1 de la liste des glucides et 1 de la liste des lipides pour composer un repas d'un bloc. Ou choisissez 2 éléments de chaque colonne pour un repas de 2 blocs, et ainsi de suite.

Voici un exemple de repas de 4 blocs :

- 4 oz. de poitrine de poulet
- 1 artichaut
- 1 tasse de légumes vapeur avec 24 cacahuètes broyées
- 1 pomme en tranches

Ce repas contient 28 g de protéines, 36 g de glucides et 12 g de lipides. Cependant, il est plus facile de le considérer comme un repas de 4 blocs.

Prescription de blocs basée sur le sexe et le type de corps

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Goûter	Total des blocs	Type de corps
2	2	2	2	2	10	Femme petite
3	3	1	3	1	11	Femme moyenne
3	3	2	3	2	13	Femme grande
4	4	1	4	1	14	Femme athlétique et musclée
4	4	2	4	2	16	Homme petit
5	5	1	5	1	17	Homme moyen
5	5	2	5	2	19	Homme grand
4	4	4	4	4	20	Homme très grand
5	5	3	5	3	21	Personne à faible prise de poids
5	5	4	5	4	23	Personne à faible prise de poids grande
5	5	5	5	5	25	Homme athlétique et musclé

Journée type | Besoins en blocs pour un homme petit (16 blocs)

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Goûter
Protéine	4	4	2	4	2
Glucide	4	4	2	4	2
Graisse	4	4	2	4	2

Tableau des Blocs pour Protéines, Graisses et Glucides Favorables

Protéine (Cuite)			
bœuf	1 oz.	jambon	1 oz.
calmar	1½ oz.	agneau	1 oz.
bacon canadien	1 oz.	homard	1½ oz.
thon en conserve	1 oz.	porc	1 oz.
poisson-chat	1½ oz.	poudre de protéine	1 oz.
fromage	1 oz.	ricotta	2 oz.
poitrine de poulet	1 oz.	saumon	1½ oz.
palourdes	1½ oz.	sardines	1 oz.
corned-beef	1 oz.	pétoncles	1½ oz.
fromage cottage	¼ tasse	seitan	1 oz.
chair de crabe	1½ oz.	crevette	1½ oz.
charcuteries	1½ oz.	tofu soyeux	3 oz.
canard	1½ oz.	fromage de soja	1 oz.
substitut d'œuf	¼ oz.	galettes de soja	½ burger
blancs d'œuf	2 grands	saucisse de soja	2 liens
feta	1½ oz.	spiruline (séchée)	½ oz.
tofu ferme	2 oz.	espadon	1½ oz.
plie/sole	1½ oz.	steak de thon	1½ oz.
bœuf haché	1½ oz.	poitrine de dinde	1 oz.
agneau haché	1½ oz.	veau	1 oz.
porc haché	1½ oz.	œuf entier	1 grand
dinde hachée	1½ oz.		

Glucide Favorable (Cru)			
germes de luzerne	7½ tasses	laitue romaine	6 tasses
pomme	½	lime	1
compote de pommes	3/8 tasse	champignons	3 tasses
abricots	3 petits	nectarine	½
pousses de haricot	3 tasses	oignon	2/3 tasse
mûres	½ tasse	orange	½
myrtilles	½ tasse	pêche	1
brocoli	2 tasses	poire	½
chou	2¼ tasses	poivrons	1¼ tasse
cantaloup	¼	ananas	½ tasse
carotte	1 grand	prune	1
chou-fleur	2 tasses	radis	2 tasses
céleri	2 tasses	framboises	2/3 tasse
cerises	7	sauce	½ tasse
concombre	1 (23 cm)	pois mange-tout	¾ tasse
cocktail de fruits	1/3 tasse	épinards	4 tasses
pamplemousse	½	fraises	1 tasse
raisins	½ tasse	mandarine	1
melon	½	tomate	1 tasse
kiwi	1	pastèque	½ tasse
citron	1	courgette	3 tasses
laitue iceberg	1 tête		

Glucide Favorable (Cuit)			
artichaut	1 petit	chou frisé	1¼ tasse
asperges	12 asperges	haricots rouges	¼ tasse
feuilles de betterave	1¼ tasse	poireaux	1 tasse
haricots noirs	¼ tasse	lentilles	¼ tasse
bok choy	3 tasses	avoine	⅓ tasse
brocoli	1¼ tasse	gombo	¾ tasse
choux de Bruxelles	¾ tasse	oignon	½ tasse
chou	1½ tasse	choucroute	1 tasse
chou-fleur	1¼ tasse	courge spaghetti	1 tasse
pois chiches	¼ tasse	épinards	1⅓ tasse
chou vert	1¼ tasse	bette à carde	1¼ tasse
cornichons	3 (7,6 cm)	sauce tomate	½ tasse
aubergine	1½ tasse	tomates	¾ tasse
fèves	⅓ tasse	courge jaune	1¼ tasse
haricots verts	1 tasse	courgette	1⅓ tasse

Articles Combinés*			
lait	1 tasse	tempeh	1½ oz.
lait de soja	1 tasse	yaourt (nature)	½ tasse
soja	¼ tasse		

Graisse			
amandes	~3	huile d'olive	⅓ cuillère à café
avocat	1 cuillère à soupe	olives	~ 5
morceaux de bacon		2½ cuillères à café de beurre de cacahuète	½ cuillère à café
beurre	⅓ cuillère à café	huile d'arachide	⅓ cuillère à café
huile de colza	⅓ cuillère à café	cacahuètes	~ 6
noix de cajou	~3	vinaigrette	½ cuillère à soupe
huile de coco	⅓ cuillère à café	huile de sésame	⅓ cuillère à café
fromage à la crème	1 cuillère à café	crème aigre	1 cuillère à café
crème légère	½ cuillère à café	graines de tournesol	¼ cuillère à café
guacamole	½ cuillère à soupe	tahini	⅓ cuillère à café
moitié-moitié	1 cuillère à soupe	sauce tartare	½ cuillère à café
saindoux	⅓ cuillère à café	graisse végétale	⅓ cuillère à café
noix de macadamia	~1	huile végétale	⅓ cuillère à café
mayonnaise légère	1 cuillère à café	noix (hachées)	1 cuillère à café
mayonnaise	⅓ cuillère à café		

***Remarque : les articles combinés contiennent 1 bloc de protéine et 1 bloc de glucide**

Tableau des Blocs pour Glucides Moins Favorables*

Légumes			
courge gland	3/8 tasse	petits pois	1/3 tasse
haricots cuits	1/8 tasse	haricots pinto	1/4 tasse
betteraves	1/2 tasse	pomme de terre au four	1/3 tasse
pois à œil noir	1/4 tasse	pomme de terre bouillie	1/3 tasse
courge musquée	1/3 tasse	purée de pommes de terre	1/5 tasse
carottes cuites	1/2 tasse	haricots frits	1/4 tasse
maïs	1/4 tasse	patate douce au four	1/3 (5 po.)
frites	5		
courge Hubbard	2/3 tasse	purée de patate douce	1/5 tasse
fèves	1/4 tasse	navet	3/4 tasse
panais	1/3 (9 po.)		

Fruits			
banane	1/3 (9 po.)	kumquat	3
myrtilles	1/4 tasse	mangue	1/3 tasse
sauce aux canneberges	4 cuillères à café	papaye	2/3 tasse
dattes	1	pruneaux	2
figues	3/4	raisins secs	1 cuillère à soupe
goyave	1/2 tasse		

Jus de Fruits			
jus de pomme	1/3 tasse	jus de citron	1/3 tasse
jus de canneberge	1/4 tasse	jus d'orange	3/8 tasse
punch aux fruits jus	1/4 tasse	jus d'ananas	1/4 tasse
de raisin jus de	1/4 tasse	jus de tomate	3/4 tasse
pamplemousse	3/8 tasse		

Grains et Pains			
bagel	1/4	toast Melba	1/2 oz.
orge	1 cuillère à soupe	muffins	1/4
biscuit	1/4	nouilles	1/4 tasse
pain	1/2 tranche	crêpe	1/2 (4 po.)
chapelure	1/2 oz.	pâtes cuites	1/4 tasse
bâtonnet	1	pâtes riches en protéines	1/3 tasse
sarrasin	1/2 oz.	pain pita	1/4
bouलगour	1/2 oz.	pop-corn	2 tasses
céréale	1/2 oz.	riz	3 cuillères à soupe
pain de maïs	1 pouce carré	gâteau de riz	1
fécule de maïs	4 cuillères à café	petit pain (dîner)	1/2
croissant	1/4	petit pain (burger, hot-dog)	1/4
croûton	1/2 oz.	coque de taco	1
beignet	1/4	tortilla (maïs)	1 (6 po.)
muffin anglais	1/4	tortilla (farine)	1/2 (6 po.)
farine	1 1/2 cuillère à café	nouilles udon	3 cuillères à soupe
granola	1/2 oz.	gaufre	1/2
semoule	1/3 tasse		
flocons d'avoine instantanés	1/3 tasse		

Condiments			
sauce barbecue	2 cuillères à soupe	sirop d'érable	2 cuillères à café
cassonade	1 1/2 cuillère à café	mélasse	2 cuillères à café
ketchup	2 cuillères à soupe	cornichon (sucré)	6 tranches
sauce cocktail	2 cuillères à soupe	sauce aux prunes	1 1/2 cuillère à soupe
sucre glace	1 cuillère à soupe	relish (sucrée)	4 cuillères à café
sucre en poudre	2 cuillères à café	sauce à la viande	2 cuillères à soupe
miel	1/2 cuillère à soupe	sauce teriyaki	1 1/2 cuillère à soupe
confiture	2 cuillères à café		

Alcool			
bière	8 oz.	vin	4 oz.
alcool	1 oz.		

En-cas			
barre de chocolat	1/2 oz.	frites	1/2 tasse
chips de maïs	1/2 oz.	bretzels	1/2 oz.
biscuits Graham	1 1/2	biscuits salés	4
glace	1/4 tasse	tortilla chips	1/2 oz.

*Remarque : Lors de la préparation de repas avec des glucides 'moins favorables', la quantité devient cruciale.

Exemples de Repas et Snacks Zone | Menus de 2 Blocs

Petit-déjeuner

Quesadilla pour le petit-déjeuner

1 tortilla de maïs
 ¼ tasse de haricots noirs
 1 œuf (brouillé ou frit)
 1 oz. de fromage
 2 cuillères à soupe d'avocat

Sandwich de petit-déjeuner

½ pain pita
 1 œuf (brouillé ou frit)
 1 oz. de fromage
 Servi avec 2 noix de macadamia

Steak aux œufs

1 oz. de steak, grillé
 œuf frit
 1 tranche de pain grillé avec
 2/3 cuillère à café de beurre

Salade de fruits

½ tasse de fromage blanc
 Mélangé avec
 ¼ melon, en cubes
 ½ tasse de fraises
 ¼ tasse de raisins
 Saupoudré de 6 amandes concassées

Smoothie

Mélanger ensemble :
 1 tasse de lait
 1 cuillère de poudre de protéine,
 1 tasse de fraises congelées,
 6 noix de cajou

Flocons d'avoine

1/3 tasse d'avoine cuite (légèrement liquide)
 ½ tasse de raisins
 ¼ tasse de fromage blanc

2 cuillères à café de noix, hachées

1 c. à soupe de protéine en poudre

Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle

Petit Déjeuner Facile

½ melon, en dés, ½ tasse de fromage cottage, 6 amandes

Dîner

Poisson frais

3 oz. de poisson frais, grillé

1 1/3 tasse de courgettes (cuites), aux herbes

Servi avec une grande salade avec 1 cuillère d'assaisonnement au choix

Ragoût de bœuf

Faire revenir :
 2/3 cuillère à café d'huile d'olive
 1/3 tasse d'oignon (cru), haché, 5/8 poivron vert (cru), haché

~4 oz. de bœuf (cru), en cubes

Ajouter :

1 ½ tasse de champignons (crus), émincés

¼ tasse de sauce tomate

Assaisonné avec ail, sauce Worcestershire, sel et poivre

Chili (Pour 3 personnes)

Faire revenir :

1/3 tasse d'oignon (cru), émincé
 5/8 tasse de poivron vert (cru), haché, avec ail, cumin, poudre de chili et piments rouges écrasés

Ajouter :

9 oz. de viande hachée, dorée

1 tasse de sauce tomate

½ tasse de haricots noirs

¼ tasse de haricots rouges

30 olives, hachées

Ajouter de la coriandre fraîche selon votre goût

Dinde aux légumes

2 oz. de poitrine de dinde, rôtie

1 ¼ tasse de chou frisé, haché et à la vapeur

Faire revenir l'ail et les piments rouges écrasés dans 2/3 cuillère à café d'huile d'olive, ajouter le chou frisé à la vapeur et mélanger.

Accompagner avec 1 pêche, en tranches

Dîner Facile de Poulet

2 oz. de poitrine de poulet, au four

1 orange

2 noix de macadamia

Déjeuner

Sandwich au thon

2 oz. de thon en boîte
 2 cuillères à café de mayonnaise légère
 1 tranche de pain

Tacos

1 tortilla de maïs
 3 oz. de viande hachée assaisonnée
 ½ tasse de tomates, en dés
 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé
 Laitue (pour garnir), émincée
 10 olives, hachées
 Servi avec Tabasco à volonté

Sandwich de charcuterie

1 tranche de pain
 3 oz de charcuterie en tranches
 2 cuillères à soupe d'avocat

Quesadilla

1 tortilla de maïs, 2 oz. de fromage
 2 cuillères à soupe de guacamole
 Jalapeños et sauce comme garniture
 Servi avec ½ orange

Salade de poulet grillé

2 oz. de poulet, grillé
 2 tasses de laitue
 ¼ tasse de tomate, hachée
 ¼ concombre, haché
 ¼ tasse de poivron vert (cru), haché
 ¼ tasse de haricots noirs
 2 cuillères à soupe d'avocat

Déjeuner facile

3 oz. de viande de charcuterie
 1 pomme
 2 noix de macadamia



Exemples de Repas et En-cas de la Zone | Menus de 3 Blocs

Petit-déjeuner

Quesadilla pour le petit-déjeuner

1 tortilla de maïs
 ¼ tasse de haricots noirs
 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé
 5/8 tasse de poivron vert (cru, haché),
 2 œufs (brouillés ou frits)
 1 oz de fromage
 3 cuillères à soupe d'avocat

Sandwich de petit-déjeuner

½ pain pita
 1 œuf (brouillé ou frit)
 1 oz. de fromage
 1 oz de jambon en tranches
 Accompagner avec ½ pomme et 3 noix de macadamia

Steak aux œufs

2 oz de steak, grillé
 1 œuf frit 1 tranche de toast avec
 1 cuillère à café de beurre
 ¼ melon, en cubes

Salade de fruits

¾ tasse de fromage cottage
 1/4 melon cantaloup, en cubes
 1 tasse de fraises
 ½ tasse de raisins
 Saupoudrer avec 9 amandes hachées

Petit Déjeuner Facile

¾ melon, en cubes ¾ tasse de fromage blanc
 9 amandes

Smoothie

Mélanger ensemble :
 1 tasse de lait
 2 cuillères à soupe de poudre de protéines
 1 tasse de fraises congelées ½ tasse de myrtilles congelées
 9 noix de cajou

Flocons d'avoine

2/3 tasse d'avoine cuite (légèrement liquide)
 ½ tasse de raisins
 ½ tasse de fromage blanc
 3 cuillères à café de noix, hachées 1 cuillère à soupe de poudre protéinée
 Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle

Déjeuner

Sandwich au thon

3 oz de thon en boîte
 3 cuillères à café de mayonnaise légère
 1 tranche de pain
 Servir avec ½ pomme

Tacos

2 tortillas de maïs
 3 oz de viande hachée assaisonnée 1 oz de fromage râpé
 ½ tasse de tomates, en dés
 2/3 tasse d'oignons (crus), hachés
 Laitue (pour garnir), hachée
 Accompagner avec du Tabasco selon le goût 15 olives, hachées

Sandwich de charcuterie

1 tranche de pain
 3 oz de charcuterie en tranches
 1 oz. de fromage
 3 cuillères à soupe d'avocat
 Servir avec ½ pomme

Quesadilla

1 tortilla de maïs
 3 oz de fromage
 3 cuillères à soupe de guacamole
 Jalapeños et sauce comme garniture
 Servir avec 1 orange

Salade de poulet grillé

3 oz de poulet, grillé
 2 tasses de laitue
 1/4 tasse de tomate, hachée
 ¼ concombre, haché
 1/4 tasse de poivron vert (cru), haché
 1/4 tasse de haricots noirs
 1/4 tasse de haricots rouges
 3 cuillères à soupe d'avocat

Déjeuner facile

3 oz de charcuterie
 1 oz de fromage en tranches
 1 ½ pommes
 3 noix de macadamia



Dîner

Poisson frais

4 ½ oz de poisson frais, grillé
 1 1/3 tasse de courgettes (cuites), aux herbes
 Accompagner d'une grande salade avec 1 ½ cuillères à soupe de vinaigrette au choix
 1 tasse de fraises

Dinde aux légumes

3 oz de poitrine de dinde, rôtie
 2 ½ tasses de chou frisé, haché et cuit à la vapeur
 ½ tasse de sauce tomate
 Assaisonner avec ail, sauce Worcestershire, sel et poivre
 Accompagner avec 1 pêche, en tranches

Ragoût de bœuf

Faire revenir :
 1 cuillère à café d'huile d'olive
 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé
 5/8 poivron vert (cru), haché
 ~6 oz de bœuf (cru), en cubes
 1 ½ tasse de courgettes (crues), hachées
 1 ½ tasse de champignons (crus), hachés
 Faire sauter l'ail et les poivrons rouges écrasés dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, ajouter le chou frisé cuit à la vapeur et mélanger

Chili (Pour 3 personnes)

Faire revenir :
 2/3 tasse d'oignons (crus), hachés
 1/4 tasse de poivron vert (cru), haché dans de l'ail, cumin, poudre de chili et poivrons rouges écrasés
 Ajouter :
 13.5 oz de viande hachée, dorée
 1 tasse de sauce tomate
 ¾ tasse de haricots noirs
 ½ tasse de haricots rouges
 45 olives, hachées
 Ajouter de la coriandre fraîche selon votre goût

Dîner facile

3 oz de poitrine de poulet, cuite au four 1 ½ oranges
 3 noix de macadamia

Exemples de Repas et Collations Zone | Menus de 4 Blocs

Petit-déjeuner

Quesadilla pour le petit-déjeuner

1 tortilla de maïs
1/2 tasse de haricots noirs
1/3 tasse d'oignon (cru), émincé
5/8 poivron vert (cru)
2 œufs (brouillés ou frits)
2 oz. de fromage
4 cuillères à soupe d'avocat

Sandwich de petit-déjeuner

1/2 pain pita
2 œufs (brouillés ou frits)
1 oz. de fromage
2 1oz. de jambon en tranches
Servir avec 1 pomme et 4 noix de macadamia

Steak aux œufs

33 oz. de steak grillé
1 œuf frit
1 tranche de pain avec 1 1/3 cuillères à café de beurre
1/2 melon cantaloup, en dés

Salade de fruits

1 tasse de fromage cottage
2 melon cantaloup, en dés
1 tasse de fraises
3 tasse de raisins
Saupoudré de 12 amandes hachées

Petit Déjeuner Facile

1 melon cantaloup, en dés
1 tasse de fromage cottage
2 amandes

Smoothie

Mélanger : 2 tasses de lait
2 cuillères à soupe de poudre de protéines
1 tasse de fraises congelées
1/2 tasse de myrtilles congelées
12 noix de cajou

Flocons d'avoine

1 tasse d'avoine cuite (légèrement aqueuse)
1/2 tasse de raisins
3/4 tasse de fromage cottage
4 cuillères à café de noix, hachées
1 c. à soupe de protéine en poudre
Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle

Déjeuner

Sandwich au thon

4 oz. de thon en conserve
4 cuillères à café de mayonnaise légère
1 tranche de pain
À accompagner d'une pomme

Tacos

2 tortillas de maïs
4 1/2 oz. de viande hachée assaisonnée
1 oz. de fromage, râpé
tasse de tomate, en dés
1/3 tasse d'oignon (cru), haché
Laitue (pour garnir), émincée
20 olives, hachées
Servir avec du Tabasco selon vos goûts
Servir avec 1/2 pomme

Sandwich de charcuterie

2 tranches de pain
4 1/2 oz. de charcuterie en tranches
1 oz. de fromage
2 cuillère à soupe d'avocat

Quesadilla

2 tortillas de maïs
4 oz. de fromage
4 cuillères à soupe de guacamole
Jalapeños et sauce comme garniture
Servir avec 1 orange

Salade de poulet grillé

4 oz. de poulet grillé
2 tasses de laitue
1/4 tasse de tomate, hachée
1/4 concombre, haché
1/4 tasse de poivron vert (cru), haché
1/2 tasse de haricots noirs
1/4 tasse de haricots rouges
4 cuillères à soupe d'avocat

Déjeuner facile

4 1/2 oz. de viande froide
1 oz. de fromage
1 pomme
1 pamplemousse
4 noix de macadamia

Dîner

Poisson frais

6 oz. de poisson frais, grillé
1 1/3 tasse de courgettes (cuites), aux herbes
Servir avec une grande salade avec 2 cuillères à soupe de vinaigrette au goût
2 tasses de fraises Ragoût de Bœuf Faire revenir :

1/3 cuillère à café d'huile d'olive
1/3 tasse d'oignon (cru), haché
5/8 poivron vert (cru)
~8 oz. de bœuf (cru), en dés

Ajouter :

1 1/2 tasse de courgette (cru), émincée
1 1/2 tasse de champignons (cru), émincés
1 tasses de sauce tomate
Assaisonner avec ail, sauce Worcestershire, sel et poivre
Servir avec 1 tasse de fraises

Chili (Pour 3 personnes)

Faire revenir :
2/3 tasse d'oignon (cru), haché,
1 1/4 tasse de poivron vert (cru), haché
avec ail, cumin, poudre de chili et piments rouges broyés

Ajouter :

18 oz. de viande hachée, dorée
2 tasses de sauce tomate
3/4 tasse de haricots noirs
3/4 tasse de haricots rouges
60 olives, hachées
Ajouter coriandre fraîche au goût

Dinde aux légumes

4 oz. de poitrine de dinde, rôtie
2 1/2 tasses de chou frisé, haché et à la vapeur
Faire revenir ail et piments rouges broyés dans
1 1/3 cuillère à café d'huile d'olive, ajouter chou frisé et mélanger
Servir avec 2 pêches, tranchées

Dîner facile

4 oz. de poitrine de poulet, cuite au four
2 oranges
4 noix de macadamia



Exemples de repas et en-cas Zone | Menus 5 blocs

Petit-déjeuner

Quesadilla pour le petit-déjeuner

2 tortillas de maïs
1/2 tasse de haricots noirs, 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé
5/8 tasse de poivron vert (cru), émincé
3 œufs (brouillés ou frits)
2 oz. de fromage
5 cuillères à soupe d'avocat

Sandwich de petit-déjeuner

1/2 pain pita
2 œufs (brouillés ou frits)
2 oz. de fromage
1 oz. de jambon, en tranches
À accompagner de 1 1/2 pommes et 5 noix de macadamia

Steak aux œufs

3 oz. de steak, grillé
2 œufs frits
1 tranche de pain avec 12/3 cuillères à café de
3/4 de melon, en cubes

Salade de fruits

1 1/4 tasse de fromage blanc
1/2 melon, en cubes
1 tasse de fraises
1 tasse de raisins
Parsemer de 15 amandes émincées

Smoothie

Mélanger ensemble :
2 tasses de lait
3 cuillères à soupe de protéine en poudre, 2 tasses de fraises congelées
1/2 tasse de myrtilles congelées
15 noix de cajou

Flocons d'avoine

1 tasse d'avoine cuite (légèrement liquide)
1 tasse de raisins
1 tasse de fromage blanc
5 cuillères à café de noix hachées,
1 cuillère à soupe de protéine en poudre.
Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle

Petit-déjeuner facile, 1/4 melon, en cubes, 1/4 tasse de fromage blanc ~ 15 amandes

Dîner

Poisson frais

7 1/2 oz. de poisson frais grillé, 1 1/3 tasse de courgette (cuite) aux herbes
Servir avec une grande salade avec 1/4 de tasse de haricots noirs et 2 1/2 cuillères à soupe de vinaigrette de votre choix
2 tasses de fraises

Ragoût de bœuf

Faire revenir :
12/3 cuillères à café d'huile d'olive
2/3 tasse d'oignon (cru), émincé, 1/4 tasse de poivron vert (cru), émincé
~10 oz. de bœuf (cru), en cubes
1 1/2 tasse de courgette (cru), émincée
1 1/2 tasse de champignons (cru), émincés
1 tasse de sauce tomate.
Assaisonner avec de l'ail, sauce Worcestershire, sel et poivre
Servir avec 2 tasses de fraises

Chili (Pour 3 personnes)

Faire revenir :
2/3 tasse d'oignon (cru), émincé,
2 1/2 tasses de poivron vert (cru), émincé avec de l'ail, du cumin, de la poudre de chili et des piments rouges broyés. Ajouter :
22.5 oz. de viande hachée, dorée
2 tasses de sauce tomate
1 tasse de haricots noirs
1 tasse de haricots rouges
75 olives, émincées
Ajouter de la coriandre fraîche selon votre goût

Dinde aux légumes

5 oz. de poitrine de dinde, rôtie,
2 1/2 tasses de chou frisé, émincé et cuit à la vapeur
Faire revenir de l'ail et des piments rouges broyés dans 12/3 cuillères à café d'huile d'olive, ajouter le chou frisé cuit à la vapeur et mélanger.
Accompagner de 3 pêches en tranches

Dîner facile

5 oz. de poitrine de poulet, au four, 2 1/2 oranges
5 noix de macadamia

Déjeuner

Sandwich au thon

5 oz. de thon en boîte
5 cuillères à café de mayonnaise légère
À accompagner de 1 1/2 pommes
1 tranche de pain

Déjeuner facile

4 1/2 oz. de viande froide
2 oz. de fromage
1 1/2 pommes
1 pampleousse
5 noix de macadamia

Tacos

2 tortillas de maïs
6 oz. de viande hachée assaisonnée
1 oz. de fromage râpé, 1/2 tasse de tomate en dés
1/3 tasse d'oignon (cru), émincé
Laitue (pour garnir), émincée
25 olives, émincées
Servir avec du Tabasco selon vos goûts
À accompagner d'une pomme

Sandwich de charcuterie

2 tranches de pain, 4 1/2 oz. de viande froide, 2 oz. de fromage, 5 cuillères à soupe d'avocat, 1/2 pomme

Quesadilla

2 tortillas de maïs,
5 oz. de fromage
5 cuillères à soupe de guacamole
Jalapeños et sauce comme garniture
À accompagner de 1 1/2 oranges

Salade de poulet grillé

5 oz. de poulet grillé,
2 tasses de laitue,
1/4 de tasse de tomate émincée,
1/4 de concombre émincé,
1/4 de tasse de poivron vert (cru), émincé
1/2 tasse de haricots noirs
1/2 tasse de haricots rouges, 5 cuillères à soupe d'avocat



Exemples de Repas et En-cas en Zone | En-cas de 1 Bloc

En-cas

1 œuf dur ½ orange 6 cacahuètes
½ tasse de yaourt nature
Saupoudré de 3 noix de cajou, hachées

1 oz. de fromage
½ pomme
1 noix de macadamia
1 oz. de poulet ou thon en conserve
1 pêche
½ c. à café de beurre de cacahuète

1½ oz. de jambon ou dinde style deli
1 carotte 5 olives
1 oz. de fromage mozzarella en bâtonnets
½ tasse de raisins
1 c. à soupe d'avocat

1 oz. de fromage jack
1 c. à soupe de guacamole
1 tasse de tomates

1 tasse de fraises
¼ tasse de fromage blanc
1 noix de macadamia
1 œuf poché
½ tranche de pain
½ c. à café de beurre de cacahuète
¼ tasse de fromage blanc
½ carotte
3 branches de céleri 5 olives

3 oz. de tofu soyeux ½ pomme
½ c. à café de beurre de cacahuète
1 oz. de thon
1 grande salade
1 c. à café de vinaigrette au goût
2 œuf dur
1 c. à café de vinaigrette au goût
1 grande salade d'épinards
1 oz. de poitrine de dinde grillée
½ tasse de myrtilles
3 noix de cajou

Mélanger :
1 tasse d'eau
1 c. à soupe de protéine en poudre
½ tasse de raisins
1/3 c. à café d'huile de coco

Mélanger :
1 tasse d'eau
½ oz. de spiruline
1 tasse de fraises congelées
3 noix de cajou

1 oz. de fromage cheddar fondu sur ½ pomme
Saupoudré de 1 c. à café de noix, hachées
¼ tasse de fromage blanc
½ tasse d'ananas
6 cacahuètes

1 oz. de sardines
½ nectarine
5 olives

1½ oz. de fromage feta
1 tasse de tomates coupées
5 olives

1½ oz. de saumon
12 asperges
1/3 c. à café d'huile d'olive

1½ oz. de crevettes
2 tasses de brocoli (cru)
6 cacahuètes

1 oz. de bacon canadien
1 prune
1 noix de macadamia
1½ oz. de dinde style deli
1 mandarine
1 c. à soupe d'avocat

¼ tasse de fromage blanc
1 tasse de tomates en tranches
1/3 c. à café d'huile d'olive
1½ oz. de coquilles Saint-Jacques
1 concombre en rondelles
½ c. à café de sauce tartare
1 oz. d'agneau
¼ tasse de pois chiches
1/3 c. à café de tahini

