

Slim-Fast!

3 2 1 Plan







Il vous suffit de suivre le plan pour perdre du poids dès maintenant. L'une des collations ou l'un des repas sensés suggérés ne vous inspire pas trop? Remplacez-les par ce qui vous plaît. Assurez-vous seulement de respecter le nombre de calories.

Première semaine :

Plan



3 collations, 2 laits frappés ou tablettes-repas Slim-Fast, 1 repas équilibré

	Première jour:	Deuxième jour:	Troisième jour:	Quatrième jour:	Cinquième jour:	Sixième jour:	Septième jour:
 Collation 1	2 petites oranges	100 g de yogourt faible en matière grasse	1 banane moyenne	1 poire moyenne	tablette-goûter Slim-Fast	2 prunes et une fine tranche (15 g) de fromage cheddar réduit en gras	tablette-goûter Slim-Fast
 Collation 2	tablette-goûter Slim-Fast	250 mL (1 tasse) de raisins	tablette-goûter Slim-Fast	170 mL (2/3 tasse) de macédoine de fruits en conserve dans un sirop léger	250 mL (1 tasse) de fraises tranchées et 1 galette de riz brun	60 mL (¼ tasse) de fromage cottage et 3 biscottes Melba	1 grosse pomme
 Collation 3	125 mL (½ tasse) de lait écrémé et 125 mL (½ tasse) de flocons de son	tablette-goûter Slim-Fast	2 quartiers moyens de cantaloup et 125 mL (½ tasse) de lait écrémé	tablette-goûter Slim-Fast	3 abricots séchés et 7 amandes	tablette-goûter Slim-Fast	1 banane moyenne
 Substitut de repas 1	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast
 Substitut de repas 2	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast
 Repas sensé	Saumon grillé avec salsa aux agrumes	Sauté de tofu	Chili à la dinde et aux légumes avec fromage râpé	Porc avec légumes balsamiques	Poulet et pâtes primavera	Salade de thon et de pâtes en forme de boucles	Bifteck frotté à l'ail et au romarin

Slim-Fast!

3 2 1 Plan







Il vous suffit de suivre le plan pour perdre du poids dès maintenant. L'une des collations ou l'un des repas sensés suggérés ne vous inspire pas trop? Remplacez-les par ce qui vous plaît. Assurez-vous seulement de respecter le nombre de calories.

Deuxième semaine :

Plan



3 collations, 2 laits frappés ou tablettes-repas Slim-Fast, 1 repas équilibré

Huitième jour:	Neuvième jour:	Dixième jour:	Onzième jour:	Douzième jour:	Treizième jour:	Quatorzième jour:
 tablette-goûter Slim-Fast Collation 1	125 mL (½ tasse) de bleuets et 100 g de yogourt nature sans gras	1 banane moyenne	1 gros oeuf dur sur un craquelin au blé entier	170 mL (2/3 tasse) de salade de fruits en conserve dans un sirop léger	1 grosse pomme	tablette-goûter Slim-Fast
 4 tranches minces (220g) d'ananas Collation 2	2 kiwis moyens	tablette-goûter Slim-Fast	15 mL (1 c. à soupe) de beurre d'arachide réduit en gras sur deux branches de céleri	tablette-goûter Slim-Fast	125 mL (½ tasse) de gruau sucré à la cannelle et 1 c. à thé de raisins secs	½ mangue et 1 galette de riz brun
 740 mL (3 tasses) de maïs soufflé à l'air Collation 3	tablette-goûter Slim-Fast	1 nectarine et 125 mL (½ tasse) de lait écrémé	tablette-goûter Slim-Fast	1 banane moyenne	tablette-goûter Slim-Fast	2 petites oranges
 tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast Substitut de repas 1	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast
 tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast Substitut de repas 2	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast	tablette-repas ou lait frappé Slim-Fast
 Pâtes fettuccine à sauce bolognaise à la dinde Repas sensé	Bœuf poêlé avec vinaigrette aux échalotes	Tacos au poisson avec salade de poivrons crus	Salade croustillante de poulet au gingembre chaud et de légumes-feuilles	Flétan en croûte aux fines herbes et au citron	Burgers de dinde et mayonnaise au basilic et poivron rouge	Poulet à l'ail et légumes à la toscane

Saumon grillé avec salsa aux agrumes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions : 4

Ingredients

- 2 (2) grosses oranges navel, pelées, coupées en quartiers et grossièrement hachées
- 2 (2) tomates moyennes, découpées en morceaux
- 150 mL (2/3 tasse) oignons verts tranchés
- 50 mL (¼ tasse) coriandre fraîche hachée
- 1 mL (¼ c. à thé) sauce piquante
- 4 (4) filets de saumon, environ 500 g (1 lb)
- 500 mL (2 tasses) riz brun cuit chaud
- 1 ½ litre (6 tasses) mélange de légumes surgelés, cuits à la vapeur

Préparation

1. Combiner les oranges, les tomates, les oignons verts, la coriandre et la sauce piquante; réserver.
2. Griller le saumon, en le retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit opaque, soit environ 10 minutes. Servir la salsa avec le saumon.
3. Servir sur un lit de riz cuit chaud avec des légumes.

Sauté au tofu

Préparation : 15 minutes

Marinade : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

Portions : 4

Ingredients

- 50 mL (¼ tasse) vinaigrette italienne
- 50 mL (¼ tasse) jus d'ananas ou jus d'orange
- 15 à 30 mL (1 à 2 c. à soupe) sauce soya réduite en sodium
- 5 mL (1 c. à thé) gingembre frais finement haché
- 2 pçts de 350 g ch. tofu ferme, égoutté et coupé en gros morceaux
- 15 mL (3 c. à thé) huile d'olive, divisée
- 500 mL (2 tasses) fleurons de brocoli frais
- 125 g (4 oz) champignons shiitake ou blancs, tranchés
- 1 (1) poivrons doux moyen, en julienne
- 2 (2) gousses d'ail, finement hachées
- 1 mL (¼ c. à thé) flocons de piment rouge broyés
- 1 L (4 tasses) riz brun cuit, chaud
- 2 (2) oignons verts, tranchés finement

Préparation

1. Dans un petit bol, combiner la vinaigrette, le jus d'ananas, la sauce soya et le gingembre. Verser 50 mL (1/4 tasse) de marinade dans un grand sac plastique refermable et y placer le tofu. Tourner pour bien enrober. Fermer le sac et laisser mariner pendant 30 minutes.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 5 mL (1 c. à soupe) d'huile d'olive sur feu moyen et cuire le tofu, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré, soit 8 minutes. Retirer le tofu et réserver. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile d'olive (2 c. à thé (10 mL)) sur feu moyen-vif et cuire le brocoli, les champignons et le poivron rouge, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres et croustillants, soit environ 5 minutes.

3. Ajouter l'ail et les flocons de piment rouge broyés et cuire pendant 30 secondes.

Remettre le tofu dans la poêle puis ajouter le reste de la marinade. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chauffé, soit environ 2 minutes. Servir sur un lit de riz cuit et parsemer d'oignons verts.

Chili à la dinde et aux légumes avec fromage râpé

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Portions : 4

Ingredients

- 50 mL (4) margarine Becel® originale, divisée
- 1 (1) oignon moyen, découpé
- 1 (1) poivron doux vert moyen, en morceaux
- 500 g (1 lb) dinde hachée extra-maigre
- 1 (1) boîte de haricots rouges en conserve (439 g/16 oz), rincés et égouttés
- 1 (1) boîte de tomates en dés en conserve (411g/14,5 oz) non égouttées
- 250 mL (1 tasse) grains de maïs entiers surgelés
- 1 (1) piment jalapeno moyen, coupé en morceaux
- 10 mL (2 c. à thé) chili en poudre
- 5 mL (1 c. à thé) poudre d'ail
- 125g (½ tasse) fromage cheddar faible en gras, râpé
- 45 mL (3 c. à soupe) crème sure sans gras
- 4 (4) petits pains au blé entier

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre 30 mL (2 c. à soupe) de margarine Becel® originale sur feu moyen-vif et cuire l'oignon et le poivron vert, en remuant de temps en temps, jusqu'à tendreté, soit environ 5 minutes. Ajouter le reste de la margarine (30 mL/2 c. à soupe) et cuire la dinde hachée, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, soit environ 5 minutes.
2. Incorporer les haricots rouges, les tomates, le maïs, le piment jalapeno, le chili en poudre et la poudre d'ail.

Réduire le feu à doux et laisser mijoter à couvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien chauffé, soit environ 30 minutes.

3. Garnir de fromage et de crème sure. Servir avec des petits pains.

Porc avec légumes à la sauce balsamique

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portions : 4

Ingredients

- 22 mL (1½ c. à soupe) huile d'olive, divisée
- 652 g (1 ¼ lb) filet de porc
- 1 L (4 tasses) poivrons doux vert et/ou rouges, en julienne (environ 2 gros)
- 250 mL (1 tasse) oignon tranché (environ 1 moyen)
- 500 g (1 lb) champignons, émincés
- 50 mL (¼ tasse) vinaigrette balsamique
- 4 tasses (1 L) chou-fleur, cuit à la vapeur
- 4 (4) patates douces, cuites

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 15 mL (1 c. à soupe) d'huile d'olive sur feu moyen-vif et brunir le porc sur tous les côtés, soit environ 10 minutes. Réduire le feu à moyen-doux et cuire à couvert, en retournant de temps en temps, jusqu'à ce que le porc soit cuit, soit environ 10 minutes. Retirer le porc et le garder au chaud.
2. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile d'olive (7 mL/½ c. à soupe) sur feu moyen-vif et cuire les haricots vers et l'oignon pendant 2 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter les champignons et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 5 minutes. Incorporer la vinaigrette et faire chauffer le tout. Couper le porc en tranches et le servir accompagné du mélange de légumes, du chou-fleur et des patates douces.

Poulet et pâtes primavera

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 45 mL (3 c. à soupe) huile d'olive, divisée
- 500 g (1 lb) poitrines de poulet désossées, sans peau, coupées en bouchées
- 1 L (4 tasses) variété de légumes frais coupés (fleurs de brocoli, poivrons doux rouges ou verts ou les deux, oignons, courgettes ou courge jaune)
- 1 (1) bocal (650 mL) de sauce pour pâtes légère tomate et basilic Ragù®
- 15 mL (1 c. à soupe) basilic frais haché ou 5 mL (1 c. à thé) de feuilles de basilic séchées
- 250 g (8 oz) pâtes fettuccine, cuites et égouttées

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffer 15 mL (1 c. à thé) d'huile d'olive sur feu moyen et faire brunir le poulet; retirer de la poêle et réserver.
2. Chauffer le reste de l'huile d'olive (30 mL ou 2 c. à soupe) dans la même poêle et cuire les légumes, en les remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 6 minutes. Remettre le poulet dans la poêle. Incorporer la sauce pour pâtes et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, soit environ 2 minutes. Ajouter le basilic. Servir sur des pâtes fettuccine chaudes.

Salade de thon et de boucles

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 250 g (8 oz) pâtes boucles au blé entier
- 90 mL (6 c. à soupe) sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's®
- 30 mL (2 c. à soupe) vinaigre de vin rouge
- 30 mL (2 c. à soupe) basilic frais haché ou 5 mL (1 c. à thé) de feuilles de basilic séchées, broyées
- 1 (1) gousse d'ail
- 1 mL (¼ c. à thé) poivre noir moulu
- 3 (3) boîtes de thon en conserve (170 g ch.), égoutté et émietté
- 500 mL (2 tasses) haricots verts, coupés
- 500 mL (2 tasses) tomates cerises, en quartiers
- 75 mL (1/3 tasse) oignon découpé

Préparation

1. Cuire les boucles selon les instructions sur l'emballage; égoutter et rincer à l'eau froide jusqu'à ce qu'elles aient complètement refroidi.
2. Mélanger la sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's®, le vinaigre, le basilic, l'ail et le poivre.
3. Ajouter le reste des ingrédients; bien mélanger. Refroidir si désiré.

Bifteck frotté à l'ail et au romarin

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 15 mL (1 c. à soupe) huile d'olive
- 10 mL (2 c. à thé) romarin frais haché ou 2 mL (½ c. à thé) de feuilles de romarin sèches broyées
- 1 (1) cube de bouillon de bœuf Knorr®, émietté
- 1 (1) gousse d'ail
- 2 mL (½ c. à thé) poivre noir moulu
- 625 mL (1 ¼ lb) bifteck de haut de surlonge
- 4 (4) pommes de terre moyennes, cuites
- 1 litre (4 tasses) brocoli, cuit à la vapeur

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, le romarin, le cube de bouillon de bœuf Knorr®, l'ail et le poivre et broyer avec le dos d'une fourchette. Placer le bifteck dans un bol, puis plaquer le mélange pour le faire adhérer au steak et le tourner pour bien l'enrober.
2. Griller le bifteck, en le tournant une fois, jusqu'au degré de cuisson désiré, soit environ 10 minutes.
3. Servir le bifteck avec des pommes de terre chaudes et du brocoli.

Pâtes fettuccine à sauce bolognaise à la dinde

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 5 mL (1 c. à thé) huile d'olive
- 2 (2) carottes, coupées en morceaux
- 1 (1) petit oignon, coupé en morceaux
- 1 (1) branche de céleri, coupée en morceaux
- 500 mL (1 lb) dinde hachée
- 50 mL (1/4 tasse) bouillon de poulet Knorr® 25 % moins de sodium
- 1 bocal (650 mL) sauce pour pâtes légère tomate et basilic Ragù®
- 30 mL (2 c. à soupe) persil frais haché
- 250 mL (8 oz) pâtes fettuccine, cuites et égouttées
- 1 L (4 tasses) brocoli, cuit à la vapeur

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive sur feu moyen et cuire les carottes, l'oignon et le céleri, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 5 minutes.
2. Ajouter la dinde et cuire, en l'effilochant avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Ajouter le bouillon de poulet Knorr® 25 % moins de sodium. Amener à ébullition sur feu vif. Réduire la chaleur à feu doux et laisser mijoter pendant 3 minutes à découvert.
3. Ajouter la sauce pour pâtes et le persil. Laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes.
4. Servir sur des pâtes fettuccine chaudes avec du brocoli.

Bœuf poêlé avec vinaigrette aux échalotes

Préparation : 10 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 30 mL (2 c. à soupe) margarine Becel®, divisée
- 652 g (1 ¼ lb) bifteck de haut de surlonge maigre, paré
- 2 (2) échalotes ou un petit oignon, découpé (environ 250 mL/1 tasse)
- 125 mL (½ tasse) vin rouge sec
- 125 mL (½ tasse) bouillon de bœuf Knorr® 25 % moins de sodium
- 4 (4) pommes de terre moyennes, cuites
- 1 L (4 tasses) haricots verts, cuits à la vapeur

Preparation

- 1.** Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre 15 mL (1 c. à soupe) de margarine et cuire le bifteck, en le tournant une fois, jusqu'au degré de cuisson désiré. Retirer le bifteck et le couper en lanières.
- 2.** Faire fondre le reste de la margarine dans la même poêle et cuire les échalotes, en remuant de temps en temps, jusqu'à tendreté, soit environ 4 minutes. Ajouter le vin et le bouillon de bœuf Knorr® 25 % moins de sodium. Amener à ébullition sur feu vif. Réduire le feu à doux, puis laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes.
- 3.** Disposer les lanières de bœuf sur un plat de service, puis verser la vinaigrette dessus. Saupoudrer du poivre noir moulu frais, au goût. Servir avec des pommes de terre et des haricots verts.

Tacos au poisson avec salade de poivrons crus

Préparation : 15 minutes Cuisson : 5 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 125 mL (½ tasse) crème sure sans gras
- 50 mL (¼ tasse) jus de lime, divisé
- 50 mL (¼ tasse) coriandre fraîche hachée, divisée
- 2 (2) poivrons doux moyens rouges, jaunes et/ou orange, découpés en julienne
- 15 mL (1 c. à soupe) huile d'olive
- 652 g (1 ¼ lb) filets de morue, coupés en lanières de 1 pouce
- 8 (8) petits tortillas de blé entier, réchauffés
- 1 L (4 tasses) chou-fleur, cuit à la vapeur
- 500 mL (2 tasses) riz brun cuit chaud

Preparation

- 1.** Pour la salade de poivrons crus, mélanger la crème sure, 30 mL (2 c. à soupe) de jus de lime et 30 mL (2 c. à soupe) de coriandre dans un petit bol. Incorporer les poivrons rouges avec 30 mL (2 c. à soupe) au mélange de crème sure; réserver.
- 2.** Pour les tacos, chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle sur feu moyen-vif et cuire la morue, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la morue s'effrite à la fourchette, soit environ 5 minutes. Ajouter le reste de la coriandre.
- 3.** Servir la morue dans les tortillas, puis garnir avec la salade de poivrons crus. Parsemer le reste du mélange de crème sure. Servir avec le chou-fleur et le riz cuit chaud.

Salade croustillante de poulet au gingembre chaud et de légumes-feuilles

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 12 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 50 mL (¼ tasse) sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's®
- 10 mL (2 c. à thé) vinaigre de vin de riz ou de vin blanc
- 10 mL (2 c. à thé) sauce soya réduite en sodium
- 5 mL (1 c. à thé) miel
- 1 mL (¼ c. à thé) gingembre moulu
- 4 (4) oranges pelées et découpées en quartiers (réserver 15 mL/1 c. à soupe de jus)
- 3 L (12 tasses) mélange à salade de légumes-feuilles (cresson, jeunes pousses d'épinards ou laitue romaine)
- 500 g (1 lb) poitrines de poulet désossées sans peau, grillées et tranchées
- 500 mL (2 tasses) pois mange-tout
- 4 (4) petits pains au blé entier

Preparation

- 1.** Combiner la sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's®, le vinaigre, la sauce soya, le miel, le gingembre et le jus réservé.
- 2.** Incorporer la sauce à la salade de légumes-feuilles et brasser. Pour servir, placer les lanières de poulet sur la salade, puis garnir de pois mange-tout et de quartiers d'orange.
- 3.** Servir avec les petits pains.

Flétan en croûte aux fines herbes et au citron

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 175 g (¾ tasse) miettes de pain au blé entier, frais
- 30 mL (2 c. à soupe) fromage parmesan râpé
- 15 mL (1 c. à soupe) zeste de citron
- 30 mL (2 c. à soupe) sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's®
- 2 mL (½ c. à thé) feuilles d'estragon séchées, broyées
- 4 (4) filets de flétan (environ 750 g/1 ½ lb)
- 30 mL (2 c. à soupe) jus de citron
- 750 mL (3 tasses) riz brun cuit, chaud
- 1 L (4 tasses) brocoli, cuit à la vapeur

Preparation

- 1.** Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2.** Combiner la chapelure, le fromage et le zeste de citron; réserver.
- 3.** Dans un autre bol, mélanger la sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's® avec l'estragon; réserver.
- 4.** Placer le flétan sur une plaque de cuisson. Répandre le mélange de mayonnaise sur les filets de manière homogène, puis appliquer dessus le mélange de chapelure. Cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le flétan s'effrite à la fourchette. Verser un filet de jus de citron. Servir le flétan chaud sur un lit de riz cuit avec du brocoli.

Burgers de dinde et mayonnaise au basilic et poivron rouge

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 30 mL (2 c. à soupe) sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's®
- 15 mL (1 c. à soupe) poivrons rouges rôtis, découpés en julienne
- 4 (4) petits pains ou pains à hamburger de blé entier
- 652 g (1½ lb) dinde hachée rondelles de tomate feuilles de laitue
- 4 tasses (1 L) fleurons de brocoli, cuits à la vapeur

Préparation

- 1.** Combiner la sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's®, le basilic et les poivrons; réserver.
- 2.** Façonner la dinde en 4 burgers. Griller les burgers, en les tournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, soit pendant environ 8 minutes. Pour servir, répandre de manière égale le mélange de sauce style mayonnaise ½ moins de gras Hellmann's® sur les petits pains, puis placer les burgers, la tomate, la laitue et l'oignon dessus.
- 3.** Servir avec du brocoli cuit chaud.

Poulet à l'ail et légumes à la toscane

Préparation : 10 minutes

Marinade : 30 minutes

Cuisson : 12 minutes

Portions: 4

Ingredients

- 75 mL (1/3 tasse) vinaigrette balsamique
- 4 (4) poitrines de poulet désossées sans peau (environ 750 g/1½ lb)
- 1 (1) gros oignon rouge, découpé en tranches de 6 mm (¼ pouce) d'épaisseur
- 1 (1) courge jaune ou courgette moyenne, découpée en tranches de 6 mm (¼ pouce) d'épaisseur
- 1 (1) gros poivron rouge, découpés en grosses lamelles
- 1 L (4 tasses) couscous de blé entier, cuit
- 4 (4) patates douces moyennes, cuites

Préparation

- 1.** Dans un plat creux autre qu'en aluminium ou dans un sac en plastique, placer le poulet et les légumes et y verser la vinaigrette; mélanger pour bien enrober. Couvrir ou fermer le sac, et mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 2.** Retirer le poulet les légumes de la marinade et jeter la marinade. Griller le poulet et les légumes, en les tournant une fois, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres et croustillants, soit environ 12 minutes.
- 3.** Servir avec du couscous et des patates douces cuites et chaudes.

Produits Slim-FAST® 3-2-1

3 Tablettes-goûters 3-2-1

Goûter au caramel fondant
Croustillant aux capuchons de chocolat
Croquant au beurre d'arachides

2 Tablettes repas 3-2-1

Pâte à biscuits chocolatée
Lait chocolaté et arachides
Avoine et raisins secs
Riche brownie chocolaté

Laits frappés 3-2-1

Royal chocolaté
Vanille français
Fraise supreme

Poudres prêtes à mélanger 3-2-1

Royal chocolaté
Vanille français
Fraise supreme

Votre liste d'épicerie 3-2-1

Voici la liste des produits dont vous aurez besoin pour préparer vos repas sensés de la première semaine.

1 Fruits et légumes

basilic, frais 45 mL (3 c. à soupe) ou basilic séché 10 mL (2 c. à thé)
brocoli, 1 L (4 tasses)
champignons, 1 lb (500 g)
champignons, shiitake ou blancs, 125 g (4 oz)
chou-fleur, 1 L (4 tasses)
coriandre, fraîche, 50 mL (1/4 tasse)
fleurons de brocoli, frais, 500 mL (2 tasses)
gousses d'ail (4)
haricots verts, 500 mL (2 tasses)
jus d'ananas ou d'orange, 50 mL (¼ tasse)
légumes frais, variés (fleurons de brocoli, poivron doux rouge ou vert, oignon, courgette ou courge jaune) 1 L (4 tasses)
maïs, grains entiers surgelés, 250 mL (1 tasse)
mélange de légumes, surgelés, 1,5 L (6 tasses)
oignon, haché, 75 mL (1/3 tasse)
oignons, moyens (2)
oignons, verts (2)
oignons, verts, coupés, 150 mL (2/3 tasse)
oranges, navel grosses (2)
patates douces, 4
piment jalapeno, moyen
poivron doux, vert moyen
poivrons doux, vert ou rouge (environ 2 gros)
poivron rouge, moyen
pommes de terre, moyennes (4)
romarin, haché frais 2 c. à thé. (10 mL) ou romarin séché 2 mL (1/2 c. à thé)
tomates cerises, 500 mL (2 tasses)
tomates, conserve, en dés, 411 g (14,5 oz)
tomates, moyennes (2)

Viande, produits laitiers et œufs

crème sure, sans gras, 45 mL (3 c. à soupe)

bifteck de haut de surlonge, 625 mL (1¼ lb)
dinde hachée, extra-maigre, 500 g (1 lb)
filet de porc, 652 g (1¼ lb)
filets de saumon, environ 500 g (1 lb)
fromage cheddar, râpé faible en gras, 125 g (½ tasse)
poitrines de poulet, désossées, sans peau, 500 g (1 lb)
thon, égoutté et émietté 3 boîtes de conserve (170 g chaque)
tofu, ferme, 2 pqt (350 g chaque)

Épices, sauce et condiments

bouillon de bœuf en cube Knorr®, émietté
chili en poudre, 10 mL (2 c. à thé)
flocons de piment rouge, broyés, 1 mL (¼ c. à thé)
gingembre, frais, finement râpé, 5 mL (1 c. à thé)
Hellman's® ½ moins de gras, 90 mL (6 c. à soupe)
huile d'olive
margarine Becel® originale, 4 c. à soupe (50 mL)
poivre noir, moulu, 3 mL (3/4 c. à thé)
poudre d'ail, 5 mL (1 c. à thé)
sauce piquante, 1 mL (1/4 c. à thé)
sauce pour pâtes légère tomate et basilic Ragu® (650 mL)
sauce soya, réduite en sodium, 15 à 30 mL (1 à 2 c. à soupe)
vinaigre de vin rouge, 30 mL (2 c. à soupe)
vinaigrette balsamique, ¼ tasse (50 mL)
vinaigrette italienne, 50 mL (¼ tasse)

Pain, riz et pâtes

pâtes boucles, grains entiers, 250 g (8 oz)
pâtes fettuccine, 250 g (8 oz)
petits pains de blé entier, 4
riz brun, 1,5 L (6 tasses)

Divers

haricots rouges, conserve de 439 g (16 oz)