

Guide nutritionnel de Beachbody®



MORNING  
MELTDOWN  
100

**DONNEZ-VOUS  
À FOND.  
MANGEZ BIEN.  
OBTENEZ DES  
RÉSULTATS.  
C'EST AUSSI  
FACILE QUE  
CELA.**





## Bienvenue !

Je suis Jericho, votre super entraîneuse pour Morning Meltdown 100™. Je suis ravie que vous ayez décidé de vous joindre à moi et de vous engager dans ce défi de 100 jours. Avant de commencer à transpirer, nous allons nous assurer que votre alimentation est appropriée pour que vous puissiez donner le meilleur de vous-même à chaque séance d'entraînement.

Ce guide comprend des plans d'alimentation qui présentent un équilibre idéal entre glucides, protéines et lipides, ainsi que de nombreux autres nutriments importants comme les vitamines, les minéraux et les fibres. Vos compléments quotidiens Shakeology® et Beachbody Performance® jouent également un rôle clé. Ils contribuent à une nutrition quotidienne puissante et à une amélioration des résultats qu'il serait difficile d'obtenir uniquement avec ce que l'on mange. Nous vous expliquerons comment les intégrer dans votre plan et pourquoi ils sont si importants pour votre santé et votre bien-être.

On se voit à l'entraînement !

# Table des matières

Allons-y .....	3
Trouvez votre plan en 4 étapes .....	3
Nutrition Beachbody .....	5
Produits recommandés .....	5
Autres programmes nutritionnels .....	8
Recettes .....	9
Recettes pour le petit-déjeuner .....	10
Recettes pour le déjeuner .....	21
Recettes pour le dîner .....	32
Recettes de collations .....	43
Recettes de super collations .....	55
Recettes de Shakeology .....	65
Boissons .....	76
Préparez-vous à la réussite .....	78

# ALLONS-Y

Il vous suffit d'identifier votre plan d'alimentation à l'aide des tableaux de la page 4, puis d'utiliser les recettes présentées à partir de la page 9 pour remplir ce plan avec des repas sains et faciles à préparer. À partir de la page 76, vous trouverez d'autres conseils pour vous préparer à la réussite, notamment sur la façon de gérer l'eau, le thé et le café, la planification des repas et les stratégies d'achat, et ce que vous pouvez faire si vous n'obtenez pas les résultats souhaités.

## TROUVEZ VOTRE PLAN EN 4 ÉTAPES

- 1 Décidez de ce que vous souhaitez : perdre du poids ou le maintenir.
- 2 Choisissez un tableau à la page suivante en fonction de votre objectif.
- 3 Trouvez à gauche la fourchette de poids qui correspond à votre poids actuel.
- 4 Faites défiler la page pour identifier votre plan et savoir quels repas vous mangerez chaque jour.

Par exemple, disons que vous pesez 90 kg et que vous voulez perdre du poids. Vous utiliserez le tableau de perte de poids (le premier) et identifierez le plan C, prévu pour les personnes qui pèsent entre 89 et 100 kilos. Ce plan particulier suggère de prendre un petit-déjeuner, un déjeuner, un dîner et deux super-collations (nous expliquerons ce que c'est à la page 55).

Un « X » signifie que vous mangez une portion individuelle de ce repas. « 2X » signifie que vous mangez une double portion. Vous avez de la chance !

Vous avez trouvé votre plan ?  
Parfait ! Maintenant, allez à la page 9 pour découvrir toutes ces bonnes recettes qui constituent des repas parfaitement adaptés au programme Morning Meltdown 100.



## OBJECTIF : PERDEZ DU POIDS

Votre poids actuel	Plan	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
≤ 76,9 kg	<b>Plan A</b> (environ 1200 calories)	X		X		X
77 à 87,9 kg	<b>Plan B</b> (environ 1500 calories)	X	Collation	X	Collation	X
88 à 100,9 kg	<b>Plan C</b> (environ 1800 calories)	X	Super collation	X	Super collation	X
101 à 108,9 kg	<b>Plan D</b> (environ 2100 calories)	X + collation	Super collation	X + collation	Super collation	X
≥ 109 kg	<b>Plan E</b> (environ 2350 calories)	2X	Super collation	X + collation	Super collation	X

## OBJECTIF : MAINTENIR MON POIDS

Votre poids actuel	Plan	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
≤ 56,9 kg	<b>Plan B</b> (environ 1500 calories)	X	Collation	X	Collation	X
57 à 69,9 kg	<b>Plan C</b> (environ 1800 calories)	X	Super collation	X	Super collation	X
70 à 77,9 kg	<b>Plan D</b> (environ 2100 calories)	X + collation	Super collation	X + collation	Super collation	X
78 à 85,9 kg	<b>Plan E</b> (environ 2350 calories)	2X	Super collation	X + collation	Super collation	X
≥ 86 kg	<b>Plan F</b> (environ 2600 calories)	2X	Super collation	2X	Super collation	X

**Shakeology** : À utiliser quotidiennement comme collation ou dans le cadre d'un repas ou d'une super collation. Voir les recettes aux pages 65 à 75.

**Utilisateurs d'Ultimate Portion Fix**<sup>®</sup> : Votre plan d'alimentation Morning Meltdown 100 sera à la même échelle que votre plan d'alimentation Ultimate Portion Fix. Donc, si vous êtes censé utiliser le Plan D dans Morning Meltdown 100, vous êtes aussi censé utiliser le Plan D dans Ultimate Portion Fix. Notez également que toutes les recettes du Morning Meltdown 100 contiennent des équivalents en récipients, vous pouvez donc les utiliser avec Ultimate Portion Fix. Pour en savoir plus sur le programme, consultez la page 8.

**Utilisateurs de 2B Mindset**<sup>®</sup> : Si vous avez commencé le programme 2B Mindset et que vous êtes satisfait de vos progrès, continuez à le suivre. Vous n'aurez probablement pas besoin d'apporter de modifications au programme, mais si cela s'avère nécessaire, veuillez consulter le fichier PDF « 2B Mindset et l'exercice », accessible dans la section Ressources de la page du programme 2B Mindset sur Beachbody<sup>®</sup> On Demand. Vous trouverez les directives « Faites-en tout un plat ! » de 2B Mindset après chaque recette dans ce guide. Pour en savoir plus sur le programme, consultez la page 8.

\*Ces affirmations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, soigner ou empêcher des maladies.

# NUTRITION DE BEACHBODY

Chez Beachbody, notre mission est d'aider les gens à atteindre leurs objectifs et à mener des vies saines et épanouissantes. Pour ce faire, nous combinons nos programmes d'entraînement avec une nutrition optimale pour obtenir des résultats. Mais nous reconnaissons qu'il n'y a pas d'approche unique en matière d'alimentation. C'est pourquoi nous offrons tout un éventail de solutions pour répondre aux besoins de tout un éventail de personnes par le biais de nos produits et programmes nutritionnels.

## PRODUITS QUE NOUS RECOMMANDONS POUR MORNING MELTDOWN 100

**Shakeology**, tous les jours. Cette boisson frappée nutritionnelle de superaliments est notre complément le plus puissant, spécialement conçu pour vous aider à établir les bases d'une bonne santé. Il est difficile d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin pour vous sentir au sommet de votre forme, même lorsque vous essayez de manger sainement. Shakeology est soigneusement élaboré avec des ingrédients puissants pour aider votre corps à donner le meilleur de lui-même, afin que vous puissiez mieux attaquer vos séances d'entraînement. Ce sont non seulement des protéines, des vitamines et des minéraux de première qualité, mais aussi des adaptogènes, des phytonutriments, des fibres, des probiotiques et des enzymes. Il s'agit d'un délicieux aliment quotidien conçu pour vous aider à perdre du poids, à réduire les fringales, à favoriser une énergie et une digestion saines et à améliorer votre santé en général tout au long de votre parcours Morning Meltdown 100 et au-delà\*.

Pour des conseils sur la façon de l'intégrer dans votre journée comme collation ou dans le cadre d'une super collation ou d'un repas sain, comme le petit-déjeuner, consultez les recettes à la page 65.

Pour charger encore un peu plus votre boisson frappée, essayez d'ajouter les compléments alimentaires **Shakeology Boosts** : Focused Energy Boost aide à vous donner un coup de fouet efficace et en douceur. Power Greens Boost contient l'équivalent de 240 ml de légumes verts (volume avant séchage). Vous pouvez toujours consommer plus de légumes verts, que vous

aimiez ou non les légumes ! Et les 7 g de fibres solubles et insolubles de Digestive Health Boost vous aident grandement à atteindre les 28 g de fibres recommandées par les directives alimentaires du gouvernement américain.\*†

**Conseil Meltdown :** Jericho aime mélanger Power Greens Boost à de l'eau plate et en faire un shoter suivi d'un délicieux Shakeology pour le faire

**shakeology**®

**Beachbody Performance**, les jours d'entraînement. Si vous voulez optimiser vos résultats, vous pouvez intégrer ces compléments à votre plan pour vous donner un coup de pouce supplémentaire afin de tirer le maximum de vos efforts. Chaque complément se fonde sur le principe de la « nutrition ciblée », ce qui signifie que sa consommation à des moments précis aide votre corps à les utiliser plus efficacement afin que vous puissiez profiter au maximum de vos séances d'entraînement et de votre récupération post-exercice<sup>1</sup>. Cela signifie également que vous pouvez les consommer en plus des repas et des collations prévus dans votre plan.

Nous recommandons les compléments Beachbody Performance suivants pour Morning Meltdown 100 :

- **Energize**, avant l'entraînement. Aide à fournir une énergie saine, à mieux se concentrer et à améliorer la performance physique.<sup>12</sup>
- **Recover**, après l'entraînement. Apporte des protéines aux muscles pour aider à améliorer la récupération musculaire, favoriser la croissance musculaire et combattre les douleurs causées par l'exercice.<sup>13</sup>

D'autres compléments peuvent vous aider à obtenir des résultats optimaux :

- **Hydrate**, pendant l'entraînement. Un équilibre optimal de glucides, d'électrolytes et d'eau conçu pour vous aider à remplacer ce que le corps perd en transpirant, afin de vous aider à vous entraîner plus longtemps.<sup>1</sup>
- **Recharge**, avant de vous coucher. Cette combinaison de protéines de caséine micellaire à libération lente, d'extrait de cerise acide et d'acides aminés à chaîne ramifiée (AACR) contribue à réduire les courbatures découlant de l'exercice et aide à favoriser la récupération musculaire nocturne.<sup>1</sup>
- **Creatine**, musculation. Il a été scientifiquement prouvé que la créatine monohydratée aide à stimuler la force et la puissance ainsi qu'à renforcer les effets de l'entraînement de résistance.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ces affirmations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, soigner ou empêcher des maladies.

<sup>2</sup>Contient de la caféine, ce qui améliore votre acuité mentale pendant une activité musculaire intense.

<sup>3</sup>Les protéines contribuent à la croissance de la masse musculaire.

Tous les produits, saveurs et configurations peuvent ne pas être proposés sur votre marché.





# BEACHBAR®

**BEACHBAR®**, à tout moment. Ces savoureuses barres de collation, à la fois tendres et croquantes, contiennent 10 g de protéines, 6 g de sucres et seulement 150 calories. Actuellement disponibles en deux saveurs délicieuses : Chocolat cerise amande, et beurre de cacahuète au chocolat. Vous pouvez les savourer comme collation pendant Morning Meltdown 100 ou dans le cadre d'une super collation. (voir page 55)



# AUTRES PROGRAMMES NUTRITIONNELS

Vous obtiendrez les résultats que vous recherchez avec votre plan d'alimentation Morning Meltdown 100, mais ce n'est que le début de ce que Beachbody a à offrir en matière de solutions nutritionnelles. Si vous êtes à la recherche d'une approche à long terme, adaptée à vos objectifs, à vos goûts et à vos choix personnels, y compris une alimentation végétalienne, végétarienne ou paléo, voici deux autres options. Pour en savoir plus sur les deux programmes, visitez [TeamBeachbody.com](http://TeamBeachbody.com) ou parlez à votre coach.

Si vous préférez une approche nutritionnelle plus structurée, optez plutôt pour Ultimate Portion Fix

THE ULTIMATE  
**PORTION  
FIX**  
FIX YOUR PORTIONS  
FIX YOUR LIFE



Créé par Autumn Calabrese, Ultimate Portion Fix est l'extension de son approche de l'alimentation en portions contrôlées. En utilisant des contenants à code de couleurs et ses connaissances, forte de cinq ans d'énorme succès, son approche consiste maintenant en un programme vidéo de 30 jours conçu pour vous enseigner à nourrir toute votre famille avec des repas sains, à vous alimenter pour la performance et à vaincre la dépendance au sucre, tout en vous aidant à éradiquer le pifomètre dans la préparation de repas parfaitement adaptés. Rempli de nouvelles recettes délicieuses, d'outils utiles et de saines substitutions, Ultimate Portion Fix peut vous aider à surmonter vos obstacles, à perdre du poids et à ne pas en reprendre.

Si vous préférez une approche nutritionnelle plus structurée, favorisez 2B Mindset

**2B**  
MINDSET®

2B Mindset est un programme de perte de poids éprouvé créé par Ilana Muhlstein, MS, nutritionniste et diététiste agréée, qui a elle-même perdu plus de 45 kg grâce à ces principes. Ce programme, présenté sous forme de vidéos, est axé sur la consommation de repas rassasants qui vous procurent une sensation de satiété, afin que vous puissiez perdre du poids sans vous affamer ni vous priver. Il ne s'agit pas d'un régime. Ilana vous montre comment l'adoption d'un état d'esprit positif peut vous aider à perdre du poids pour de bon. 2B Mindset repose sur la compréhension du rôle de la nourriture et de vos comportements, afin que vous puissiez profiter de la vie et vous aider à en finir une bonne fois pour toutes avec vos problèmes d'alimentation et de poids.

# RECETTES

---

Voici tous les repas simples et rassasiants que vous pouvez manger pendant le programme Morning Meltdown 100.

Jericho mesure toute l'importance de la nutrition individualisée, c'est pourquoi nous avons adapté certaines de ces recettes à des préférences et des objectifs spécifiques. Vous verrez ces symboles après les titres de certaines recettes. Voici ce qu'ils signifient :

- SPL** Sans produits laitiers
- F** Teneur élevée en fibres
- SG** Sans gluten
- P** Teneur élevée en protéines
- RF** Rapide et facile
- V** Végétalien
- VG** Ovo-lacto végétarien

Toute l'information nutritionnelle fournie dans ce guide est estimée en fonction des recettes individuelles.

Des équivalents en contenants pour Ultimate Portion Fix et des directives « Faites-en tout un plat ! » pour 2B Mindset figurent après chaque recette.

Si vous suivez le programme Ultimate Portion Fix, le nombre après chaque carré coloré indique le nombre de contenants inclus dans une portion de la recette.

Si vous suivez le programme 2B Mindset, le mode d'emploi de « Faites-en tout un plat ! » explique comment la recette peut s'intégrer dans l'un de vos repas.

# recettes pour le petit-déjeuner

Nous ne saurions trop insister sur l'importance de commencer la journée du bon pied avec la bonne alimentation, surtout lorsque le petit-déjeuner alimente votre séance d'entraînement Morning Meltdown 100 ou vous aide à récupérer. Ces recettes, qui incluent certains des petits-déjeuners de Jericho, vous offrent de nombreuses options faciles et délicieuses. Et le meilleur dans tout ça ?

Elles sont toutes saines et rassasiantes.



## Bol de smoothie de cerisier en fleurs

(équivalent à 1 portion)

F SG P V VG

Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

180 ml	de lait d'amandes non sucré
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology à la vanille (ou à la vanille végétalienne)
120 ml	de cerises noires non sucrées surgelées et dénoyautées, <i>utilisation divisée</i>
$\frac{1}{4}$	de grosse banane, coupée en morceaux
1 c. à thé	de beurre d'amandes entièrement naturel
1 c. à thé	de poudre de matcha non sucrée
120 ml	de fraises émincées
1 c. à soupe	de noix de coco râpée non sucrée
1 c. à soupe	de graines de citrouille non salées

1. Mettez le lait d'amandes, les glaçons, Shakeology, 60 ml de cerises, banane, la banane, le beurre d'amandes et le matcha dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
2. Versez le smoothie dans un bol moyen. Garnissez du  $\frac{1}{4}$  restant de la tasse de cerises, des fraises, de la noix de coco et des graines de citrouille ; servez immédiatement et consommez dans les 30 minutes.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	391	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	9 g
Total de lipides :	15 g	Sodium :	311 mg	Sucres :	24 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	43 g	Protéines :	23 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

### Équivalents en conteneurs (standard et végétalien)

■  $1\frac{1}{2}$  ■ 1 ■ 1 ■ 1

2B  
MINDSET

### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Cette recette constitue un excellent petit-déjeuner telle quelle.



## Sandwich aux œufs, mozzarella et légumes pour le petit-déjeuner

(équivalent à 1 portion)

F P RF VG

Durée totale : 16 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 6 min.

1 c. à thé	d'huile d'olive
2	gros œufs, légèrement battus
60 ml	de poivrons rouges grillés hachés
2 c. à soupe	de basilic frais haché
¼ c. à thé	de poivre noir moulu
1	muffin anglais complet, tranché en deux, grillé
2 c. à soupe	de boulettes de mozzarella partiellement écrémée

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne anti-adhésive à feu moyen-doux.
2. Ajouter les œufs ; cuire pendant 2 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les œufs ne coulent plus.
3. Ajoutez le poivron et le basilic. Poivrez ; laissez cuire 1 à 2 minutes.
4. Garnir la moitié des muffins de fromage, d'œufs et d'une deuxième moitié de muffin.

**Conseil :** La moitié d'une tranche de fromage de 30 g peut remplacer 2 c. à soupe de boulettes de mozzarella.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	414	Cholestérol :	381 mg	Fibres :	7 g
Total de lipides :	18	Sodium :	717 mg	Sucres :	2 g
Gras saturés :	5 g	Glucides :	33 g	Protéines :	26 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente option de petit-déjeuner à lui seul.



## Gruau à la cannelle et aux pommes, noix de pécan et graines de chanvre

(équivalent à 4 portions, environ 120 ml chacune)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 5 min.

950 ml	d'eau
½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
4	petites pommes, hachées
480 ml	de flocons d'avoine à l'ancienne secs
1 c. à thé	de cannelle moulue
2 c. à soupe	de sirop d'érable pur (facultatif)
120 ml	de noix de pécan crues hachées
60 ml	de graines de chanvre

1. Portez l'eau et le sel à ébullition dans une casserole moyenne à feu moyen.
2. Ajoutez les pommes, l'avoine et la cannelle ; faites cuire à feu moyen-doux, en remuant fréquemment, pendant 3 à 5 minutes.
3. Laissez reposer le gruau pendant 1 minute avant de servir.
4. Répartissez le gruau uniformément dans quatre bols de service ; garnissez chacun d'eux uniformément de sirop d'érable (en option), de noix de pécan et de graines de chanvre.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	398	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	10 g
Total de lipides :	16 g	Sodium :	297 mg	Sucres :	23 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	59 g	Protéines :	9 g



### Équivalents en contenants



### Équivalents en contenants végétaliens



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Des GRF et accompagnements pour le petit-déjeuner.



## Délicieux gruau d'avoine époincée avec œufs, bacon de dinde, champignons et ciboulette

(équivalent à 4 portions, 1 bol chacune)

SPL F SG P

Durée totale : 50 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 35 min.

950 ml	de bouillon de légumes biologique faible en sodium
240 ml	d'avoine époincée sèche
1 pincée	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
1 c. à soupe + 1 c. à thé	d'huile d'olive
710 ml	de champignons, émincés
240 ml	de courgettes émincées
475 ml	d'eau chaude
1 c. à thé	de vinaigre
4	œufs de gros calibre
60 ml	de ciboulette fraîche hachée finement
8 tranches	de bacon de dinde, cuites et hachées

1. Portez le bouillon à ébullition dans une casserole moyenne à feu fort.
2. Ajoutez le gruau et le sel. Portez de nouveau à ébullition. Baissez le feu à doux ; faites cuire en remuant de temps en temps pendant 25 à 30 minutes. Retirez du feu.
3. Pendant la cuisson du gruau, faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-fort.
4. Ajoutez les champignons et les courgettes ; faites cuire en remuant souvent pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les champignons perdent leur eau. Retirez du feu. Réservez et gardez au chaud.
5. Portez l'eau à ébullition dans une casserole moyenne à feu moyen-fort. Ajoutez le vinaigre ; baissez le feu pour garder une faible ébullition.
6. Placez un œuf dans un petit bol. En tenant le bol près de la surface de l'eau, faites glisser l'œuf dans l'eau, puis recommencez avec les autres œufs ; faites cuire pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient complètement cuits. Sortez délicatement les œufs de l'eau. Réservez et gardez au chaud.
7. Répartissez le gruau uniformément dans quatre bols. Garnissez uniformément de champignons, de ciboulette, de bacon de dinde et d'œufs ; servez immédiatement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	402	Cholestérol :	208 mg	Fibres :	7 g
Total de lipides :	18 g	Sodium :	795 mg	Sucres :	4 g
Gras saturés :	5 g	Glucides :	38 g	Protéines :	21 g

THE ULTIMATE PORTION FIX Équivalent en contenants

■ 1½ ■ 1 ■ 1½ 🥄 1

2B MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !  
Une bonne option de petit-déjeuner.





## Hachis de patates douces sur feuille aux œufs

(équivalent à 4 portions, 240 ml de hachis et 2 œufs chacune)



Durée totale : 50 min.

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

2	Papier sulfurisé
1	patates douces moyennes, coupées en dés de 2,5 cm
2 gousses	oignon moyen, haché
1	d'ail, finement hachées
240 ml	poivron rouge moyen, haché
240 ml	de haricots noirs, égouttés et rincés
2 c. à soupe + 2 c. à thé	de maïs en grains
1½ c. à thé	d'huile d'olive
¼ c. à thé	de piment en poudre
¼ c. à thé	de cumin moulu
¼ c. à thé	de paprika fumé moulu
½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya), utilisation divisée
½ c. à thé	de poivre noir moulu, utilisation divisée
8	gros œufs
2 c. à soupe	de coriandre fraîche, finement hachée

1. Préchauffez le four à 205 °C.
2. Recouvrez un grand plat de cuisson de papier sulfurisé. Réservez.
3. Réunissez les patates douces, l'oignon, l'ail, le poivron rouge, les haricots, le maïs, l'huile, le piment en poudre, le cumin, le paprika, ¼ c. à thé de sel et ¼ c. à thé de poivre dans un grand bol ; mélangez délicatement.
4. Placez le mélange de patates douces sur le plat de cuisson. Faites cuire au four pendant 18 à 20 minutes, en mélangeant au bout de 10 minutes.
5. Faites huit trous dans le mélange de patates douces. Cassez délicatement un œuf dans chaque trou. Assaisonnez les œufs avec le ¼ restant de la c. à thé de sel et le restant du ¼ c. à thé de poivre. Faites cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient fermes.
6. Garnissez de coriandre ; servez immédiatement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	404	Cholestérol :	366 mg	Fibres :	8 g
Total de lipides :	20 g	Sodium :	725 mg	Sucres :	9 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	40 g	Protéines :	19 g



### Équivalent en contenants



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une option parfaite pour le petit-déjeuner telle quelle.



## Œufs brouillés Tex-Mex au jambon et aux légumes

(équivalent à 2 portions, environ 415 ml)

SG P

Durée totale : 29 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 19 min.

2	gros œufs
4	blancs d'œuf de gros calibre
1 c. à soupe + 1 c. à thé	d'huile d'olive
3	tortillas de maïs (15 cm), coupées en lanières
½	oignon moyen, haché
½	poivron rouge moyen, haché
2	tomates moyennes, hachées
60 ml + 2 c. à soupe	de jambon haché
60 ml	de fromage cheddar râpé en filaments

- Mélangez les œufs et les blancs d'œufs dans un bol moyen ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne antiadhésive à feu moyen-fort.
- Ajoutez les tortillas ; faites-les revenir en remuant de temps en temps pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Enlevez les tortillas du plat.
- Ajoutez l'oignon et le poivron ; faites cuire en remuant souvent pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajoutez les tomates et laissez cuire 3 à 4 minutes.
- Versez le mélange d'œufs ; faites cuire en remuant souvent de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les œufs se raffermissent.
- Ajoutez les tortillas, le jambon et le fromage ; faites cuire pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories : 410	Cholestérol : 216 mg	Fibres : 5 g
Total de lipides : 23 g	Sodium : 637 mg	Sucres : 7 g
Gras saturés : 7 g	Glucides : 27 g	Protéines : 25 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

1 1 1 1 ½ 2

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Idéal comme option de petit-déjeuner.



## Bol de tempeh thaïlandais pour le petit-déjeuner

(équivalent à 4 portions, 1 bol chacune)



Durée totale : 40 min. (sans compter le temps de marinade)

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 25 min.

240 ml	d'eau	475 ml	de nouilles de riz complet cuit
340 g	de tempeh biologique	950 ml	de chou rouge finement coupé
60 ml + 2 c. à soupe	de sauce soja à teneur réduite en sodium	240 ml	de carottes râpées
	de sirop d'érable pur	1	poivron rouge moyen, finement émincé
3 c. à soupe	de beurre de cacahuète	60 ml	de coriandre fraîche hachée
2 c. à soupe	entièrement naturel, crémeux	60 ml	d'oignon vert finement émincé
2 c. à thé	d'huile de sésame	2 c. à soupe	de menthe fraîche finement hachée
1	piment serrano moyen, finement haché (facultatif)		
	Papier sulfurisé		

1. Portez l'eau et le tempeh à ébullition dans une poêle moyenne à feu moyen-fort. Réduisez le feu ; laissez mijoter pendant 10 minutes en tournant une fois. Retirez de la poêle. Coupez en petits carrés ou en triangles.
2. Pendant la cuisson du tempeh, préparez la sauce en mélangeant la sauce soja, le sirop d'érable, le beurre de cacahuète, l'huile de sésame et le piment (en option) dans un bol moyen ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
3. Déposez le tempeh dans un plat en verre. Garnissez de la moitié de la sauce ; mélangez délicatement. Couvrez hermétiquement avec du papier d'aluminium. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 à 24 heures.
4. Placez le reste de la sauce au réfrigérateur, couverte, jusqu'au moment de l'utiliser.
5. Préchauffez le four à 190 °C.
6. Recouvrez une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé. Garnissez de tempeh. Badigeonnez légèrement le tempeh de marinade. Faites cuire au four de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
7. Pendant la cuisson du tempeh, répartissez uniformément dans quatre bols de service les nouilles, le chou, les carottes, le poivron, la coriandre, l'oignon vert et la menthe.
8. Garnissez uniformément les bols de tempeh et arrosez uniformément avec le *restant* de sauce.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	394	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	14 g
Total de lipides :	13 g	Sodium :	776 mg	Sucres :	18 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	47 g	Protéines :	21 g



### Équivalents en contenants

■ 1½ ■ 1 ■ 1½ — 2

### Équivalents en contenants végétaliens

■ 1½ ■ 1 ■ B 1½ — 2



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Constitue un excellent petit-déjeuner tel quel.



## Frittata à la dinde et aux choux de Bruxelles

(équivalent à 6 portions, 1 part chacune)



Durée totale : 44 min.

Temps de préparation : 25 min.

Temps de cuisson : 19 min.

12	gros œufs, légèrement battus
½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
2 c. à soupe	d'huile d'olive
2	échalotes moyennes, finement hachées
1420 ml	de choux de Bruxelles, finement hachés
530 ml	de poitrine de dinde rôtie hachée (environ 340 g)
2 c. à soupe	de persil frais à feuilles plates (commun), haché
6 tranches	de pain complet, grillées

1. Préchauffez le gril du four.
2. Cassez les œufs et ajoutez le sel dans un saladier moyen ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile à feu moyen-doux dans une poêle antiadhésive allant au four de 30 cm de diamètre.
4. Ajoutez les échalotes et les choux de Bruxelles ; faites cuire en remuant souvent de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les échalotes soient translucides.
5. Versez le mélange à base d'œufs et la dinde dans la poêle ; faites cuire en remuant souvent avec une spatule en caoutchouc pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le mélange à base d'œufs soit cuit au fond et commence à cuire sur le dessus.
6. Mettez la poêle au four. Faites griller de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré et mousseux.
7. Coupez en six portions ; saupoudrez de persil.
8. Servez chaque portion avec une tranche de pain grillé.

### Conseils :

- La frittata peut être préparée la veille et conservée au réfrigérateur jusqu'à 4 jours dans un contenant hermétique.
- Réchauffez une portion à la fois à la poêle ou au micro-ondes.
- Vous pouvez remplacer les choux de Bruxelles frais par des choux de Bruxelles cuits et hachés.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	407	Cholestérol :	413 mg	Fibres :	10 g
Total de lipides :	17 g	Sodium :	476 mg	Sucres :	5 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	27 g	Protéines :	37 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Un petit-déjeuner fantastique à lui seul.



## Parfait au yaourt grec pour le petit-déjeuner

(équivalent à 1 portion)

F P RF VG

Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

120 ml	de céréales complètes non sucrées, <i>utilisation divisée</i>
180 ml	de yaourt grec nature allégé (2 %), <i>utilisation divisée</i>
1 c. à thé	de miel, <i>utilisation divisée</i>
240 ml	de baies fraîches mélangées (comme des mûres, des myrtilles et des framboises), <i>utilisation divisée</i>
2 c. à soupe	de graines de chanvre

1. Mettez 60 ml de céréales, 60 ml + 2 c. à soupe de yaourt, ½ c. à thé de miel et 120 ml de baies dans un grand verre (ou bol) ; répétez pour faire une deuxième couche.
2. Garnissez de graines ; servez immédiatement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	392	Cholestérol :	9 mg	Fibres :	18 g
Total de lipides :	11 g	Sodium :	137 mg	Sucres :	28 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	56 g	Protéines :	27 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente option pour le petit-déjeuner.



## Gruau protéiné aux fraises à préparer la veille

(équivalent à 1 portion)

F SG P VG

Durée totale : 8 h 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

120 ml	de flocons d'avoine à l'ancienne secs
1 mesure	de Shakeology à la fraise
1 c. à soupe	de graines de chia
1 pointe	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
240 ml	de lait d'amandes non sucré, <i>utilisation divisée</i>
120 ml	de fraises émincées

1. Mettez l'avoine, Shakeology, les graines de chia et le sel dans un bol moyen ; mélangez bien.
2. Ajoutez les  $\frac{2}{3}$  du lait d'amandes ; mélangez bien. Laissez tremper le mélange dans un récipient couvert au réfrigérateur pendant toute la nuit (jusqu'à 24 heures).
3. Le matin, garnissez avec le  $\frac{1}{3}$  restant de lait d'amande et les fraises ; servez immédiatement et consommez dans les 30 minutes.

**Conseil :** Ce délicieux petit-déjeuner peut aussi être préparé dans un bocal d'1 litre.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	412	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	15 g
Total de lipides :	11 g	Sodium :	640 mg	Sucres :	11 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	54 g	Protéines :	26 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■  $\frac{1}{2}$ 
■ 1
 ■  $1\frac{1}{2}$ 
■  $\frac{1}{2}$ 
■ 1

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Cette recette constitue un super petit-déjeuner tel quel.

# recettes pour le déjeuner

Que vous prépariez un pique-nique ou que vous vous asseyiez pour savourer un repas sain, nous vous proposons un vaste éventail incluant les plats préférés de Beachbody (et quelques-uns de Jericho) pour faire de votre déjeuner un événement spécial.



## Bol de burrito au poulet et aux haricots noirs

(équivalent à 4 portions, 1 bol chacune)

F SG P

Durée totale : 20 min.

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : Aucun

475 ml	de riz complet cuit, chaud
1 c. à soupe	de jus de citron vert frais
2 c. à soupe	de coriandre fraîche finement hachée
710 ml	de laitue romaine hachée
240 ml	de haricots noirs, chauds
530 ml	d'escalope de poulet cuite hachée, chaude
120 ml	de Monterey Jack râpé
60 ml	de salsa aux tomates fraîches
½	avocat moyen, émincé
120 ml	de yaourt nature allégé (2 %)

1. Mélangez le riz, le jus de citron vert et la coriandre dans un bol moyen ; mélangez bien. Réservez.
2. Répartissez la laitue en portions égales dans quatre bols de service.
3. Garnissez uniformément avec le mélange de riz, les haricots, le poulet, le fromage, la salsa et l'avocat.
4. Garnissez chaque bol de 2 c. à soupe de yaourt ; servez immédiatement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	420	Cholestérol :	83 mg	Fibres :	8 g
Total de lipides :	13 g	Sodium :	489 mg	Sucres :	2 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	39 g	Protéines :	38 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ 1 ■ 1 ■ 1½ ■ 1

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Un super déjeuner. Remplacez le riz complet et les haricots par des légumes au dîner.





## Rouleaux de légumes croustillants végétaliens

(équivalent à 2 portions, 2 rouleaux par portion)



Durée totale : 25 min.

Temps de préparation : 25 min.

Temps de cuisson : Aucun

4	feuilles de chou vert moyen, lavées, séchées en les tapotant avec un torchon, tige inférieure enlevée
240 ml	de quinoa cuit
1 c. à soupe	de persil frais finement haché
2 c. à soupe	de jus de citron frais
1 c. à soupe + 1 c. à thé	d'huile de sésame
¼ c. à thé	de poivre noir moulu
60 ml	d'houmous préparé
1	carotte moyenne, coupée en julienne
1	concombre moyen, coupé en julienne
1	poivron rouge moyen, finement émincé
120 ml	de micro-pousses fraîches (ou jeunes pousses)
¼	d'avocat moyen, émincé finement
2 c. à soupe	de graines de chanvre

1. Utilisez un économiseur pour rendre les tiges des feuilles de chou vert plus minces. Commencez par le bas de la feuille et épluchez-la. Veillez à ne pas déchirer la feuille. Réservez.
2. Mélangez le quinoa, le persil, le jus de citron, l'huile et le poivre dans un petit bol ; mélangez bien. Réservez.
3. Placez les feuilles côté vert vers le bas sur une planche à découper ou un plan de travail. Répartissez uniformément l'houmous au centre de chaque feuille. Garnissez uniformément avec le mélange de quinoa, de carottes, de concombres, de poivrons, de micro-pousses, d'avocats et de graines de chanvre.
4. Pliez un côté long vers le milieu et roulez-le sur lui-même.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	408	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	12 g
Total de lipides :	24 g	Sodium :	172 mg	Sucres :	6 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	39 g	Protéines :	12 g



### Équivalents en contenants

■ 2½ ■ 1 ■ 1 ■ ½ — 2

### Équivalents en contenants végétaliens

■ 2½ ■ A 1 ■ 1 ■ ½ — 2



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Un légume et des GRF au déjeuner.



## Salade à l'edamame, aux radis et à l'avocat

(équivalent à 4 portions, 1 bol chacune)



Durée totale : 17 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 2 min.

60 ml	de vinaigre de riz	475 ml	d'épinards crus
2 c. à soupe + 2 c. à thé	d'huile d'olive	240 ml	de pois chiches en conserve,
1 c. à soupe	de jus de citron vert frais		égouttés, rincés
2 c. à thé	de miel	4	radis moyens,
1 c. à thé	de gingembre frais		émincés finement
	finement haché	1	carotte moyenne,
1 gousse	d'ail finement hachée		émincée finement
	Sel de mer (ou sel de	1	concombre moyen,
	l'Himalaya) et poivre noir		émincé finement
	moulu (selon le goût ;	6 brins	de persil frais haché
	facultatif)	3	oignons verts moyens, hachés
	Eau chaude	1	avocat moyen, haché
475 ml	d'edamame décortiqué	1 c. à soupe + 1 c. à thé	de graines de sésame
	surgelé, décongelé		

1. Pour préparer la vinaigrette, mélangez le vinaigre, l'huile, le jus de citron vert, le miel, le gingembre et l'ail dans un petit bol. Assaisonnez de sel et de poivre (en option) ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
2. Portez l'eau à ébullition dans une casserole moyenne à feu moyen-fort.
3. Ajoutez l'edamame ; faites cuire pendant 1 à 2 minutes. Égouttez.
4. Transférez immédiatement l'edamame dans un bain de glace pour arrêter la cuisson. Égouttez bien une fois refroidi.
5. Déposez l'edamame, les épinards, les pois chiches, les radis, les carottes, le concombre, le persil, les oignons verts et l'avocat dans un bol moyen ; mélangez délicatement.
6. Arrosez de sauce salade ; mélangez délicatement.
7. Répartissez en portions égales dans quatre bols de service.
8. Garnissez chaque portion de graines de sésame.

**Conseil :** Pour faire un bain d'eau glacée, remplissez un grand bol de glace et d'eau froide. Placez l'edamame dans l'eau glacée jusqu'à ce qu'il soit froid. Retirez et égouttez bien.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	400	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	19 g
Total de lipides :	22 g	Sodium :	190 mg	Sucres :	10 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	39 g	Protéines :	16 g



### Équivalent en contenants

■ 1½ ■ 1½ ■ 1 ■ ½ — 2



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

La combinaison d'un légume et de protéines constitue un excellent choix pour le déjeuner ou le dîner.



## Hamburger au Philadelphia

(équivalent à 4 portions, 1 hamburger et 1 pomme chacune)

F P

Durée totale : 31 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 16 min.

2 c. à thé	d'huile d'olive
1	oignon moyen, émincé
1	poivron vert (ou rouge) moyen, émincé
710 ml	de champignons émincés (environ 225 g)
1 c. à soupe	d'origan frais finement haché (ou 1 c. à thé d'origan séché)
	Sel de mer (ou sel de l'Himalaya) et poivre noir moulu (selon le goût ; facultatif)
225 g	de steak d'aloyau cru à faible teneur en matières grasses, émincé très fin
60 ml	de poivrons longs (ou cerise) émincés (facultatif)
2 tranches	de provolone, coupées en deux (environ 55 g)
4	petits pains à la farine de blé complète, fendus, grillés
4	petites pommes

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive (ou plaque à griller) à feu moyen-fort.
2. Ajoutez l'oignon et le poivron ; faites cuire en remuant souvent pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Ajoutez les champignons et l'origan. Assaisonnez de sel et de poivre (en option) ; faites cuire en remuant souvent de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
4. Ajoutez le bœuf ; faites cuire en remuant souvent pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit.
5. Garnissez uniformément de poivrons longs (en option) et de fromage. Retirez du feu ; couvrez et laissez reposer pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
6. Nappez uniformément les petits pains avec le mélange de viande ; servez immédiatement.
7. Servez chaque sandwich avec une pomme.

**Conseil :** Pour faciliter le tranchage de l'aloyau, le congeler pendant environ 30 minutes avant de le trancher.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	391	Cholestérol :	52 mg	Fibres :	8 g
Total de lipides :	15 g	Sodium :	420 mg	Sucres :	22 g
Gras saturés :	6 g	Glucides :	46 g	Protéines :	21 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

### Équivalent en contenants

■ 1 ■ 1 ■ ½ ■ 1½ ■ ½ ■ ½

2B  
MINDSET

### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez des légumes et servez ouvert sur seulement la moitié du petit pain pour le déjeuner.



## Quinoa au tomates séchées et au pesto

(équivalent à 4 portions, environ 350 ml chacune)



Durée totale : 50 min.

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : Aucun

120 ml	de tomates séchées déshydratées
	Eau chaude
240 ml	de feuilles de basilic fraîches, tassées
60 ml + 2 c. à soupe	de graines de chanvre
2 gousses	d'ail, hachées
1 c. à thé	de levure nutritionnelle
¼ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
¼ c. à thé	de poivre noir moulu
1 c. à soupe	d'eau
2 c. à soupe	d'huile d'olive extra-vierge
950 ml	de quinoa cuit
710 ml	de jeunes pousses d'épinards fraîches

1. Laissez tremper les tomates séchées dans de l'eau pendant 30 minutes. Égouttez bien ; tranchez-les finement. Réservez.
2. Pour faire le pesto, mettez le basilic, les graines de chanvre, l'ail, la levure, le sel, le poivre et l'eau dans un robot culinaire (ou un blender). Mélangez par pulsations jusqu'à ce que les ingrédients soient grossièrement moulus.
3. Ajoutez graduellement l'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux (ou jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée). Réservez.
4. Combinez le quinoa, les tomates séchées, le pesto et les épinards dans un grand bol de service ; mélangez délicatement.

### Conseils :

- Les épinards peuvent être hachés grossièrement si vous le désirez.
- Les graines de chanvre peuvent être remplacées par des noix hachées grossièrement. N'oubliez pas de remplacer votre contenant orange par un contenant bleu.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	397	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	8 g
Total de lipides :	15 g	Sodium :	194 mg	Sucres :	4 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	50 g	Protéines :	14 g



### Équivalents en contenants

■ 2 ■ 2 ■ 1 — 1½

### Équivalents en contenants végétaliens

■ 2 ■ A 2 ■ 1 — 1½



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Des légumes et des GRF au déjeuner.



## Bols de lentilles arc-en-ciel

(équivalent à 2 portions, 1 bol chacune)



Durée totale : 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

475 ml	de mélange de feuilles de salade
1 c. à soupe + 1 c. à thé	d'huile d'olive extra-vierge
240 ml	de salsa crête de coq (ou salsa aux tomates fraîches), utilisation divisée
120 ml	d'oignon rouge émincé
120 ml	de chou rouge, haché
475 ml	de lentilles brunes (ou vertes) cuites
120 ml	d'oignon vert haché
120 ml	de poivron vert, haché
240 ml	de tomates cerises (ou tomates grappe), coupées en deux

1. Répartissez les feuilles de salade et l'huile en portions égales dans deux bols de service.
2. Disposez la moitié de la salsa crête de coq, l'oignon rouge, le chou, les lentilles, les poivrons, les tomates et l'autre moitié de la salsa crête de coq sur les feuilles de salade en formant des « lanières ».
3. Servez froid.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	396	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	19 g
Total de lipides :	10 g	Sodium :	624 mg	Sucres :	17 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	62 g	Protéines :	20 g



### Équivalents en contenants

■ 3 ■ 2 — 2

### Équivalents en contenants végétaliens

■ 3 ■ 1½ — 2



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Légumes et GRF au déjeuner ou à l'occasion d'un bon dîner végétalien.



## Salade à la mangue tropicale, au poulet et à l'avocat

(équivalent à 1 portion)

SPL SG P

Durée totale : 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

2 c. à soupe	de jus d'ananas pur à 100 %
1 c. à soupe	de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à thé	d'huile d'olive extra-vierge
1	piment serrano moyen, égrainé, finement haché (facultatif)
¼ c. à thé	de piment en poudre
¼ c. à thé	de cumin moulu
¼ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
¼ c. à thé	de poivre noir moulu
115 g	de blanc de poulet désossé, sans peau, cuit et haché (environ 180 ml)
120 ml	de concombre, émincé
¼	de mangue moyenne, pelée et coupée en dés
¼	d'avocat moyen, coupé en dés
60 ml	d'ananas frais, coupé en dés
2 c. à soupe	de coriandre fraîche finement hachée (pour la garniture ; facultatif)

1. Combinez le jus d'ananas, le vinaigre, l'huile, le piment serrano, le piment en poudre, le cumin, le sel et le poivre dans un petit bol ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
2. Mettez le poulet, le concombre, la mangue, l'avocat et l'ananas dans un bol moyen ; mélangez bien.
3. Arrosez de sauce salade ; mélangez délicatement.
4. Garnissez de coriandre (en option).

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	388	Cholestérol :	96 mg	Fibres :	5 g
Total de lipides :	16 g	Sodium :	690 mg	Sucres :	15 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	24 g	Protéines :	38 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez une salade d'accompagnement ou davantage de légumes pour le déjeuner.



## Salade de haricots blancs au citron et à l'aneth

(équivalent à 3 portions, environ 2 tasses chacune)



Durée totale : 2 h 20 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

1	échalote moyenne, finement hachée
80 ml	de jus de citron frais
1 c. à soupe	de zeste de citron finement râpé
710 ml	de haricots verts, équeutés et coupés en morceaux de 1,25 cm
1 boîte de 420 g	de petits haricots blancs (ou de doliques à œil noir), rincées et égouttées
1 boîte de 420 g	de fèves de Lima, rincées et égouttées
120 ml	d'aneth frais (ou basilic ou persil), haché
2 c. à soupe	d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à soupe	de poivron rouge finement haché
710 ml	Sel de mer (ou sel de l'Himalaya) et poivre noir moulu (selon le goût ; facultatif)
	de grains de raisin noir

1. Combinez l'échalote, le jus de citron et le zeste de citron dans un grand bol ; mélangez bien. Laissez reposer pendant cinq minutes.
2. Ajoutez les haricots verts, les petits haricots blancs, les haricots beurre, l'aneth, l'huile et le poivron. Assaisonnez de sel et de poivre (en option) ; mélangez délicatement.
3. Laissez refroidir au réfrigérateur de 1 à 2 heures avant de servir.
4. Servez chaque portion avec 240 ml de raisin.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	397	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	14 g
Total de lipides :	10 g	Sodium :	880 mg	Sucres :	30 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	72 g	Protéines :	12 g



### Équivalents en contenants



### Équivalents en contenants végétaliens



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez quelques légumes à ces GRF pour votre déjeuner ou pour un bon dîner végétalien.



## Salade aux légumes frais, poulet et quinoa

(équivalent à 4 portions, environ 625 ml chacune)

SPL F SG P

Durée totale : 2 h 20 min.

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : Aucun

710 ml	de blanc de poulet cuit émincé
475 ml de	quinoa cuit
240 ml	de tomates cerises rouges et jaunes coupées en deux
240 ml	d'épinards crus, hachés
1	concombre moyen, haché
¼	d'oignon rouge, haché
60 ml	de feuilles de basilic fraîches, finement hachées
60 ml	de jus de citron frais
2 c. à thé	d'huile d'olive
½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
½ c. à thé	de poivre noir moulu
1	d'avocat mur moyen, coupé en dés de 2,5 cm
475 ml	de laitue grasse

1. Dans un bol moyen, mélangez le poulet, le quinoa, les tomates, les épinards, le concombre, l'oignon, le basilic, le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre ; mélangez délicatement.
2. Couvrez et laissez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
3. Ajoutez l'avocat ; mélangez délicatement.
4. Placez 120 ml de laitue dans chaque bol de service. Garnissez d'environ 475 ml de mélange de quinoa.

**Conseil :** Utilisez vos légumes, votre poulet et votre quinoa préparés pour confectionner cette délicieuse salade.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	411	Cholestérol :	89 mg	Fibres :	7 g
Total de lipides :	16 g	Sodium :	396 mg	Sucres :	3 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	29 g	Protéines :	39 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente option pour le déjeuner telle quelle.





## Sandwich à la dinde, au pesto et au fromage

(équivalent à 1 portion)

F P RF

Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

2 tranches	de pain complet aux graines germées
1 c. à thé	de sauce pesto préparée
115 g	de tranches de dinde (sans nitrite et nitrate)
1 tranche	de tomate moyenne
1 fine tranche	d'oignon rouge
1 fine tranche de provolone	(environ 15 g)
5	feuilles de basilic

1. Garnissez une tranche de pain de pesto, de dinde, de tomate, d'oignon, de fromage, de basilic et recouvrez de la deuxième tranche de pain.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	403	Cholestérol :	88 mg	Fibres :	7 g
Total de lipides :	11 g	Sodium :	836 mg	Sucres :	5 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	37 g	Protéines :	41 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez une salade d'accompagnement ou des légumes pour un déjeuner parfait.

# recettes pour le dîner

Il est important que votre dernier repas complet de la journée soit aussi sain que délicieux. Ces recettes, dont quelques-unes ont été personnellement sélectionnées par Jericho, font de chaque dîner un repas que vous aurez envie de savourer.



## Quinoa au curry avec petits pois, noix de cajou et mangue fraîche

(équivalent à 1 portion)

F SG P V VG

Durée totale : 24 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 9 min.

1½ c. à thé	d'huile de noix de coco biologique extra-vierge (ou d'huile d'olive)
¼	d'oignon moyen, finement haché
1 fine tranche	de gingembre frais, pelée et finement hachée
½ gousse	d'ail, finement hachée
¼ à ½ c. à thé	de curry en poudre
1 pincée	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
180 ml	de quinoa cuit
120 ml	de brocoli surgelé haché, décongelé
2 c. à soupe	de noix de cajou crues hachées grossièrement
2 c. à soupe	de coriandre fraîche hachée
¼ mangue mûre moyenne	hachée

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen-fort.
2. Ajoutez l'oignon, faites cuire en remuant souvent pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Ajoutez le gingembre, l'ail, le curry en poudre et le sel ; faites cuire en remuant souvent pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange dégage un arôme agréable.
4. Ajoutez le quinoa et le brocoli ; faites cuire en remuant souvent pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et chauds.
5. Retirez du feu ; laissez reposer pendant 5 minutes.
6. Incorporez les noix de cajou et la coriandre ; servez chaud garni de mangue.

**Conseil :** 240 ml de quinoa non cuit correspond généralement à 3 tasses de quinoa cuit. Pour plus de commodité, vous pouvez en préparer à l'avance et le conserver au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	400	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	9 g
Total de lipides :	18 g	Sodium :	415 mg	Sucres :	12 g
Gras saturés :	8 g	Glucides :	51 g	Protéines :	13 g

**THE ULTIMATE PORTION FIX** Équivalents en contenants  
 ● ½ ● 1 ● 1½ ● 1 ● 1½

Équivalents en contenants végétaliens  
 ● ½ ● 1 ● A 1½ ● 1 ● 1½

**2B MINDSET** Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !  
 Ajoutez des légumes et des protéines au déjeuner.



## Crevettes à la salsa aux tomates fraîches servies sur nouilles de courgette et de carotte

(équivalent à 2 portions, environ 2 tasses chacune)



Durée totale : 41 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 6 min.

340 g	de crevettes cuites
2	tomates moyennes, hachées
1	oignon rouge moyen, haché
60 ml	de coriandre fraîche, finement hachée
60 ml	de jus de citron vert frais
1 c. à soupe + 1 c. à thé	d'huile d'olive, <i>utilisation divisée</i>
¼ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya), <i>utilisation divisée</i>
¼ c. à thé	de poivre noir moulu
2	courgettes moyennes (ou betteraves crues), coupées en spirales
2	carottes moyennes, coupées en spirales

1. Combinez les crevettes, les tomates, l'oignon, la coriandre, le jus de citron vert, 1 c. à soupe d'huile, 1 pincée de sel et le poivre dans un bol moyen ; mélangez bien. Couvrez et laissez au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Faites chauffer 5 ml restant d'huile dans une poêle moyenne à feu moyen.
3. Ajoutez les courgettes, les carottes et la pincée de sel restante ; faites cuire en remuant souvent de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient atteint la cuisson désirée. Retirez du feu.
4. Répartissez les nouilles de carottes en portions égales dans quatre assiettes de service. Garnissez uniformément du mélange à base de crevettes. Servez immédiatement.

### Conseils :

- Un coupe-spirales est un outil bon marché qui coupe les légumes frais en nouilles. Vous pouvez utiliser un coupe-spirales pour couper la courgette et les carottes dans cette recette.
- Pour faire des nouilles de courgettes sans coupe-spirales, coupez chaque courgette en fines lanières dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe. Tournez légèrement la courge après avoir coupé chaque lanière en faisant en sorte qu'elle garde une forme régulière, en vous arrêtant lorsque vous touchez les graines au centre. Jetez le centre. Coupez les tranches en lanières en forme de spaghetti dans le sens de la longueur.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	409	Cholestérol :	420 mg	Fibres :	7 g
Total de lipides :	13 g	Sodium :	881 mg	Sucres :	13 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	25 g	Protéines :	53 g



### Équivalent en contenants

■ 2½ ■ 1½ — 2



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente option pour le dîner telle quelle.



## Poké de saumon aux noix de macadamia

(équivalent à 4 portions, 1 bol chacune)



Durée totale : 1 h 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

60 ml	de sauce soja à teneur réduite en sodium
2 c. à soupe	d'huile de sésame grillé
4	oignons verts, émincés finement
½ c. à thé	de flocons de piment de Cayenne écrasés (facultatif)
225 g	de saumon de qualité sashimi, coupé en dés de 1 pouce
120 ml	de noix de macadamia crues hachées
1 c. à thé	de graines de sésame grillées
1	feuille de nori (algues marines), hachée finement

1. Dans un bol moyen, mélangez la sauce soja, l'huile, les oignons verts et les flocons de piment de Cayenne (en option) ; fouettez pour bien mélanger.
2. Ajoutez le saumon au mélange à la sauce soja ; mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Couvrez et laissez au réfrigérateur pendant au moins une heure.
3. Répartissez le mélange de saumon dans quatre bols. Garnissez uniformément de noix de macadamia, de graines de sésame et de nori.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	396	Cholestérol :	78 mg	Fibres :	1 g
Total de lipides :	25 g	Sodium :	590 mg	Sucres :	1 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	5 g	Protéines :	37 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Des protéines à inclure dans un déjeuner ou un dîner.



## Casserole de chou-fleur à la sicilienne

(équivalent à 2 portions, environ 475 ml de casserole et 1 salade d'accompagnement chacune)

F P VG

Durée totale : 43 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 28 min.

1 c. à soupe + 1 c. à thé	Aérosol de cuisson antiadhésif	½ c. à thé	de zeste de citron finement haché
1	d'huile d'olive, utilisation divisée	120 ml	de chapelure de panko à grains entiers
	chou-fleur moyen, haché	60 ml + 2 c. à soupe	de mozzarella en filaments
	Sel de mer (ou sel de l'Himalaya) et poivre noir moulu (selon le goût ; facultatif)	2 c. à soupe	de parmesan râpé
		2 c. à soupe	de persil à feuilles plates finement haché (pour la garniture ; facultatif)
1 c. à soupe	de câpres, hachées	710 ml	de mélange de laitue printanière
10	olives kalamata, hachées	240 ml	de tomates cerises, coupées en deux
2 gousses	d'ail, finement hachées	2 c. à soupe	de vinaigre balsamique
¼ c. à thé	de flocons de piment de Cayenne broyés (facultatif)		
3 c. à soupe	de sauge fraîche hachée		

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Enduisez légèrement une plaque de cuisson d'une capacité d'1,9 litre avec l'aérosol. Réservez.
3. Faites chauffer 2 c. à thé d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-fort.
4. Ajoutez le chou-fleur, le sel (en option) et le poivre (en option) ; faites cuire, en remuant de temps en temps, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur commence à ramollir.
5. Ajoutez les câpres, les olives, l'ail, le poivron rouge écrasé (en option), la sauge et le zeste de citron ; mélangez bien.
6. Placez le mélange de chou-fleur dans un plat allant au four. Garnissez de chapelure, de mozzarella et de parmesan. Faites cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que la chapelure soit dorée.
7. Pendant la cuisson, mélangez la laitue, les tomates, les 2 c. à thé d'huile restantes et le vinaigre dans un bol de service moyen ; mélangez délicatement.
8. Saupoudrez la casserole de persil, si vous le souhaitez ; servez immédiatement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	387	Cholestérol :	15 mg	Fibres :	12 g
Total de lipides :	19 g	Sodium :	779 mg	Sucres :	11 g
Gras saturés :	5 g	Glucides :	41 g	Protéines :	18 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

3 1 1 ½ 2

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez des protéines au déjeuner.



## Tacos au poulet à la mijoteuse

(équivalent à 4 portions, environ 2 tacos chacune)

SPL F SG P

Durée totale : 3 h 20 min.

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 3 h

240 ml	de bouillon de poulet biologique faible en sodium
4 gousses	d'ail, finement hachées
2	piments jalapeños moyens, égrainés et déveinés, hachés (facultatif)
2 c. à soupe	de piment en poudre
2 c. à thé	de cumin moulu
2 c. à thé	de paprika fumé moulu
½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
2	feuilles de laurier
450 g	de poitrine de poulet crue, désossée et sans peau
8	tortillas de maïs (6 pouces), chaudes
240 ml	de salsa crête de coq (ou salsa aux tomates fraîches)
1	avocat mûr moyen, émincé
1	citron vert moyen, coupé en 4 quartiers
60 ml	de coriandre fraîche, finement hachée
240 ml	de haricots sautés, sans matière grasse, chauds

1. Mettez le bouillon de poulet, l'ail, les jalapeños (en option), le piment en poudre, le cumin, le paprika, le sel, les feuilles de laurier et le poulet dans une mijoteuse de 2,8 litres ; mélangez bien et couvrez. Faites cuire à feu vif de 2½ à 3 heures (ou à feu doux pendant 4 à 5 heures) ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
2. Transférez le poulet sur une planche à découper et déchiquetez-le avec 2 fourchettes.
3. Répartissez le poulet uniformément entre les tortillas. Garnissez uniformément de salsa crête de coq, d'avocat, de jus de citron vert et de coriandre.
4. Servez deux tacos avec 60 ml de haricots sautés ; servez immédiatement.

**Conseil :** Vous pouvez conserver le poulet cuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	393	Cholestérol :	65 mg	Fibres :	9 g
Total de lipides :	11	Sodium :	919 mg	Sucres :	4 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	41 g	Protéines :	35 g



Équivalent en contenants

■ 1 ■ 1½ ■ 1



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez des légumes ou une salade d'accompagnement pour en faire un déjeuner.



## Lasagnes de courge spaghetti

(équivalent à 4 portions, environ 600 ml chacune)



Durée totale : 1 h 32 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 1 h 17 min.

1	Papier sulfurisé
	petite courge spaghetti (environ 1,5 à 1,8 kg)
	Aérosol de cuisson antiadhésif
950 ml	de sauce marinara entièrement naturelle
710 ml	de fromage ricotta partiellement écrémé
120 ml	de parmesan râpé
60 ml	de basilic frais, finement haché (facultatif)

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Recouvrez une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé. Réservez.
3. Coupez la courge spaghetti moyenne en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les graines et la membrane.
4. Déposez la courge spaghetti, côté coupé vers le bas, sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
5. Baissez la température du four à 175 °C
6. Grattez la chair de courge spaghetti en filaments.
7. Enduisez légèrement une plaque de cuisson d'une capacité de 3,8 l avec l'aérosol.
8. Dans un plat allant au four, répartissez uniformément la courge spaghetti, la sauce marinara et le ricotta. Répétez l'opération avec la deuxième couche.
9. Garnissez uniformément de parmesan.
10. Faites cuire au four de 30 à 32 minutes ou jusqu'à ce que le contour soit doré et qu'il forme des bulles.
11. Garnissez de basilic (en option).

### Conseils :

- Une courge spaghetti de 1,8 kg donne environ 1185 g de chair.
- Conservez les restes de lasagnes dans un contenant hermétique, jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	396	Cholestérol :	86 mg	Fibres :	6 g
Total de lipides :	22 g	Sodium :	963 mg	Sucres :	20 g
Gras saturés :	11 g	Glucides :	31 g	Protéines :	26 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente option de dîner à elles seules.





## Salade-taco

(équivalent à 4 portions, 1 bol chacune)

SPL F SG P

Durée totale : 34 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 19 min.

2 c. à thé	d'huile d'olive
225 g	de dinde hachée maigre (7 % de matière grasse) crue
1 c. à soupe	de mélange d'assaisonnement pour tacos à faible teneur en sodium
60 ml	d'eau
1420 ml	Aérosol de cuisson antiadhésif
60 ml	de laitue déchiquetée
4	de coriandre finement hachée
1	tomates moyennes, hachées
120 ml	avocat mûr moyen, émincé
	de salsa crête de coq (ou salsa aux tomates fraîches)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne antiadhésive à feu moyen.
2. Ajoutez la dinde ; faites cuire en remuant souvent pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose.
3. Ajoutez l'assaisonnement pour tacos et l'eau ; faites cuire en remuant souvent, pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit presque évaporée. Retirez du feu. Réservez.
4. Répartissez la courge en portions égales dans quatre bols de service. Garnissez de coriandre, de tomates, de mélange de dinde, d'avocat et de salsa crête de coq ; servez immédiatement.

Remarque : Les lanières de tortilla de l'illustration sont une suggestion de présentation.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	397	Cholestérol :	126 mg	Fibres :	6 g
Total de lipides :	24 g	Sodium :	349 mg	Sucres :	5 g
Gras saturés :	5 g	Glucides :	13 g	Protéines :	35 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ 2 ■ 1½ ■ 1 ■ ½

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une option de dîner parfaite à lui seul.



## Ragoût végétalien à la mijoteuse aux pois chiches et aux épinards

(équivalent à 6 portions, environ 475 ml de ragoût et 120 ml de quinoa chacune)



Durée totale : 4 h 32 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 4 h 17 min.

2 c. à soupe	d'huile d'olive	1 c. à soupe	de sirop d'érable pur
1	oignon moyen, haché	1 c. à soupe	de gingembre frais finement haché
1	poivron vert moyen, haché	½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
1	poivron rouge moyen, haché		de poivre noir moulu
2 gousses	d'ail, hachées grossièrement	½ c. à thé	de poivre de Cayenne moulu (facultatif)
480 ml	de bouillon de légumes biologique faible en sodium	1 pincée	chou-fleur à tête moyenne, coupé en fleurons
2 boîtes de conserve (420 g chacune)	de pois chiches, égouttés et rincés	1	de pousses d'épinards crues
1 boîte de conserve (410 g)	de tomates en dés, sans sel ajouté	1 sachet (285g) 240 ml	de lait de coco léger
1 c. à soupe	de curry en poudre	710 ml	de quinoa cuit

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne antiadhésive à feu fort.
2. Ajoutez l'oignon et les poivrons ; faites cuire en remuant souvent pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Ajoutez l'ail ; faites cuire en remuant souvent pendant 1 minute.
4. Mettez le mélange d'oignon dans une mijoteuse de 2,8 l.
5. Ajoutez le bouillon, les pois chiches, les tomates (avec le jus), le curry en poudre, le sirop d'érable, le gingembre, le sel, le poivre noir et le poivre de Cayenne (en option). Mélangez bien ; couvrez. Faites cuire à feu fort pendant 3 heures.
6. Ajoutez le chou-fleur. Mélangez bien ; couvrez. Faites cuire à feu fort pendant 1 heure.
7. Ajoutez l'épinard et le lait de coco. Mélangez bien ; couvrez. Faites cuire à feu vif pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les épinards flétrissent.
8. Servez chaque portion avec 120 ml de quinoa.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	405	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	14 g
Total de lipides :	13 g	Sodium :	573 mg	Sucres :	13 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	60 g	Protéines :	15 g



### Équivalents en contenants

■ 2½ ■ 2½ ■ ½ — 1

### Équivalents en contenants végétaliens

■ 2½ ■ 1 ■ A ½ ■ ½ — 1



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Constitue un excellent déjeuner végétalien. Vous pouvez remplacer les haricots ou le quinoa par des protéines au déjeuner dans le cadre du plan standard.



## Salade asiatique au steak

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

1 c. à soupe	de jus de citron vert frais
2 c. à thé	de sauce soja faible en sodium
2 c. à thé	d'huile de sésame
350 ml	de laitue romaine hachée
½	carotte moyenne, râpée
½	poivron rouge moyen, émincé
1	oignon vert, émincé
170 g	de steak d'aloyau cru à faible teneur en matières grasses, émincé finement
1 c. à soupe	de graines de sésame grillées

1. Pour préparer la sauce salade, mélangez le jus de citron vert, la sauce soja et l'huile ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
2. Combinez la laitue, la carotte, le poivron et l'oignon vert dans un bol de service moyen ; mélangez délicatement.
3. Garnissez de steak. Arrosez de sauce salade et saupoudrez de graines de sésame ; servez immédiatement.

**Conseil :** Utilisez le steak et les légumes déjà préparés pour réaliser cette salade.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	416	Cholestérol :	138 mg	Fibres :	6 g
Total de lipides :	17	Sodium :	498 mg	Sucres :	6 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	14 g	Protéines :	54 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

C'est l'option idéale pour un dîner telle quelle.



## Roulés aux crevettes et à l'avocat et à la laitue

(équivalent à 4 portions, 2 roulés chacun)

SPL SG P

Durée totale : 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

225 g	de crevettes cuites, hachées grossièrement
½	oignon rouge moyen, haché
½	poivron rouge moyen
60 ml	de coriandre finement hachée
1	piment jalapeño moyen, sans graines ni nervures, finement haché (facultatif)
60 ml	de jus de citron vert frais
1 c. à soupe + 1 c. à thé	d'huile d'olive
1	laitue Bibb à grosse tête, séparée en feuilles
1	avocat mûr moyen, émincé

1. Mélangez les crevettes, l'oignon, le poivron, la coriandre, le piment jalapeño (en option), le jus de citron vert et l'huile ; mélangez délicatement.
2. Versez uniformément le mélange sur les feuilles de laitue à la cuillère. Garnissez uniformément d'avocat.
3. Servez deux feuilles de laitue pour chaque portion.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	401	Cholestérol :	312 mg	Fibres :	4 g
Total de lipides :	20 g	Sodium :	878 mg	Sucres :	2 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	11 g	Protéines :	42 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ 1 ■ 1½ ■ 1 ■ 1

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez une salade d'accompagnement ou plus de légumes pour le dîner.

# recettes de collations

Lorsque la faim se fait sentir entre deux repas, il peut être difficile de résister à la tentation d'une option malsaine. Voici d'autres façons de vous rassasier sans nuire à vos objectifs nutritionnels.



## Galettes de chou-fleur au four

(équivalent à 8 portions, 2 galettes chacune)

VG

Durée totale : 15 min.

Temps de préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 10 min.

2 c. à soupe + 2 c. à thé	d'huile d'olive, <i>utilisation divisée</i>
475 ml	d'eau chaude
1	chou-fleur à tête moyenne
2	œufs de gros calibre
½	oignon moyen, finement haché
2 c. à soupe	de farine de blé complet
½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
¼ c. à thé	d'ail en poudre
950 ml	de compote de pommes non sucrée
60 ml	de yaourt nature à faible teneur en matières grasses (2 %)

1. Préchauffez le four à 205 °C.
2. Recouvrez la plaque de cuisson de papier d'aluminium ; brossez le papier d'aluminium avec 1 c. à soupe d'huile. Réservez.
3. Portez l'eau à ébullition dans une casserole moyenne à feu moyen-fort.
4. Placez le chou-fleur dans un panier à vapeur dans la casserole ; faites cuire à la vapeur de 4 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Égouttez soigneusement. Séchez avec de l'essuie-tout.
5. Placez le chou-fleur dans un grand bol ; écrasez avec une fourchette.
6. Ajoutez les œufs, l'oignon, la farine, le sel et l'ail en poudre ; mélangez bien.
7. À l'aide d'une tasse à mesurer de 60 ml, formez des galettes avec le mélange en le déposant sur une plaque de cuisson préparée.
8. Badigeonnez uniformément le dessus avec le restant de 15 ml et les 2 c. à thé restantes d'huile. Faites cuire au four pendant 10 minutes. Retournez les galettes et faites cuire au four encore 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
9. Servez 2 galettes garnies de 120 ml de compote de pommes et 1½ c. à thé de yaourt.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	145	Cholestérol :	47 mg	Fibres :	3 g
Total de lipides :	6 g	Sodium :	193 mg	Sucres :	14 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	20 g	Protéines :	4 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente collation telle quelle.



## BEACHBAR

(équivalent à 1 portion)

SG P RF VG

Durée totale : 30 sec

Temps de préparation : 30 sec

Temps de cuisson : Aucun

1 BEACHBAR Beachbody, Chocolat cerise amande ou Beurre de cacahuète au chocolat

1. Déballez la BEACHBAR.
2. Jetez l'emballage de façon responsable.
3. Bon appétit !

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	150	Cholestérol :	10 mg	Fibres :	4 g
Total de lipides :	7 g	Sodium :	85 à 90 mg	Sucres :	6 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	14 g	Protéines :	10 g



Équivalent en contenants

■ ½ ■ ½ — 1



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente collation protéinée telle quelle.



## Salade de haricots noirs

(équivalent à 8 portions, environ 120 ml chacune)



Durée totale : 2 h 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

2 boîtes (420 g chacune)  
600 ml  
2  
240 ml  
1  
60 ml  
60 ml  
1 c. à soupe + 1 c. à thé

de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés  
de maïs surgelé, décongelé  
poivrons rouges moyens, hachés  
de tomates cerises, coupées en deux  
oignon rouge moyen, haché  
de coriandre fraîche, finement hachée  
de jus de citron vert frais  
d'huile d'olive

1. Combinez les haricots, le maïs, les poivrons, les tomates, l'oignon et la coriandre dans un grand bol ; mélangez bien.
2. Arrosez le mélange aux haricots de jus de citron vert et d'huile ; mélangez délicatement.
3. Laissez refroidir au réfrigérateur 1 à 2 heures avant de servir.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	166	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	8 g
Total de lipides :	3 g	Sodium :	318 mg	Sucres :	5 g
Gras saturés :	0 g	Glucides :	31 g	Protéines :	7 g



### Équivalents en contenants

■ ½ ■ 1½ — ½

### Équivalents en contenants végétaliens

■ ½ ■ ½ ▲ ½ — ½



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Constitue une excellente protéine et un GRF dans le cadre du déjeuner du régime végétalien.





## Rondelles de polenta au bleu avec asperges grillées

(équivalent à 4 portions, 2 rondelles chacune)

SG RF VG

Durée totale : 26 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 16 min.

1½ c. à thé d'huile d'olive, *utilisation divisée*  
 1 paquet (500 g) de polenta toute prête, coupée en 8 tranches  
 4 c. à soupe de bleu émietté (30 g), *utilisation divisée*  
 20 pointes d'asperges moyennes

1. Préchauffez le four à 220 °C.
2. Faites chauffer 1 c. à thé d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-fort.
3. Ajoutez les tranches de polenta ; faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et légèrement dorées. Retirez du feu.
4. Saupoudrez la polenta de 2 c. à soupe de bleu. Réservez.
5. Mélangez les asperges avec la ½ c. à thé d'huile restante dans un bol moyen ; mélangez délicatement.
6. Placez les asperges sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
7. Garnissez chaque rondelle de polenta de trois pointes d'asperges. Saupoudrez uniformément avec le *restant des 2 c. à soupe* de bleu.

### Conseils :

- La polenta préparée est vendue au rayon pâtes/riz du supermarché (ou parfois, au rayon des pâtes fraîches réfrigérées).
- Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez faire votre propre polenta. Recherchez une recette saine contenant peu de fromage et de beurre. Après la cuisson, placez-la sur une feuille de film étirable et roulez-la en forme de bûche. Mettez au réfrigérateur jusqu'à obtenir une consistance ferme.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	146	Cholestérol :	6 mg	Fibres :	3 g
Total de lipides :	4 g	Sodium :	486 mg	Sucres :	3 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	22 g	Protéines :	6 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ ½ ■ 1 ■ ½

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente collation ou à utiliser comme GRF et accompagnement au petit-déjeuner ou au déjeuner.



## Nachos de chou-fleur au fromage

(équivalent à 4 portions, 350 ml chacune)



Durée totale : 55 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 40 min.

1	chou-fleur à tête moyenne, coupé en fleurons
2 c. à thé	d'huile d'olive
½ c. à thé	de cumin moulu
¼ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
¼ c. à thé	de piment en poudre
¼ c. à thé	d'ail en poudre
120 ml	de Monterey Jack râpé (ou Pepper jack)
120 ml	de salsa crête de coq (ou salsa aux tomates fraîches)
120 ml	de purée d'avocat (env. ½ moyen)
2 c. à soupe	de coriandre finement hachée

1. Préchauffez le four à 205 °C.
2. Placez le chou-fleur dans un grand saladier. Arrosez d'huile. Saupoudrez de cumin, de sel, de piment en poudre et de poudre d'ail ; mélangez délicatement. Répartissez uniformément sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant et doré.
4. Garnissez uniformément de fromage. Faites cuire au four de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
5. Garnissez uniformément de salsa crête de coq, d'avocat et de coriandre ; servez immédiatement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	157	Cholestérol :	15 mg	Fibres :	5 g
Total de lipides :	11 g	Sodium :	469 mg	Sucres :	4 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	11 g	Protéines :	7 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

C'est un excellent accompagnement de légumes pour le déjeuner ou le dîner. C'est aussi une excellente collation.



## Energy Balls végétaliennes au matcha et au chocolat

(équivalent à 5 portions, 3 boules chacune)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

120 ml	de dattes Medjool dénoyautées (environ 3 moyennes)
120 ml	d'amandes entières non salées
60 ml	de Shakeology au chocolat végétalien
2 c. à soupe	de poudre de matcha non sucrée, <i>utilisation divisée</i>
1 c. à thé	d'extrait de vanille pur
1 c. à thé	de sirop d'érable pur

1. Mettez les dattes, les amandes, Shakeology et 1 c. à soupe de matcha dans le robot culinaire. Mélangez jusqu'à ce que la mixture soit homogène.
2. Ajoutez l'extrait et le sirop d'érable. Mélangez jusqu'à ce que la mixture soit homogène.
3. Roulez en quinze boulettes de 2,5 cm chacune.
4. Roulez les boulettes dans la c. à soupe restante de matcha.
5. Savourez et conservez le reste au réfrigérateur, dans un contenant couvert, jusqu'à 5 jours.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	165	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	4 g
Total de lipides :	8 g	Sodium :	34 mg	Sucres :	12 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	20 g	Protéines :	6 g



Équivalents en conteneurs (standard et végétalien)



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

À savourer de temps à autre. N'oubliez pas d'en effectuer le suivi.



## « Riz frit » de chou-fleur à la noix de coco et au citron vert

(équivalent à 8 portions, environ 350 ml chacune)



Durée totale : 35 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 20 min.

1 c. à soupe + 1 c. à thé 1900 ml 475 ml 240 ml 60 ml 1 c. à soupe + 1 c. à thé 120 ml ¼ c. à thé	d'huile de noix de coco biologique extra-vierge de riz de chou-fleur de lait de coco allégé en conserve de noix de coco non sucrée râpée de jus de citron vert frais, <i>utilisation divisée</i> de zeste de citron vert finement haché de coriandre fraîche hachée, dont une petite quantité sera réservée pour la garniture de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
--	--

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-fort.
2. Ajoutez le chou-fleur ; faites cuire en remuant souvent pendant 4 à 6 minutes.
3. Ajoutez le lait de coco, la noix de coco et 3 c. à soupe de jus de citron vert. Portez à ébullition. Baissez le feu à moyen-doux ; laissez mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre et que les liquides s'évaporent.
4. Ajoutez 1 c. à soupe du restant de jus de citron vert, le zeste de citron vert, la coriandre et le sel ; faites cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à évaporation du jus de citron vert.
5. Répartissez uniformément dans huit bols de service ; garnissez uniformément de coriandre.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories : 161	Cholestérol : 0 mg	Fibres : 3 g
Total de lipides : 13 g	Sodium : 112 mg	Sucres : 4 g
Gras saturés : 11 g	Glucides : 9 g	Protéines : 3 g

THE ULTIMATE PORTION **FIX** Équivalents en conteneurs (standard et végétalien)



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !  
Une excellente collation à lui seul.



## Mini-quesadillas aux super légumes verts

(équivalent à 6 portions, 2 mini-quesadillas chacune)

SPL SG P VG

Durée totale : 35 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 20 min.

60 ml	Aérosol de cuisson antiadhésif
12	de lait d'amandes non sucré
	gros œufs, légèrement battus
	Sel de mer (ou sel de l'Himalaya) et poivre noir moulu (selon le goût ; facultatif)
240 ml	de brocoli cuit à la vapeur, haché grossièrement
240 ml	d'épinards crus, hachés
120 ml	de poivron vert, haché

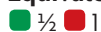
1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Préparez douze moules à muffins en les enduisant de vaporisateur. Réservez.
3. Mélangez le lait d'amandes et les œufs dans un bol moyen. Assaisonnez de sel et de poivre (en option) ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
4. Répartissez uniformément le brocoli, les épinards et le poivron dans les moules à muffins préparés.
5. Répartissez uniformément le mélange à base d'œufs sur le mélange aux brocoli.
6. Faites cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre des mini-quesadillas ressorte propre et que les œufs soient fermes.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	152	Cholestérol :	372 mg	Fibres :	0 g
Total de lipides :	10 g	Sodium :	205 mg	Sucres :	1 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	2 g	Protéines :	13 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente collation ou une protéine au petit-déjeuner.



## Sauce queso végétalienne aux noix de cajou et aux légumes crus

(équivalent à 8 portions, environ 3 c. à soupe chacune)



Durée totale : 20 min.

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : Aucun

240 ml	de noix de cajou crues
710 ml	d'eau, <i>utilisation divisée</i>
2 c. à soupe	de purée de tomate, sans sucre ajouté
1 c. à thé	de piment en poudre
½ c. à thé	de paprika fumé moulu
80 ml	de levure nutritionnelle
¾	c. à thé de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
2 c. à soupe	de jus de citron frais
2	carottes moyennes, coupées en bâtonnets
2	poivrons rouges moyens, émincés
1	concombre moyen, émincé en rondelles

1. Placez les noix de cajou et 475 ml d'eau dans un bol moyen. Laissez tremper jusqu'à 3 heures. Rincez et égouttez.
2. Placez les noix de cajou égouttées, 240 ml d'eau restante, la purée de tomate, le piment en poudre, le paprika, la levure, le sel et le jus de citron dans un blender (ou robot culinaire) ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux, en raclant les côtés du blender si nécessaire. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
3. Servez 3 c. à soupe de sauce avec 120 ml de légumes crus.

**Conseil :** La sauce se conserve au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à cinq jours.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	141	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	4 g
Total de lipides :	8 g	Sodium :	246 mg	Sucres :	4 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	15 g	Protéines :	7 g



Équivalents en conteneurs (standard et végétalien)



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !  
Une excellente collation telle quelle.



## Petits cheesecakes végétaliens au citron vert

(équivalent à 12 portions, 1 part chacune)



Durée totale : 3 h 15 min.  
(sans compter le temps de trempage)

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

120 ml	de noix de cajou entières, crues
240 ml	d'eau
390 ml	de tofu biologique doux soyeux, égoutté
60 ml	de jus de citron vert frais
120 ml	de sirop d'érable pur
1 c. à thé	d'extrait de vanille pur
1 c. à soupe	de zeste de citron vert finement râpé
80 ml	d'huile de noix de coco biologique extra-vierge
12	minibocaux (ou ramequins) de 120 ml

1. Placez les noix de cajou et l'eau dans un petit bol ; couvrez et laissez au réfrigérateur toute la nuit. Égouttez.
2. Mettez les noix de cajou égouttées, le tofu, le jus de citron vert, le sirop d'érable, l'extrait et le zeste de citron vert dans un blender ; couvrez. Mélangez par pulsation jusqu'à ce que le mélange soit homogène, en raclant les côtés au besoin à l'aide d'une spatule.
3. Lorsque le blender est en marche, ajoutez l'huile ; mélangez jusqu'à homogénéité.
4. Répartissez uniformément le mélange de tofu dans les minibocaux ; laissez au réfrigérateur 2 à 3 heures. Servez froid.

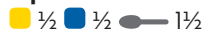
**Conseil :** Si vous n'avez pas de minibocaux, vous pouvez utiliser n'importe quel petit verre ou réaliser ce cheesecake dans un plat à gratin (ou un moule à tarte).

### Informations nutritionnelles (par portion) :

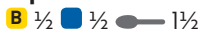
Calories :	139	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	0 g
Total de lipides :	10 g	Sodium :	5 mg	Sucres :	10 g
Gras saturés :	6 g	Glucides :	12 g	Protéines :	3 g



### Équivalents en contenants



### Équivalents en contenants végétaliens



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

À savourer de temps à autre. N'oubliez pas d'en effectuer le suivi.



## Muffins à la banane pour le petit-déjeuner

(équivalent à 12 portions, 1 muffin chacune)

VG

Durée totale : 38 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 23 min.

475 ml	Aérosol de cuisson antiadhésif (facultatif)
2 c. à thé	de farine de blé complet
½ c. à thé	de levure
½ c. à thé	de bicarbonate de soude
1	de sel de mer fin (ou de sel de l'Himalaya)
60 ml	gros œuf, légèrement battu
180 ml	de miel
60 ml	de lait d'amandes non sucré
1½ c. à thé	d'huile de noix de coco biologique extra-vierge, fondue
3	d'extrait de vanille pure
	grosses bananes mûres, écrasées

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Recouvrez les trous d'un moule pour 12 muffins de papiers à muffins (ou enduisez-le légèrement d'un vaporisateur). Réservez.
3. Combinez la farine, la levure, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol ; mélangez bien. Réservez.
4. Combinez l'œuf, le miel, le lait d'amande, l'huile et l'extrait de vanille dans un bol moyen ; mélangez bien.
5. Incorporez le mélange d'œufs au mélange de farine ; remuez jusqu'à ce que le tout soit juste mélangé.
6. Incorporez délicatement les bananes.
7. Répartissez uniformément la pâte dans les moules à muffins préparés.
8. Enfournez de 18 à 23 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
9. Transférez les muffins sur une grille ; laissez refroidir.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	167	Cholestérol :	15 mg	Fibres :	3 g
Total de lipides :	5 g	Sodium :	246 mg	Sucres :	10 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	29 g	Protéines :	3 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !  
Un GRF au petit-déjeuner.



# recettes de super collations

---

Ce sont des recettes plus riches en calories, mais elles sont quand même saines ! Gardez à l'esprit que vous pouvez toujours manger deux collations normales à la place d'une de ces super collations.



## Pain grillé garni de salade aux œufs et à l'avocat

(équivalent à 4 portions, 1 tranche de pain grillé chacune)

SPL F P RF VG

Durée totale : 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

8	gros œufs durs, grossièrement hachés
1	avocat mûr moyen, légèrement écrasé
2 c. à soupe	de jus de citron frais
½ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
4 tranches	de pain complet, grillées
240 ml	de cresson

1. Combinez les œufs, l'avocat, le jus de citron et le sel dans un bol moyen ; mélangez bien.
2. Étalez ¼ du mélange d'œufs sur chaque tranche de pain.
3. Garnissez uniformément de cresson.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	318	Cholestérol :	373 mg	Fibres :	6 g
Total de lipides :	19 g	Sodium :	416 mg	Sucres :	2 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	21 g	Protéines :	18 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Un bon petit-déjeuner. Ajoutez des légumes ou une salade d'accompagnement pour en faire un déjeuner.



## Pelures de patates douces à la cannelle et au bacon de dinde

(équivalent à 2 portions, 2 moitiés chacune)

F SG P RF

Durée totale : 20 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 10 min.

60 ml	de yaourt grec nature à faible teneur en matières grasses (2 %)
2 c. à thé	de sirop d'érable pur
2	patates douces moyennes cuites, coupées en deux
1 c. à thé	d'huile d'olive
1 c. à thé	de cannelle moulue
¼ c. à thé	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
6 tranches	de bacon de dinde, cuites et hachées

1. Préchauffez le four à 205 °C.
2. Combinez le yaourt et le sirop d'érable dans un petit bol ; mélangez bien. Réservez.
3. Enlevez la plus grande partie de la chair des patates douces en laissant environ 6 mm de chair attachée à la peau. Réservez la chair enlevée pour un autre usage.
4. Disposez les pelures sur une plaque de cuisson. Badigeonnez-les d'huile et saupoudrez-les de cannelle et de sel. Faites cuire les pelures au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
5. Garnissez chaque moitié de patate douce uniformément de mélange de yaourt et de bacon de dinde.

### Conseils :

- La chair retirée des patates douces équivaut à environ 2 portions (ou 2 contenants jaunes).
- Utilisez les restes de chair de patate douce en les incorporant dans du gruau, des pancakes ou de l'houmous. Vous pouvez également ajouter ½ c. à thé de piment en poudre chipotle et 1 c. à thé de sirop d'érable pur pour en faire un délicieux plat d'accompagnement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	317	Cholestérol :	61 mg	Fibres :	7 g
Total de lipides :	3 g	Sodium :	788 mg	Sucres :	7 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	42 g	Protéines :	20 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ 1 ■ 1½ ● ½

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Excellent petit-déjeuner tel quel.



## Dip végétalien aux fruits, au beurre de cacahuète et au chocolat noir

(équivalent à 2 portions, environ 60 ml de dip et 350 ml de fruits chacune)

SPL F SG P RF V VG

Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

½ tasse	de lait d'amandes non sucré, <i>utilisation divisée</i>
1 c. à soupe + 1 c. à thé	de beurre de cacahuète crémeux entièrement naturel
1 mesure	de Shakeology au chocolat végétalien
1	petite poire, émincée
1	petite pomme, émincée
240 ml	de fraises entières
2 c. à soupe	de noix de coco râpée non sucrée

1. Combinez 60 ml de lait d'amande, le beurre de cacahuète et Shakeology dans un bol moyen ; mélangez bien.
2. Ajoutez lentement le *restant* du lait d'amande, 1 c. à soupe à la fois ; mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et onctueux.
3. Servez la moitié des fruits avec environ 60 ml de dip. Saupoudrez de noix de coco.
4. Consommez dans les 30 minutes suivant la préparation.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	307	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	10 g
Total de lipides :	13 g	Sodium :	240 mg	Sucres :	23 g
Gras saturés :	6 g	Glucides :	41 g	Protéines :	12 g

THE ULTIMATE PORTION FIX Équivalents en conteneurs (standard et végétalien)

■ 1½ ■ ½ ■ ½ ■ 2

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez davantage de protéines à cette recette pour en faire un petit-déjeuner idéal.



## Dip aux sept saveurs plus diététique

(équivalent à 8 portions, 180 ml de dip et 240 ml de légumes chacune)

F SG P VG

Durée totale : 25 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 15 min.

1½	avocats mûrs moyens
2 c. à soupe	de jus de citron vert frais
1 pincée	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
1 pincée	de poivre noir moulu
350 ml	de yaourt grec nature à faible teneur en matières grasses (2 %)
1 c. à soupe	d'assaisonnement à taco entièrement naturel, sans sel ajouté
950 ml	de haricots noirs sautés, sans matière grasse, chauds
1 botte	d'oignons verts, équeutés, émincés finement
4	tomates moyennes, hachées
120 ml	de cheddar (ou Pepper Jack) râpé
40	grosses olives noires, émincées
20	mini-carottes moyennes
4	branches de céleri moyennes, coupées en bâtonnets
240 ml	de bâtonnets de jicama
1	concombre moyen, émincé

1. Écrasez les avocats dans un bol moyen.
2. Ajoutez le jus de citron vert, le sel et le poivre ; mélangez bien. Réservez.
3. Combinez le yaourt et l'assaisonnement pour tacos dans un bol moyen ; mélangez bien. Réservez.
4. Garnissez le bol de service de haricots, d'avocat, de yaourt, d'oignons verts, de tomates, de fromage et d'olives.
5. Servez environ 180 ml de dip avec 240 ml de légumes.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	285	Cholestérol :	10 mg	Fibres :	12 g
Total de lipides :	12 g	Sodium :	833 mg	Sucres :	8 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	33 g	Protéines :	14 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ 1 ■ 1 ■ 1 ■ ½

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Ajoutez des légumes à tremper pour une collation consistante et un déjeuner riche en protéines.



## Salade de lentilles méditerranéenne

(équivalent à 6 portions, environ 415 ml chacune)



Durée totale : 1 h 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

80 ml	de jus de citron frais
3 c. à soupe	d'huile d'olive extra-vierge
½ c. à thé	de thym séché (ou 1½ c. à thé de thym frais haché)
	Sel de mer (ou sel de l'Himalaya) et poivre noir moulu (selon le goût ; facultatif)
710 ml	de lentilles cuites
475 ml	de tomates cerises, coupées en quatre
180 ml	de féta émiettée
1	concombre moyen, finement haché
1	branche de céleri moyenne, finement hachée
1	poivron rouge moyen, finement haché
¾	oignon rouge moyen, finement haché
120 ml	de persil frais, haché
60 ml	de feuilles de menthe fraîches, hachées
30	olives Kalamata dénoyautées et émincées

1. Pour réaliser la sauce salade, combinez le jus de citron, l'huile et le thym dans un petit bol ; fouettez pour bien mélanger.
2. Assaisonnez de sel et de poivre (en option) ; fouettez pour bien mélanger. Réservez.
3. Combinez les lentilles, les tomates, le fromage, le concombre, le céleri, le poivron, l'oignon, le persil, la menthe et les olives dans un gros bol ; mélangez bien.
4. Arrosez de sauce salade ; mélangez délicatement. Couvrez et laissez au réfrigérateur au moins 1 heure (jusqu'à 12 heures).
5. Vous pouvez en manger au bout d'une heure, mais c'est encore meilleur le lendemain !

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	293	Cholestérol :	17 mg	Fibres :	10 g
Total de lipides :	15 g	Sodium :	622 mg	Sucres :	6 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	29 g	Protéines :	13 g

THE ULTIMATE PORTION **FIX** Équivalent en contenants



**Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !**

Constitue une bonne portion de légumes et de GRF au déjeuner.



## Mélange de baies aux noix de coco, à la cannelle et aux amandes

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 5 min.

Temps de préparation : 5 min.

Temps de cuisson : Aucun

475 ml de baies fraîches mélangées  
2 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée  
1 c. à thé de cannelle moulue  
2 c. à soupe d'amandes crues effilées

1. Mettez les baies dans un bol de service moyen.
2. Saupoudrez de noix de coco, de cannelle et d'amandes.
3. Servez immédiatement.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	298	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	17 g
Total de lipides :	15 g	Sodium :	6 mg	Sucres :	19 g
Gras saturés :	7 g	Glucides :	41 g	Protéines :	7 g



Équivalents en conteneurs (standard et végétalien)

■ 2 ■ 1 ■ 1



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Des GRF et accompagnements pour le petit-déjeuner.



## Crostini au raisin grillé et au fromage de chèvre

(équivalent à 8 portions de 4 morceaux chacune)



Durée totale : 37 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 22 min.

8 tasses	Papier sulfurisé
2 c. à soupe + 2 c. à thé	de raisin noir sans pépins, sans les tiges
½ c. à thé	d'huile d'olive, <i>utilisation divisée</i>
¼ c. à thé	de poivre noir moulu frais, <i>utilisation divisée</i>
1	de sel de mer (ou de sel de l'Himalaya)
240 ml	baguette complète (340 g), coupée en 32 tranches de 1,25 cm
120 ml	de fromage de chèvre à pâte molle
1 c. à soupe	de noix de Grenoble hachées et grillées
	de thym frais finement haché

1. Préchauffez le four à 205 °C. Placez une grille en haut et l'autre en bas du four.
2. Recouvrez deux grandes plaques de cuisson de papier sulfurisé. Réservez.
3. Mélangez les grains de raisin, 1 c. à soupe d'huile, ¼ c. à thé de poivre et le sel dans un bol moyen ; mélangez délicatement.
4. Placez les grains de raisin sur la plaque de cuisson préparée. Enfourez, sur la grille inférieure du four, de 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce que les grains de raisin soient tendres et que la peau soit légèrement froissée.
5. Pendant la cuisson des raisins, badigeonnez légèrement les deux côtés du pain avec la 1 c. à soupe et les 2 c. à thé restantes d'huile. Déposez sur la deuxième plaque de cuisson en une couche uniforme. Faites cuire au four, sur la grille supérieure, de 6 à 8 minutes, en retournant au bout de 3 minutes.
6. Tartinez chaque tranche de pain grillé de 1½ c. à thé de fromage. Garnissez uniformément de grains de raisin, de noix et du ¼ c. à thé restant de poivre et de thym ; servez immédiatement.

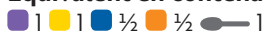
**Conseil :** Pour faire griller les noix, faites-les chauffer dans une poêle moyenne à feu vif. Remuez fréquemment pour éviter qu'elles brûlent. Lorsque les noix sont parfumées et légèrement dorées, retirez-les de la poêle et laissez-les refroidir.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories : 299	Cholestérol : 9 mg	Fibres : 3 g
Total de lipides : 14 g	Sodium : 351 mg	Sucres : 15 g
Gras saturés : 4 g	Glucides : 38 g	Protéines : 7 g



### Équivalent en contenants



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Des GRF et accompagnements pour le petit-déjeuner ou le déjeuner.





## Houmous thaïlandais aux cacahuètes et légumes crus

(équivalent à 5 portions, environ 120 ml d'houmous et 240 ml de légumes chacune)

SPL F SG P VG

Durée totale : 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

1 boîte de conserve (420 g)	de pois chiches en réservant le liquide
2 c. à soupe	de beurre de cacahuète entièrement naturel
1 c. à soupe	de sauce aux piments forts (type Sriracha)
2 gousses	d'ail, hachées grossièrement
1½ c. à thé	de miel (ou de sirop d'érable pur)
¼ c. à thé	de gingembre moulu
	Sel de mer (ou sel de l'Himalaya) et poivre noir moulu (selon le goût ; facultatif)
1 c. à soupe + 2 c. à thé	d'huile d'olive extra-vierge
3 à 4 c. à soupe	d'eau glacée
120 ml + 2 c. à soupe	de cacahuètes crues hachées, <i>utilisation divisée</i>
2	oignons verts moyens, finement hachés
2 c. à soupe	de coriandre fraîche, finement hachée
	Jus de citron vert frais
350 ml	de tomates cerises (ou tomates raisins)
350 ml	de carottes moyennes, émincées
2	poivrons rouges moyens, émincés

- Placez les pois chiches, le beurre de cacahuète, la sauce piquante, l'ail, le miel et le gingembre dans un robot culinaire (ou un blender) ; mélangez jusqu'à ce que les pois chiches soient écrasés.
- Assaisonnez de sel et de poivre (en option). Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Dans le robot culinaire en marche, ajoutez lentement l'huile et l'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si l'houmous est trop épais, ajoutez du liquide de pois chiches réservé, 1 c. à soupe à la fois.
- Incorporez 120 ml de cacahuètes, les oignons verts et la coriandre ; mélangez bien.
- Arrosez de jus de citron vert et saupoudrez des 2 c. à soupe restantes de cacahuètes.
- Servez environ 120 ml d'houmous avec 240 ml de légumes crus.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	299	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	8 g
Total de lipides :	18 g	Sodium :	345 mg	Sucres :	10 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	29 g	Protéines :	10 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ 1 ■ ½ ■ 1 ■ 2

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Un légume et des GRF dans le cadre d'un déjeuner ou d'une collation consistante.



## Roulé à la dinde, au fromage de chèvre et à l'avocat

(équivalent à 4 portions, 1 roulé, 4 crackers et 1 pomme chacune)

F P RF

Durée totale : 15 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : Aucun

4 feuilles	de laitue romaine
8 tranches	de bacon de dinde sans nitrite et nitrate (environ 225 g)
60 ml	de fromage de chèvre à pâte molle
2 c. à soupe	de noix (ou de noix de pécan) hachées
½	avocat moyen, coupé en 4 tranches
	poivron rouge haché (pour la garniture ; facultatif)
16	petits crackers multi-céréales
4	petites pommes, émincées

1. Parsemez chaque feuille de laitue de 2 tranches de dinde, 1 c. à soupe de fromage de chèvre, 1½ c. à thé de noix et 1 tranche d'avocat. Roulez et garnissez le tout de poivron rouge (en option).
2. Servez chaque roulé avec 4 crackers et 1 pomme.

**Conseil :** Recherchez des crackers d'environ 90 calories pour 8 petits crackers.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	294	Cholestérol :	30 mg	Fibres :	6 g
Total de lipides :	13 g	Sodium :	634 mg	Sucres :	18 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	37 g	Protéines :	12 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

■ 1 ■ ½ ■ ½ ■ 1

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Des GRF et protéines pour le petit-déjeuner ou le déjeuner.

# recettes de Shakeology

---

En tant que base nutritionnelle quotidienne, Shakeology est incontestablement une boisson délicieuse. Mais cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas y apporter quelques variations selon vos goûts. Voici quelques recettes qui vous le proposent.

Vous trouverez ici trois types de recettes qui vous permettront d'utiliser Shakeology comme collation, ou dans le cadre d'une super collation ou d'un repas sain, comme le petit-déjeuner.

Toutes ces recettes sont délicieuses lorsqu'elles sont préparées avec la formule à base de lactosérum ou végétalienne de Shakeology.



## Boisson frappée aux baies, au citron et au basilic (recette de collation)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

240 ml d'eau  
 2 c. à soupe de jus de citron frais  
 240 ml de glaçons  
 1 mesure de Shakeology à la fraise  
 1 mesure de Power Greens Boost  
 2 c. à soupe de feuilles de basilic  
 1 c. à thé de zeste citron finement râpé

1. Mettez l'eau, le jus de citron, les glaçons, Shakeology, Power Greens Boost, le basilic et le zeste de citron dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	169	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	5 g
Total de lipides :	2 g	Sodium :	184 mg	Sucres :	8 g
Gras saturés :	0 g	Glucides :	20 g	Protéines :	18 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Une excellente collation telle quelle.

# shakeology



## Boisson frappée au caramel et au café (recette de collation)

(équivalent à 1 portion)

SG P RF VG

Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

240 ml d'eau  
240 ml de glaçons  
1 mesure de Shakeology au café latte  
1 c. à thé d'extrait de caramel pur

1. Mettez l'eau, les glaçons, Shakeology et l'extrait dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	162	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	5 g
Total de lipides :	2 g	Sodium :	203 mg	Sucres :	8 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	18 g	Protéines :	17 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants

1

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !  
Une collation parfaite telle quelle.

# shakeology



## Margarita à la fraise et aux épices (recette de collation)

(équivalent à 1 portion)

SG P RF VG

Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

240 ml	d'eau
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology à la fraise
1	piment jalapeño moyen, sans graines ni nervures
2 c. à soupe	de jus de citron vert frais
2	tiges de menthe fraîche

1. Placez l'eau, les glaçons, Shakeology, le jalapeño, le jus de citron vert et la menthe dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

**Conseil :** Lors de l'égrainage du jalapeño, le port de gants jetables facilitera la manipulation et le nettoyage, tout en réduisant le risque de contamination croisée. Pas de gants sous la main ? Utilisez un sac de sandwich en plastique comme gant !

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	153	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	5 g
Total de lipides :	2 g	Sodium :	172 mg	Sucres :	8 g
Gras saturés :	0 g	Glucides :	18 g	Protéines :	17 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants  
1

2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !  
Une excellente collation à elle seule.

# shakeology



## Boisson frappée lattée au matcha (recette de super collation)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

240 ml	de lait d'amandes non sucré
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology à la vanille
1 mesure	de Power Greens Boost
1 c. à soupe	de poudre de matcha non sucrée

1. Mettez le lait d'amandes, les glaçons, Shakeology, Power Greens Boost et la poudre de matcha dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

**Conseil :** Assurez-vous que la poudre de matcha que vous utilisez n'est pas sucrée et ne contient pas d'autres additifs.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	241	Cholestérol :	0 mg	Fibres :	65 g
Total de lipides :	6 g	Sodium :	476 mg	Sucres :	7 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	28 g	Protéines :	18 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Telle quelle, cette recette constitue une délicieuse collation.

# shakeology



## Boisson frappée lattée au caramel et à la banane (recette de super collation)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

120 ml de lait d'amandes non sucré  
120 ml d'eau  
240 ml de glaçons  
1 mesure de Shakeology au café latte  
 $\frac{1}{2}$  grosse banane  
1 datte Medjool, dénoyautée

1. Mettez le lait d'amandes, l'eau, les glaçons, Shakeology, la banane et la datte dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	292	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	9 g
Total de lipides :	4 g	Sodium :	281 mg	Sucres :	31 g
Gras saturés :	1 g	Glucides :	51 g	Protéines :	19 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Cette recette constitue un excellent petit-déjeuner telle quelle.



# shakeology



## Boisson frappée au chocolat et au caramel aux noix (recette de super collation)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

240 ml	de lait d'amandes non sucré
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology au chocolat
1 mesure	de Power Greens Boost
2 c. à soupe	de noix crues hachées (réservez une petite quantité pour la garniture)

1. Mettez le lait d'amandes, les glaçons, Shakeology, Boost et les noix dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
2. Versez dans un verre de service ; saupoudrez des noix réservées.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	318	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	9 g
Total de lipides :	15 g	Sodium :	356 mg	Sucres :	7 g
Gras saturés :	2 g	Glucides :	24 g	Protéines :	21 g

THE ULTIMATE  
PORTION  
FIX

Équivalent en contenants



2B  
MINDSET

Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Des protéines et un accompagnement pour le petit-déjeuner.



## Boisson frappée au thé thaïlandais (recette de super collation)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

60 ml	de lait de noix de coco allégé en conserve
120 ml	de thé noir infusé, réfrigéré
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology à la vanille
120 ml	de purée de patates douces

1. Placez le lait de coco, le thé, les glaçons, Shakeology et les patates douces dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	302	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	6 g
Total de lipides :	6 g	Sodium :	230 mg	Sucres :	14 g
Gras saturés :	4 g	Glucides :	41 g	Protéines :	19 g

THE ULTIMATE PORTION **FIX** Équivalent en contenants



**Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !**

Cette recette constitue une excellente option pour le petit-déjeuner telle quelle.



## Boisson frappée à la tarte au chocolat et aux noix de pécan (recette de repas)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

240 ml	de lait d'amandes non sucré
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology au chocolat
2 c. à soupe	de noix de pécan crues hachées
2 c. à soupe	de flocons d'avoine à l'ancienne secs
2 c. à thé	de beurre d'amandes entièrement naturel

1. Mettez le lait d'amandes, les glaçons, Shakeology, les noix de pécan, l'avoine et le beurre d'amandes dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	396	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	10 g
Total de lipides :	22 g	Sodium :	380 mg	Sucres :	8 g
Gras saturés :	3 g	Glucides :	30 g	Protéines :	23 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Cette recette est une option de petit-déjeuner à part entière.

# shakeology



## Boisson frappée au curry et à la citrouille (recette de repas)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

160 ml	de lait de noix de coco allégé en conserve
80 ml	d'eau
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology à la vanille
120 ml	de choux-fleurs surgelés
120 ml	de courge musquée en dés, surgelée
60 ml	de purée de citrouille en conserve
1	datte Medjool, dénoyautée, hachée
1 c. à thé	de curry en poudre

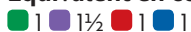
1. Mettez le lait de coco, l'eau, les glaçons, Shakeology, le chou-fleur, la courge, la citrouille, la datte et le curry en poudre dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories :	401	Cholestérol :	5 mg	Fibres :	11 g
Total de lipides :	13 g	Sodium :	205 mg	Sucres :	31 g
Gras saturés :	9 g	Glucides :	51 g	Protéines :	20 g



### Équivalent en contenants



### Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

Cette recette constitue un excellent déjeuner.

# shakeology



## Boisson frappée à la fraise et à la banane tropicale (recette de repas)

(équivalent à 1 portion)



Durée totale : 10 min.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : Aucun

120 ml	d'eau
120 ml	de boisson au lait de coco non sucrée
240 ml	de glaçons
1 mesure	de Shakeology à la fraise
60 ml + 2 c. à soupe	de yaourt grec nature à faible teneur en matières grasses (2 %)
½	grosse banane, coupée en morceaux
2 c. à soupe	de noix de coco râpée non sucrée

1. Mettez l'eau, le lait de coco, les glaçons, Shakeology, le yaourt, la banane et la noix de coco dans un blender ; couvrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

### Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories : 394	Cholestérol : 5 mg	Fibres : 7 g
Total de lipides : 14 g	Sodium : 304 mg	Sucres : 21 g
Gras saturés : 10 g	Glucides : 40 g	Protéines : 27 g



Équivalent en contenants



Faites-en tout un plat avec 2B Mindset !

À elle seule, cette recette constitue une option fabuleuse pour le petit-déjeuner.

# BOISSONS

Il est essentiel de bien vous hydrater. En plus de favoriser la perte de poids, une bonne hydratation améliore la performance pendant l'exercice et contribue au maintien d'une bonne santé. Nous vous conseillons de boire chaque jour une quantité d'eau en onces équivalant à la moitié de votre poids en livres. Par exemple, si vous pesez 160 livres, essayez de boire au moins 80 onces d'eau par jour.

Voici quelques façons ingénieuses de rendre votre eau plus appétissante.

## BASES

- Eau plate
- Eau pétillante (sans calories ni ingrédients artificiels)

## À MÉLANGER

### FRUITS/LÉGUMES

- Quartiers de citron
- Quartiers de citron vert
- Tranches d'orange
- Tranches de fraise
- Tranches de kiwi
- Tranches de concombre
- Grains de raisin congelés
- Dés de pastèque
- Quelques gouttes de jus de fruit : cranberry, orange, pamplemousse

### HERBES

- Feuilles de menthe
- Basilic
- Gingembre râpé
- Romarin

### AJOUTS

- Glace pilée
- Glaçons



## THÉ ET CAFÉ

À moins que vous ne soyez sensible à la caféine, trois à quatre tasses de café ou de thé d'environ 25 cl par jour fonctionnent parfaitement avec Morning Meltdown 100.

### AJOUTS POSSIBLES

- Cannelle
- Citron
- Épices pour tarte à la citrouille
- Muscade

### À AJOUTER AVEC MODÉRATION (max. deux fois par jour)

- 1 à 2 c. à soupe de lait à faible teneur en matières grasses (1 à 2 %)
- 1 à 2 c. à soupe d'un substitut de lait de vache non sucré (amandes, noix de coco, soja biologique, etc.)
- Stévia (1 à 2 gouttes ou ½ sachet individuel)
- 1 à 2 c. à thé de sucre, de miel ou d'autres édulcorants caloriques

### À ÉVITER :

- Crème
- Crème à café
- Colorant à café non laitier
- Édulcorants artificiels
- Sirops aromatisés (comme le caramel, la vanille, la noisette, etc.)
- Sirop de chocolat



# PRÉPAREZ-VOUS À LA RÉUSSITE

Ce plan d'alimentation représente peut-être pour vous une approche alimentaire totalement différente. Ainsi, vous pourriez trouver qu'il y a trop ou pas assez à manger. Examinons chacun de ces problèmes séparément.

## PAS ASSEZ À MANGER

Si, après avoir commencé à suivre votre plan, vous avez toujours faim, essayez de tenir pendant une semaine ou deux pour donner le temps à votre corps de s'habituer. Si ce n'est pas efficace, essayez d'ajouter une collation à votre journée ; mais pas une super collation !

Cela dit, il y a certains signes à surveiller pour savoir si vous avez réellement besoin de manger plus. Si vous ne faites pas de progrès dans vos séances d'entraînement, si vous ressentez de la fatigue ou de l'apathie, si vous avez de la difficulté à dormir ou à vous concentrer ou si vous avez constamment l'impression de ne pas être dans votre assiette, passez au plan supérieur.

## TROP À MANGER

Ce plan d'alimentation met l'accent sur des aliments rassasiants riches en fibres. Si vous avez l'habitude de consommer des aliments à haute densité calorique ou bourrés de sucre, il est possible que ces repas vous paraissent trop copieux. Si vous n'avez plus faim, ne vous forcez pas à finir votre assiette. Votre corps finira par s'adapter à cette nouvelle façon de manger, alors mangez la quantité qui vous convient, mais ne vous en servez pas comme excuse pour ne pas consommer vos légumes.

Si vous avez d'autres questions, communiquez avec votre coach du Team Beachbody® ou visitez le site [BeachbodyExpertAdvice.com](http://BeachbodyExpertAdvice.com), où nos diététiciens agréés et autres experts se feront un plaisir de vous aider à obtenir des résultats.

## PETIT-DÉJEUNER ET MORNING MELTDOWN 100

Si vous avez le temps de prendre une heure ou deux pour digérer avant de faire de l'exercice, vous pouvez tout à fait prendre votre petit-déjeuner avant de faire votre entraînement. Mais si vous sautez sur le tapis au réveil, vous feriez peut-être mieux de vous en tenir à votre Energize Beachbody Performance ou de rester à jeun. Si vous suivez le plan B ou supérieur, vous pouvez également déplacer votre collation du matin pour la prendre avant de vous entraîner, donc Collation, Entraînement, Petit-Déjeuner, Déjeuner au lieu d'Entraînement, Petit-Déjeuner, Collation, Déjeuner.





## COURSES

- Planifiez tous vos repas et collations de la semaine. En plus des délicieuses recettes faciles à préparer qui vous sont présentées dans ce guide, vous pouvez consulter le blog de Beachbody pour trouver une foule d'idées de recettes et de plans de repas.
- Dressez une liste. Vérifiez quels sont les ingrédients que vous avez déjà. En faisant vos courses, assurez-vous de vous en tenir à votre liste.
- Avant de partir, prenez une collation ou un repas. Ne faites jamais vos courses le ventre vide.

## PRÉPARATION DES REPAS

Préparer tous vos repas chaque jour peut prendre beaucoup de temps. Nous vous conseillons de vous réserver un moment, une ou deux fois par semaine, pour la préparation de vos repas. Voici comment :

- Faites griller, cuire à la vapeur ou au four toutes vos protéines. Cela s'applique pratiquement à tout, notamment au poulet, au bœuf, au porc, au tofu et au tempeh. Pour ce qui est du poisson, vous pouvez le faire cuire au maximum 2 à 3 jours avant de le manger.
- Préparez plusieurs œufs durs, pour une dose de protéines à consommer à l'extérieur.
- Lavez tous vos fruits et légumes frais et emballez-les dans des sacs.
- Préparez un grand pot de sauce salade, afin d'avoir toujours de quoi assaisonner vos salades à portée de main.
- Faites cuire une grande quantité de votre céréale préférée, par exemple du riz complet, du millet ou du quinoa.
- Si vous vous sentez motivé, préparez un ragoût, une soupe, un plat en cocotte ou un chili que vous pourrez savourer toute la semaine. Congelez tout surplus.
- Malheureusement, les aliments ne se conservent pas indéfiniment, même au frigo. Si vous comptez garder des viandes et des plats composés pendant plus de 3 ou 4 jours, conservez-les au congélateur dans des contenants hermétiques.



## SORTIES

Bien qu'il soit réjouissant de vous récompenser pour vos efforts une fois de temps en temps, gardez ces conseils à l'esprit la prochaine fois que vous mangez dehors :

- Oubliez les grissins, les chips de maïs ou le pain à l'ail.
- Au restaurant, les portions sont généralement beaucoup trop copieuses. Avant de commencer à manger, prévenez le serveur que vous souhaitez emporter la moitié de votre repas chez vous et demandez-lui un sachet.
- Si la nourriture a aussi bon goût au restaurant, c'est parce qu'elle est bourrée de sel, de sucre, de beurre et autres matières grasses. Même les options santé sont rarement aussi saines que ce que vous préparez vous-même à la maison. La modération est essentielle.
- Évitez les boissons gazeuses. Privilégiez l'eau ou le thé glacé non sucré.

N'oubliez pas que chaque personne est différente. Aussi, si vous avez des besoins médicaux ou des problèmes de santé particuliers tels que des allergies alimentaires, des restrictions alimentaires, des problèmes de régulation de la glycémie ou si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, veuillez consulter votre médecin avant de suivre ce guide de nutrition. La consommation de viandes, volailles, poissons, fruits de mer, mollusques ou œufs crus ou insuffisamment cuits ou de lait non pasteurisé peut augmenter le risque de contracter une intoxication alimentaire.

© 2019 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le propriétaire des marques de commerce Morning Meltdown 100, 2B Mindset, Portion Fix, Beachbody Performance, Shakeology, BEACHBAR, Beachbody et Team Beachbody ainsi que de tous les modèles, marques de commerce, droits d'auteur et autres propriétés intellectuelles connexes. Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Des questions ? Communiquez avec votre coach pour obtenir de l'aide ou visitez le site [BeachbodySupport.com](https://www.beachbody.com/support) pour en savoir plus.