

1. Sandwich / pain

- 2 cu. à soupe de farine d'amande/coconut + 1/4 mesure de **Total Control**
- 2 blancs d'œuf
- ½ cu. à thé de poudre à pâte et 1 pincée de sel
- Un peu d'huile de coco ou d'olive pour graisser le ramequin (bol)
 - i. Bien mélanger tous les ingrédients et faire cuire dans un ramequin (bol) au four micro-onde pour 60 à 90 secondes environ (le temps varie selon la puissance du four)
 - ii. Ajoutez œufs, jambon ou dinde tranchée, laitue, tranche de tomates pour agrémenter le sandwich (femme: 1 sandwich – homme: 2 sandwiches)
 - iii. Tartinez avec beurre d'amandes, de noix ou d'arachides naturel si désiré

Ajuster portion homme/Femme à votre discrétion et appétit

2. Wrap rapide

- Utilisez feuilles de laitue, de chou ou feuilles de riz au lieu du pain
- Combinez œufs brouillés et viande (ex : jambon maigre) ou utiliser viande seulement
- Ajoutez tomates, légumes et assaisonnements au goût
- Prévoir deux rouleaux pour les femmes, 3 à 4 rouleaux pour les hommes

Ajuster portion homme/Femme à votre discrétion et appétit

3. Viandes maigres

- Tranches de jambon, de dinde, les 'restants de la veille' sont de bonnes options aussi. Steak minute. Sauce à spaghetti à la viande. Assiette de saumon fumé avec câpres et oignons frais, un filet d'huile d'olive et jus de citron servis sur lit de roquette.
- Servir avec 2-3 tranches de tomates fraîches ou autres légumes frais
- Option : ajoutez 30-45 g fromages allégés < 20% M.G. ou cottage 1% mg

Ajuster portion homme/Femme à votre discrétion et appétit

4. Shake/smoothie déjeuner

- Femme: 1 mesure de **Total Control** - Homme: 2 mesures de **Total Control**
- Femme: 1/3 tasse de fruits frais ou surgelés ou compote - Homme: 2/3 tasse de fruits frais ou surgelés ou compote
- Femme: 1 tasses de lait d'amande non sucré (saveurs au choix) - Homme 2 tasses de lait d'amande non sucré (saveurs au choix)
- Possible d'ajouter légumes verts (épinards, kale) au goût

Ajuster portion homme/Femme à votre discrétion et appétit

5. Crêpe protéinée

- Femme: 2 cu. à soupe de flocons avoines (gruau) - Homme: 3 cu. à soupe de flocons avoines (gruau)
- Femme: 1/2 mesure de **Total Control** - Homme: 1 mesure de **Total Control**
- Femme: 2 blancs d'œuf - Homme: 4 blancs d'œuf
 - i. Bien mélanger puis cuire au poêlon, attention cuisson rapide...
 - ii. (Option 1) : Tartinez avec beurre de noix au choix ou d'arachides naturelles
 - iii. (Option 2) : 2-3 cu. à soupe de compote de pomme sans sucre ajouté au goût

Ajuster portion homme/Femme à votre discrétion et appétit

6. Yogourt protéiné

- Femme: 1/2 tasse de yogourt nature grec 0%. Homme: 1 tasse de yogourt nature grec 0%.
- Femme: 1/2 mesure de **Total Control** Homme: 1 mesure de **Total Control**
- Petite poignée de noix de grenoble ou autres noix ou graines de chia ou beurre de noix
- * Si yogourt "végétal" (type Yoso ou Silk) non sucré, doubler la quantité de protéine ajoutée (ci-haut)

Ajuster portion homme/Femme à votre discrétion et appétit