

Recettes santé

Faibles en sucre



Gruau crémeux pomme cannelle

Ingredients

- 1/2 de tasse de gruau avoine Quaker super grain
- 1 1/2 tasse de yogourt grec
- 1/2 pomme
- 1 cuil. à thé de cannelle
- 1 cuil. à soupe de stevia

Directions

- Mélanger le yogourt avec le gruau
- Mélanger les pommes avec la cannelle et le stévia
- Ajouter le mélange à pomme avec le mélange à gruau
- Ajouter en garniture des pommes et une pincée de cannelle
- Vous pouvez aussi le faire en étage
- Laisser reposer au moins 2h au frigo

ÉQUILIBRÉ



2



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



1



5 min.



-

Smoothie bowl arachides

Ingédients

- 1 tasse de yogourt nature
- 1 cuil. à soupe de beurre de noix et graines
- 1 cuil. à thé de stevia
- 1/3 tasse de fruits des champs

Directions

Mélanger le yogourt, le stevia et le beurre de noix à la main

Mettre en garniture les graines de chanvre et les fruits des champs de votre choix

Vous pouvez aussi mélanger au mélangeur électrique le yogourt et les fruits

Recettes par WOMENCY



Pita coco fuego

Ingédients

- 1 petit tortillas
- 1 oeufs
- 1/3 tasse épinard
- 1/2 tomate coupée en cubes
- 1/4 tasse fromage rappé
- 1 c. à soupe salsa piquante ou médium

Directions

- Préchauffer le four à 400F
- Faire cuire l'oeuf dans une poêle à la cuisson désirée
- Mettre le pain pita sur du papier parchemin
- Ajouter la salsa, les épinards, les tomates
- Ajouter l'oeuf
- Mettre le fromage
- Mettre au four pendant 3 minutes

ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



10 min.

UTILISEZ DU FROMAGE FAIBLE EN GRAS. LES GLUCIDES PRÉSENTS SONT PRINCIPALEMENT DANS LE PAIN PITA, CHOISISSEZ BIEN VOTRE SORTE !

Recettes par WOMENCY

Gruau crémeux fraises et chia

Ingédients

- 1/3 tasse gruauavoine Quaker supers grains
- 1 1/4 tasse de yogourt aux fraises faible en sucre
- 4-6 fraises
- 1 c. à table de graines de chia

Directions

- Mélanger le yogourt avec le gruau
- Ajouter les graines de chia
- Ajouter les fraises en garniture
- Laisser reposer au moins 2h au réfrigérateur

LOW CARBS



2



5 min.



-

LES GLUCIDES SONT PRINCIPALEMENT DANS LE GRUAU ET LE YOGOURT. IL FAUT CONSOMMER CES ALIMENTS AVEC MODÉRATION DANS UN PLAN ÉQUILIBRÉ ET DE PRÉFÉRENCE LE MATIN.

Recettes par WOMENCY



Frittata aux champignons

Ingredients

- 6 oeufs
- 1/4 tasse de lait
- 1/2 tasse de fromage faible en lipides
- 1 oignon coupé en petits cubes
- 1/3 tasse de champignons blancs, tranchés
- 1 c. à soupe de margarine
- 1 tasse de jeunes épinards

Directions

- Préchauffer le four à 375F
- Faire revenir dans la poêle les champignons, les oignons dans la margarine
- Battre les oeufs et ajouter le lait
- Mettre le tout dans un pyrex ou plat allant au four, mettre de la margarine pour ne pas que ça colle
- Ajouter le fromage
- Faire cuire pendant 15-20 minutes

LOW CARBS



4



5 min.



20 min.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS ✓



6



5 min.



5 min.

Crêpes explosion bleuets

Ingédients

- 1 tasse de farine d'amande
- 1/4 tasse d'eau
- 2 oeufs + 1/2 blanc d'oeuf
- Essence de vanille ou de saveur érable
- 1 cuil. à thé de cannelle
- 1 cuil. à thé de stevia
- Une petite pincée de sel
- 1/4 de tasse de bleuets

Directions

- Mélanger l'eau, la farine et les oeufs
- Ajouter les bleuets dans le mélange
- Faire cuire dans une casserole avec de la margarine à feu moyen pendant 5 minutes
- Ajouter quelques bleuets en garniture
- Déguster avec le sirop E.D Smith ou autre sirop faible en sucre (Aussi disponible au Shop Santé)

Recettes par WOMENCY

Smoothie à la poire

Ingrédients

- 3/4 tasse de lait d'amande à la vanille
- 1 sachet de thé chai
- 1/2 tasse de yogourt grec à la vanille 0%
- 1 cuil. à soupe de beurre de noix et graines
- 1/2 poire pelée et coupée
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de poudre de gingembre
- 1 cuil. à soupe de graines de chanvre

Directions

Faire chauffer le lait d'amande et infuser le thé chai pendant 2-3 minutes

Mettre tous les ingrédients au mélangeur
Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse

Si vous préférez un smoothie froid, simplement ajouter des glaçons.

ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY

Smoothie bowl pêches & fruits

Ingédients

- 1 tasse de tofu soyeux
- 1 tasse de yogourt grec
- 2 cuil. à thé de graine de chia
- 1 cuil. à thé de graine de chanvre
- 1 cuil. à thé de stevia
- 1 pêche coupé en morceaux
- 3-4 fraises
- 8-10 bleuets

Directions

Mélanger au mélangeur électrique; tofu, yogourt, graine de chia, stevia et 1/2 pêche

Mettre en garniture les graines de chanvre, les bleuets les fraises et l'autre 1/2 pêche

Vous pouvez aussi ajouter d'autres fruits des champs de votre choix

LOW CARBS



2



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



3-4



5 min.



7 min.

Crêpes citron et fruits rouges

Ingédients

1 tasse de farine d'amande
1/4 tasse d'eau
2 oeufs + 1/2 blanc
Essence de vanille ou de saveur érable
2 zestes de citron
1/4 de tasse de fruits rouges
Une petite pincée de sel

Directions

Mélanger l'eau, la farine et les oeufs
Ajouter les zestes de citrons pressés dans le mélange
Faire cuire dans une casserole avec de la margarine à feu moyen
pendant 5 à 7 minutes
Ajouter les fruits en garniture
Déguster avec le sirop E.D Smith ou autre sirop faible en sucre
(Aussi disponible au Shop Santé)

Recettes par WOMENCY



Smoothie déjeuner choco menthe

Ingédients

- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 50g de chocolat noir ou chocolat low carbs
- 1 cuil. à thé de cacao
- 2 feuilles de menthe
- 1/2 avocat
- 1 cuil. à thé de beurre de noix
- 3-4 amandes coupées
- 1 cuil. à thé de stévia

Directions

Mettre le lait d'amande, le chocolat noir fondu, les feuilles de menthe, l'avocat, le cacao, le stévia et le beurre de noix dans un mélangeur.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse
Ajouter les amandes en garniture

LOW CARBS



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



1



5 min.



-

Shake boost Pina colada

Ingédients

- 3/4 tasse de lait de coco en canne biologique
- 3/4 tasse yogourt grec 0%
- 1 cuil. à soupe de stévia
- 1/3 tasse de graines de chia
- 2 citrons pressés
- 2 limes pressées
- 1/3 de mangue

Directions

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur

Vous pouvez aussi diminuer la quantité le lait de coco (1/3) et augmenter celle du yogourt (3/4) pour obtenir une consistance plus lisse et faire des smoothies bowls

Vous pouvez aussi vous faire un drink d'été en ajoutant de la glace au mélangeur et un alcool sans sucre

Recettes par WOMENCY

Quiches muffins

Ingédients

4 tranches de bacon de dinde
5 œufs
1/2 tasse de blanc d'œuf
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/4 tasse d'échalote
1/4 tasse piment vert
1/4 de tasse de champignons
1 tasse de fromage cheddar râpé
Sel, poivre et épices de votre choix

Directions

Faire rôtir le bacon et les légumes avant
Battre les œufs et le blanc d'œuf
Mélanger tous les ingrédients
Mettre dans des moules à muffins moyens, graissés à l'huile d'olive
Faire cuire à 350F pendant 20 à 25 minutes

LOW CARBS



6-8



10 min.



25 min.

Recettes par WOMENCY

pudding chia pina colada mangue

Ingrédients

- 3/4 tasse de lait de coco en canne biologique
- 1/2 tasse yogourt grec 0%
- 1 cuil. à soupe de stévia
- 1/3 tasse de graines de chia
- 2 citrons pressés
- 2 limes pressées
- 1/3 tasse d'ananas
- 1/3 de mangue

Directions

- Mettre les mangues au fond d'une vérine ou petit pot Masson
- Mélanger les autres ingrédients au blender
- Ajouter graines de chanvre, quelques morceaux d'ananas ou autre garniture de votre choix
- Laisser reposer au moins 2h au réfrigérateur

ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



2



5 min.



-

Smoothie bowl kiwi, lime & bleuets

Ingédients

- 1 tasse de tofu soyeux
- 1 tasse de yogourt grec
- 1/3 tasse lait coco en conserve
- 2 cuil. à thé de graine de chia
- 1 cuil. à thé d'amanande
- 1 cuil. à thé de stevia
- 1 lime pressée
- 1 cuil. à soupe bleuets
- 1/2 kiwi coupé en morceaux
- 1 coulis de confiture aux bleuets pour la garniture

Directions

Mélanger au mélangeur électrique; tofu, yogourt, lait de coco, graine de chia, stevia et lime

Mettre en garniture les graines de chanvre, les amandes, les kiwis et les bleuets

Ajouter le coulis en garniture

Vous pouvez aussi ajouter d'autres fruits de votre choix

Recettes par WOMENCY

Shake déjeuner rapido presto

Ingédients

1 scoop de WHEY ISOLAT à la vanille

350-400 ml d'eau

1 cuil. à soupe de beurre de noix

1/2 tasse de yogourt grec ou de votre choix

1/2 tasse de fruits des champs ou fruits que vous aimez

1 cuil. à thé de graine de chanvre

1cuil. à thé de graine de chia

Directions

Mettre tous les ingrédients ensemble au mélangeur !

Déguster :)

LOW CARBS



1



2 min.



-

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



2



5 min.



-

Gruau crémeux framboise arachide

Ingédients

1 cuil. à soupe de gruau avoine Quaker super grain
1 tasse de yogourt grec ou de votre choix faible en sucre
1/2 tasse framboise
1 cuil. à soupe de stevia
5-6 noix ou amandes
1 cuil. à thé de beurre de noix et graines

Directions

Mélanger le yogourt avec le beurre de noix, le gruau, le stevia et
1/2 des framboises

Ajouter en garniture 2-3 framboises et les amandes
Laisser reposer au moins 2h au frigo

Recettes par WOMENCY

Smoothie choco arachides

Ingredients

- 3/4 tasse de lait d'amande à la vanille
- 2 cuil. à soupe de gruau d'avoine Quaker super grain
- 1 cuil. à soupe de cacao
- 1 cuil. à soupe de beurre d'arachide
- 1/2 banane
- 1 cuil. à thé de stevia ou de sirop d'érable

Directions

Mettre tous les ingrédients au blender jusqu'à l'obtention d'une texture lisse

LES ENFANTS L'ADORENT ! VOUS POUVEZ AUSSI AJOUTER DES ARACHIDES EN GARNITURE ET C'EST TRÈS NOURISSANT POUR BIEN PARTIR UNE JOURNÉE !

ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY

Mini crêpes cannelle

Ingédients

1 tasse de farine d'amande
1/4 tasse d'eau
2 oeufs + 1/2 blanc
Essence de vanille ou de saveur érable
1 cuil. à thé de cannelle
1 cuil. à thé de stevia
Une petite pincée de sel
1/4 de tasse de fruits rouges

Directions

Mélanger l'eau, la farine et les oeufs
Ajouter la cannelle et le stevia dans le mélange
Faire cuire dans une casserole avec de la margarine à feu moyen
pendant 5 à 7 minutes
Ajouter les fruits en garniture
Déguster avec le sirop E.D Smith ou autre sirop faible en sucre
(Aussi disponible au Shop Santé)

LOW CARBS



3-4



5 min.



7 min.

Recettes par WOMENCY



Assiette Sunshine

Ingédients

- 2 tranches de salami calabrese
- 1 tranche de jambon
- 1 oeuf dur
- 3 cubes de fromage (fromage = 0 sucre)
- 1 clémentine
- 5-6 framboises
- 1/2 tasse de yogourt grec mélangé avec 3-4 mûres et 1 cuil. à thé de stevia

Directions

- Mettre tous les ingrédients dans l'assiette
- Mettre le yogourt mélangé dans un petit bol appart

Ce déjeuner peut facilement être préparé d'avance et aussi être utilisé comme une option collation sans le yogourt et la clémentine

LOW CARBS 



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



Pain doré noix coco, cannelle, fraise

Ingredients

- 1 tranche de pain riche en protéines ou low carbs (Inewa Saint-Méthote, Carbonaut etc.)
- 1 oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 1 cuil. à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 5-6 fraises
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuil. à thé d'extrait de vanille
- 1 cuil. à thé d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sirop d'érable sans sucre de marque E.D SMITH ou autre marque sans sucre

Directions

- Battre l'oeuf et le blanc d'oeuf
- Ajouter la noix de coco râpée, la cannelle et l'extrait de vanille dans le mélange à oeuf
- Bien mélanger
- Tremper le pain dans le mélange (de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé)
- Mettre l'huile d'olive dans une poêle
- Faire cuire à feu moyen, dans la poêle pendant environ 5 minutes
- Ajouter les fraises et le sirop en garniture

ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



5 min.

Recettes par WOMENCY



pudding chia fraise lime

Ingrédients

- 1 tasse de tofu soyeux
- 1 tasse de yogourt grec
- 2 cuil. à thé de graine de chia
- 1 cuil. à thé de graine de chanvre
- 1 cuil. à thé de stevia
- 1 lime pressée
- 1/3 de tasse de fraise

Directions

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur électrique, garder
1/2 portion de fraises pour la garniture

Mettre en garniture les graines de chanvre et les fraises
Vous pouvez aussi ajouter d'autres fruits de votre choix

LOW CARBS 



2



5 min.



-

Recettes par WOMENCY

Salade coco green

Ingédients

- 1 avocat
- 1/4 tasse de concombre
- 1 tasse d'épinard
- 3 œufs durs
- 2 cuil. à soupe d'oignon rouge
- 1 tomate
- 1 cuil. à soupe de ciboulette
- 1 cuil. à soupe de persil
- 1 zeste de citron
- Sel et poivre

Directions

- Faire bouillir les oeufs pendant 13 minutes
- Couper tous les ingrédients en petits morceaux
- Ajouter la vinaigrette Dijonnaise ou au choix
- Ajouter les épices au choix

LOW CARBS



2



5 min.



13 min.

LES GRAS (LIPIDES) SONT PRINCIPALEMENT DANS L'AVOCAT QUI SONT CONSIDÉRÉS COMME DES "BONS" GRAS !

Recettes par WOMENCY



Sandwich à la dinde et au pesto

Ingredients

- 2 tranches de pain grains entiers ou Carbonaut
- 1 c. à soupe de de pesto
- 3 tranches de dinde fumée (viande froide)
- 1 petite tomate
- 1/3 tasse de fromage Fresca mozzarella (marque Saputo dans les pots rouges)

Directions

- Étendre le pesto sur les tranches de pain
- Ajouter la dinde, les tomates coupées et le fromage
- Mettre un filet d'huile d'olive dans la poêle
- Griller pendant 2-3 minutes de chaque côté

ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



5 min.

LES GLUCIDES SONT PRINCIPALEMENT DANS LE PAIN ENTIER (34G) ET LE CARBONAUT (9G)

Recettes par WOMENCY



ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



15 min.

Buddha bowl mango

Ingédients

1 petite poitrine de poulet cuite (Tofu ou crevette)

1 carottes râpée

1/2 de tasse de tomates cerises

1/2 tasse poids chiches cuits

1/2 mangue

1 zeste de citron

Persil frais

Coulis d'huile d'olive

Directions

Faire cuire le poulet avec les assaisonnements de votre choix dans dans la poêle pendant 15 minutes

Couper les légumes de grandeur désirée

Assembler le tout dans un bol puis ajouter la luzerne, le persil, les autres légumes et un zeste de jus de citron

LES GLUCIDES SONT PRINCIPALEMENT DANS LES POIDS CHICHES (15G POUR 1/2 TASSE) 1/2 MANGUE (7 G) LES CAROTTES (7G) ET LES TOMATES (4G) ! LES LIPIDES SE RETROUVENT DANS L'HUILE D'OLIVE MAIS CE SONT LES BONS GRAS !

Recettes par WOMENCY

Family Burger

Ingredients

4 pain hamburger CARBONAUT BUNS
450 g de steak haché maigre (environ 4 boulettes)

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 oeuf

1 oignon

Persil

Échalote

1 cuil. à thé d'ail

Épice fines herbes et parmesan

Garniture au choix ; salade, tomate, sauce dijonnaise, oignon, champignon, avocat

Directions

Mélanger le steak avec l'oeuf

Ajouter l'oignon coupé finement

Ajouter le sel, poivre, épices, citron, fines herbes et italiano

Cuire 12 minutes à feu moyen dans une casserole

Utiliser l'huile d'olive pour la cuisson ou cuire directement sur le BBQ

LOW CARBS



4



5 min.



12 min.

Recettes par WOMENCY

Ailes de chou-fleur général Tao



Ingredients

- 1 Chou-fleur moyen
- 2 oeuf
- 1/3 tasse farine d'amande
- 1 cuil. à thé de sauce Sriratcha
- 1/4 tasse huile d'olive
- Persil
- 1/4 tasse roquette
- 1 cuil. à thé de graines de sésame
- 1 cuil. à soupe de sauce général tao

Directions.

- Couper le chou-fleur en petits bouquets
- Assaisonner avec la sauce Sriratcha, sel et poivre
- Préparer un bol avec les oeufs battus et un autre avec la farine
- Tremper les bouquets assaisonnés dans l'oeuf puis ensuite dans la farine d'amande
- Faire frire dans l'huile d'olive, dans une poêle pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que se soit assez croustillant
- Rouler ensuite dans la sauce général tao, ajouter du persil, les graines de sésame, la roquette et déguster !
- Attention à ne pas excéder 1 cuil. à soupe, la sauce général tao classique (23g carbs pour 100ml, 1/4 tasse)

LOW CARBS



2



5 min.



35 min.

Recettes par

W O M E N C Y

Les boulettes silhouettes

Ingredients

500gr de boeuf haché extra-maigre
2 oignons moyens (coupé très petit)
1 oeuf
2 cuil. à soupe de sauce (sriracha dilué, salsa, ketchup ou autre sauce au goût)
2 gousses d'ail (ou 1c. à thé si en pot)
Basilic
Marjolaine (ou Origan ou les 2)
sel et poivre au goût

Pour la Sauce :

1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuil. à soupe Huile Olive
2 canne de tomates en dés
1 petite canne de pâte de tomate

Directions

Bien mélanger les ingrédients pour les boulettes et faire des boules à la grosseur désirée. Les faire revenir dans une poêle juste pour saisir.
Pour la sauce, faire chauffer l'huile dans un chaudron, laisser rôtir l'ail, ajouter les oignons jusqu'à ce que ce soit doré.
Ajouter les boulettes déjà saisies
Verser les tomates en dés et la pâte de tomate

Laisser mijoter 30 minutes et plus, en remuant de temps en temps

Servir sur un lit de Zucchini coupé en julienne (Râpe à légume) préalablement chauffé 30 secondes au micro-onde, arrosé de la sauce des boulettes.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



4



10 min.



30 min.



LOW CARBS



1



5 min.



-

Salade énergie boost

Ingédients

- 1 tasse épinard
- 1 tasse roquette
- 1/4 tasse noix
- 1/4 tasse canneberge
- 1 cube de feta (1 cm) coupé en morceaux
- 1/4 tasse tomate cerise
- 1 filet de vinaigrette balsamique
- 1 filet d'huile d'olive

Directions

- Mettre tous les légumes dans un bol
- Ajouter les noix
- Ajouter le fromage et les canneberge
- Ajouter le filet de vinaigrette

**LES GLUCIDES SONT PRINCIPALEMENT DANS LES CANNEBERGES (20 G)
SI VOUS ÊTES EN PROCESSUS DE PERTE DE POIDS INTENSIVE, SIMPLEMENT
LES RETIRER**

Recettes par WOMENCY

Pizza pita poulet BBQ !



42 G



26 G



14 G

Ingredients

1 petit tortillas
1/2 tasse de poitrine de poulet cuite (Vous pouvez aussi le faire avec du porc effiloché ou du steak)
1 cuil. à soupe de sauce BBQ
1/2 oignon rouge
1/2 tomate
1/2 tasse de fromage râpé
Épices italiennes ou autre de votre choix

Directions

Mettre la sauce BBQ sur le pain pita
Ajouter le poulet
Ajouter le fromage
Ajouter les légumes et les épices
Cuire à 425F pendant 10 minutes

RECETTE COUP DE COEUR POUR TOUTE LA FAMILLE !

ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



10 min.

Recettes par WOMENCY

Poulet farcis au brocoli !

Ingredients

- 2 grandes poitrines de poulet (+ ou - 500g)
- 1 tête de brocoli coupée
- 1 tasse de sauce Alfredo WOMENCY
- 1 cuil. à thé d'huile d'olive
- Épices fines herbes ou au choix
- sel et poivre

Directions

Couper les poitrines en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement.

Dans un bol, mélanger le brocoli et la sauce Alfredo

Mettre la farce dans l'ouverture du poulet

Parsemer d'huile d'olive et d'épice

Mettre au four à 375F pendant 35 minutes

**RECETTE COUP DE COEUR POUR TOUTE LA FAMILLE, POUR LES ENFANTS
SERVEZ SIMPLEMENT SUR DES PÂTES ET AJOUTER DE LA SAUCE ALFREDO !**

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



2



10 min.



35 min.

Salade de quinoa

Ingédients

- 1/2 tasse de quinoa cuit
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1/3 de tasse d'amandes
- 2 cuil. à soupe de maïs en canne
- 1 pomme rouge
- 1/4 tasse concombre
- 1/4 tasse oignons rouges
- 1 tomates
- 1 cuil. à soupe de canneberges séchées
- 1 cuil. à thé de jus de citron

Directions

Faire cuire le quinoa avec le bouillon de poulet selon les instructions de la marque choisie, laisser refroidir
Couper tous les légumes en petits morceaux et ajouter dans le quinoa
Ajouter les amandes, le jus de citron et un échalotte en garniture

ÉQUILIBRÉ



2



5 min.



10 min.

Recettes par WOMENCY



Omelette green boost

Ingredients

- 2 oeufs
- 2 oz de blanc d'oeuf
- 1/3 tasse d'épinards
- 1/3 tasse de piments verts
- 1 échalote
- Poivre
- Persil
- 1/3 de tasse de fromage râpé

Directions

Mélanger les oeufs et le blanc d'oeuf avec les épinards et les échalotes

Faire rôtir les piments dans l'huile d'olive

Ajouter la préparation aux oeufs

Cuire à feu doux pendant 5 minutes

Ajouter le persil et le fromage

LOW CARBS



1



5 min.



5 min.

Recettes par WOMENCY

Pizza pita poulet légumes



ÉQUILIBRÉ



1



5 min.



10 min.

Ingédients

1 grand tortillas de blé entier
1/2 tasse de poitrine de poulet cuite
2 cuil. à soupe de pâte de tomate
1/2 tasse de poivron rouge, vert, jaune
1/2 Oignon
3 champignons
1/2 tomates
1/4 de tasse de petite tête de brocoli
1/2 tasse de fromage râpé
Épices italiennes ou autre de votre choix

Directions

Mettre la pâte de tomate sur le pain pita
Ajouter le poulet
Ajouter le fromage
Ajouter les légumes et les épices
Cuire à 425 pendant 10 minutes

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



4



5 min.



15 min.

Poêlé de chou-fleur curry

Ingredients

- 1 gros chou-fleur
- 2 échalotes coupés
- 1 tomate coupée
- 1 c. à thé d'ail
- Coriandre
- 1 cuil. à soupe de sauce tomate
- 1 cuil. à soupe de yogourt nature
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de curry
- 1 cuil. à café de curcuma

Directions

- Couper le chou-fleur et tous les autres légumes à la grosseurs désirée
- Mélanger dans un bol. la sauce tomate, le yogourt, la sauce soya, le curry et le curcuma
- Mettre l'huile d'olive et l'ail dans une poêle et faire cuire le chou-fleur pendant 15 minutes
- Ajouter les tomate, la coriandre et remuer pendant 3-4 minutes
- Ajouter la sauce et remuer un autre 3-4 minutes

Recettes par WOMENCY

Salade du sud

Ingédients

- 2 tasses de salade verte
- 1 poitrine de poulet sans os
- 2 cuil. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à soupe de paprika
- Sel et poivre
- 1 oignon
- 1 tomate
- Coriandre
- 1/3 de tasse de sauce ranch
- 1/2 tasse de sauce salsa moyenne
- 1/3 de tasse de fromage
- 1/4 de tasse haricots noir
- 1/4 de tasse de maïs

Directions

Couper la salade, les tomates, la coriandre et les oignons puis mettre dans un bol

Faire cuire dans une poêle le poulet (15 minutes à feu moyen) et ajouter les épices au poulet

Ajouter le poulet, le fromage et les haricots à la salade
Mélanger dans un bol, la salsa, la sauce ranch puis ajouter à votre salade !

LOW CARBS



2



10 min.



15 min.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS ✓



4



10 min.



35 min.

Nachos Olé

Inspiration par Amélie

Ingédients

- 1 chou-fleur
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de sauce sauce Sriracha
- 2 cuillères à thé de paprika
- 1 poivron rouge
- 1/3 tasse d'oignons rouges, coupés en dés
- 1 1/4 tasse de cheddar, râpé
- 1 tomate coupée en dés
- Piments jalapeno au goût
- Coriandre fraîche
- Olive noires

Directions

Couper les choux-fleurs en petits bouquets
Dans un bol, mélanger le chou-fleur avec la Sriracha, l'huile, le paprika,
sel et poivre

Faire cuire au four à 425F sur une plaque tapissée de papier parchemin
pendant 30 minutes et retourner à mi-cuisson pour qu'il soit bien grillé
Ajouter les légumes, le fromage et remettre à BROIL pendant 5 minutes

Ajouter la coriandre à la fin et déguster !

Recettes par WOMENCY



Salade coco Summer

Ingédients

- 1 avocat
- 1/4 tasse de concombre
- 3 œufs durs
- 2 cuil. à soupe d'oignon
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à soupe de ciboulette
- 1 cuil. à soupe de persil
- 1 zeste de citron
- Sel et poivre

Directions

- Faire bouillir les oeufs pendant 13 minutes
- Couper tous les ingrédients en petits morceaux
- Ajouter la mayonnaise et le citron
- Bien brasser
- Ajouter les épices au choix

Vous pouvez aussi utiliser le mélange dans un sandwich avec le pain CARBONAUT.

LOW CARBS



2



5 min.



13 min.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



2



5 min.



7 min.

Poêlé de poisson blanc

Ingredients

- 2 filets de poisson blanc moyen (sol, morue ou tilapia)
- 1 cuil. à thé de paprika
- 1 cuil. à thé de jus de citron (zeste pressé)
- 1 oignon
- 1 cuil. à table de margarine
- 1 tasse de sauce Alfredo
- sel et poivre

Directions

- Faire fondre la margarine
- Ajouter les oignons
- Mettre le poisson et ajouter sel poivre et épices
- Cuire pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poisson soit doré
- Ajouter la sauce Alfredo WOMENCY
- Ajouter le filament de citron à la fin

Recettes par WOMENCY



ÉQUILIBRÉ 



4



12 min.



10 min.

Les douces galettes

Ingrédients

- 2 tasses de patate douce pelée et râpée
- 170 g (6 oz) de tofu ferme, épongé et râpé
- 1 tasse de fromage feta émietté
- 5 œufs, battus
- 1/2 tasse de farine tout usage
- 2 échalotes coupés
- 1/4 tasse de coriandre
- sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Directions

- Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger
- Faire des petites galettes
- Faire revenir les galettes dans la poêle de chaque côté pour les dorer, dans de l'huile d'olive
- Mettre sur une plaque anti adhésive (éponger) puis cuire au four pendant 10 minutes

Déguster avec sauce tzatziki

Recettes par WOMENCY

Patate douce farcie

Ingédients

- 2 patates douces
- 1 poitrine de poulet
- 1/2 canne de haricots noirs
- 1/3 tasse fromage faible en gras
- 1 échalotte
- 1 lime
- 2 c. à soupe de salsa
- 1 tomate
- Coriandre

Directions

Préchauffer le four à 425F et faire cuire les patates pendant 30 minutes
Pendant ce temps, faire cuire le poulet dans la poêle pendant 15 minutes
À la fin du cuisson, ajouter, les haricots, les tomates, la salsa et remuer
pendant 2 minutes

Couper les patates en deux, gratter avec une fourchettes et mettre le
mélange

Ajouter le fromage et griller pendant 3 minutes

Presser un zeste de lime et ajouter la coriandre

**LES GLUCIDES SONT PRINCIPALEMENT DANS LA PATATE DOUCE (20 G) ET
LES HARRICOTS NOIRS (17G) SI VOUS VISEZ UNE PERTE DE POIDS INTENSIVE,
RETIRER SIMPLEMENT LES HARRICOTS DE LA RECETTE.**

Recettes par WOMENCY



ÉQUILIBRÉ



2



5 min.



30 min.



Sauce alfredo womency !

Ingredients

2 tasses de crème à cuisson 5% faible en gras
1/3 tasse de fromage à la crème faible en gras
PHILADELPHIA
1 cuil. à soupe de margarine
1 tasse de fromage parmesan râpé
sel et poivre
Ail
Épices fines herbes et parmesan ou autre au goût

Directions

Mettre la crème, la margarine et le fromage en crème dans une poêle à feu moyen, bien remuer
Ajouter le parmesan et les épices
Porter à ébullition en remuant bien

LOW CARBS



6



5 min.



10 min.

VOUS POUVEZ UTILISER CETTE SAUCE POUR VOTRE POULET, POISSON ET BIEN PLUS !

Recettes par WOMENCY



Saumon Alfredo

Ingédients

Pour le saumon

1 filet de saumon moyen
1 oignon
1/2 citron
Épices parmesan et fine herbes
1 cuil. à soupe huile d'olive
1 cuil. à soupe de persil
2-3 Échalotes

Pour la sauce

1 tasse de crème à cuisson
1/2 tasse de parmesan
1/3 tasse de beurre ou margarine
1/2 cuil. à thé d'ail
Sel et poivre
Ajouter épice fine herbes

Directions.

Mettre le saumon dans un plat pyrex

Ajouter sel et poivre, huile d'olive, avec les épices et un zeste de citron sur le saumon

Ajouter les oignons

Cuire au four pendant 35 minutes à 375F ou directement dans une poêle

Mettre la sauce Alfredo en dernier

Quand la cuisson est terminée, ajouter persil ou échalote

Sauce : Mélanger la crème, le parmesan, le beurre avec l'ail et les épices et bien fouetter à feu moyen pendant 5 minutes

LOW CARBS



4



5 min.



35 min.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



4



5 min.



40 min.

Galettes brocoli fromage

Ingédients

2 tasses de brocolis hachés

3 œufs

1 cuil. à thé de poudre d'ail

1 cuil. à soupe d'origan

Épices aux choix (piments de cayenne ou épices italiennes)

1 tasse de fromage râpé

3/4 tasse de farine d'amande

Sel et poivre au gout

Huile d'olive pour la cuisson

Directions

Dans une casserole faire bouillir les brocolis pendant 8-10 minutes,

égoutter puis bien haché

Dans un bol, fouetter les œufs avec les épices et ajouter ensuite le

fromage râpé et la farine d'amande

Ajouter les brocolis hachés

Bien mélanger et faire des petites galettes sur une plaque

Asperger d'huile d'olive et mettre au four à 350F pendant environ

30 minutes (retourner les boulettes à la mi-cuisson)

Recettes par WOMENCY

Pâté chinois low carbs

Ingédients

Pour le mélange

10 ml d'huile d'olive
500g de boeuf haché maigre
1 oignon
3 branches de céleri coupées en dés
1 canne de maïs en crème ou régulier

Pour la purée

1 gros chou-fleur coupé
2 cuil. à soupe de de crème à cuisson 5%
1/2 tasse de fromage râpé
1 cuil. à thé d'ail
Épices fines herbes et parmesan
sel et poivre au goût

Directions

Faire bouillir le chou-fleur de 15 minutes, avec une pincée de sel
Faire revenir l'oignon dans une poêle et ajouter le steak haché
Piler le chou-fleur avec un robot ou avec un pile pomme de terre, ajouter le fromage, l'ail, la crème, les épices et le beurre.

Mélanger le céleri avec le maïs

Dans un pyrex, mettre le mélange à steak ensuite le mélange à maïs et finalement la purée.

Cuire au four de 15 à 20 minutes à 400F

Recettes par WOMENCY

LOW CARBS



6



10 min.



35 min.

Poivrons farcis tacos



47 G



15 G



20 G

Ingédients

2 gros poivrons
3/4 lb steak haché extra maigre

1 oignon coupé

Persil

1/2 tasse fromage râpé faible en gras

1 cuil. à soupe salsa médium

1 cuil. soupe d'huile d'olive

sel et poivre

Directions

Faire cuire le steak haché dans une poêle avec l'oignon pendant
15 minutes

Couper les piments pour enlever le dessus

À 10 minutes de cuisson, ajouter la salsa et les épices

Mettre la farce dans le piment

Ajouter le fromage et mettre au four à 400F pendant 20 minutes

LOW CARBS



2



5 min.



25 min.

POUR LA PETITE FAMILLE, VOUS POUVEZ FAIRE DES TACOS AVEC LA FARCE OU ENCORE L'INCORPORER À DU RIZ BLANC !

Recettes par WOMENCY

Casserole poulet Alfredo version Équilibré

Ingédients

- 2 tasses de légumes frais de votre choix
- 2 tasses de poulet cuit, coupé en morceaux ou effiloché
- 2 tasses (500 ml) de riz brun
- 1 tasse de sauce Alfredo
- 1 tasse de fromage râpé faible en gras
sel et poivre
- Épices italiennes ou celles de votre choix

Directions

- Faire cuire les légumes et le poulet (coupé en morceaux) dans une casserole (Utiliser huile d'olive comme huile de cuisson)
- Préparer la sauce Alfredo maison ou vous pouvez utiliser de la sauce déjà préparée (250 ml de crème à cuisson, 3 cuil. à soupe de parmesan et 1 cuil. à soupe de beurre)
- Faire cuire le riz brun selon les instructions de la sorte que vous avez achetée
- Dans un pyrex ou casserole céramique individuel, mélanger tous les ingrédients ensemble
- Ajouter le fromage et gratiner au four pendant 5 minutes

ÉQUILIBRÉ



4



10 min.



25 min.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



2-3



5 min.



30 min.

Poulet au four tomate basilic

Ingredients

- 2 poitrines de poulet petites (2 portions) ou moyennes (3portions)
- 1 canne de tomate en dés
- 1 oignon
- 1/3 de tasse de basilic frais
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Ail
- Sel et poivre
- Épices italiano ou au goût

Directions

- Presser le citron sur votre viande
- Mettre les épices, sel, poivre, ail et la canne de tomate
- Ajouter le basilic
- Mettre au four à 350F pendant 30 minutes



Filet de bœuf pesto

Ingédients

- 125g de filet de bœuf (1 pièce Rosbeef)
- 1 oignon
- 1 cuil. a table de pesto
- ¼ tasse de cacahouète
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sauce miel et ail
- Coriandre fraîche

Directions

- Presser le citron sur votre viande
- Mettre les épices, sel, poivre, ail et la sauce
- Mettre au four à 350F pendant 30 minutes

LOW CARBS



1



5 min.



30 min.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



2



10 min.



15 min.

Saumon pané sésame & graine de chia

Ingredients

2 filets de saumon moyen
3 cuil. à soupe de graine de sésame
1 cuil. à soupe de graine de chia
1 cuil. à soupe de graine de chanvre
1 oeuf + 2 blanc d'oeuf
Épices citron et fines herbes
sel et poivre
1 zeste de citron et lime

Directions

Mélanger les graines dans un plat
Battre l'oeuf et le blanc d'oeuf
Assaisonner le saumon avec les épices, citron et lime
Tremper le saumon dans l'oeuf
Rouler dans les graines jusqu'à ce qu'il soit recouvert
Faire cuire dans une poêle à feu moyen pendant 15 minutes
Utiliser huile d'olive pour la cuisson ou autre huile faible en gras

Recettes par WOMENCY

Poutine spéciale Womency

Ingédients

2 céleris raves
2 échalotes
1 poitrine de poulet
1 cuil. à soupe de fromage en grains par poutine (pas plus)
2 cuil. à soupe de sauce au 3 poivres marque Cordon Bleu (vous pouvez aussi faire votre sauce maison) par poutine
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Épice italienne
Paprika
Épice fines herbes & parmesan
Sel et poivre

Directions

Éplucher les céleris raves et couper en forme de frite
Mélanger dans un bol avec l'huile d'olive et les épices
Mettre au four à 425 F pendant 45 minutes
Si elles ne sont pas suffisamment grillées, mettre à broil pendant 5-10 minutes
Couper le poulet en petits morceaux
Faire cuire dans une poêle pendant 15 minutes avec de l'huile d'olive et les épices fines herbes et parmesan
Ajouter le poulet, le fromage et la sauce sur les frites de céleri rave
Ajouter les échalotes coupées et déguster !

LOW CARBS



4



10 min.



45 min.

Recettes par WOMENCY



Riz frit au poulet

Ingédients

- 1 tasses de riz basmati
- 2 poitrines de poulet coupées en petits morceaux
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 tomate
- 1 piment jaune
- 1 piment rouge
- 1/4 tasse de coriandre
- 1 oeuf
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de sauce soya

Directions

- Faire cuire le riz et laisser refroidir
- Faire cuire le poulet avec les oignons et les piments
- Quand c'est cuit, incorporer un oeuf battu, bien mélanger
- Ajouter les tomates et la coriandre
- Ajouter épices citron fines herbes et cajun
- Ajouter le riz, bien mélanger
- Ajouter la sauce soya
- Servir et ajouter les échalotes

ÉQUILIBRÉ 



2



10 min.



20 min.

Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



4



5 min.



10 min.

Purée de chou-fleur crémeuse

Ingédients

- 1 chou-fleur moyen coupé
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1/4 de tasse de parmesan
- Épices italiano
- 1 cuil. à thé d'ail ou 1/2 gousse d'ail
- Sel et poivre
- 1/3 tasse de fromage râpé faible en gras

Directions

- Porter à ébullition le chou-fleur environ 10 minutes
- Égoutter le chou-fleur dans une passoire
- pendant ce temps, faire fondre le beurre et ajouter le lait
- Mettre le chou-fleur et les autres ingrédients dans la casserole et puis battre au batteur
- Mettre dans un pyrex, ajouter le fromage et gratiner au four
- Déguster !

Recettes par WOMENCY



Pad thai au poulet

Ingédients

1 paquet de vermicelle shirataki ou nouille de konjac
2 tasses de chop suey
2 poitrines de poulet
1 tomate
1/2 tasse de coriandre
1 oignon
1 oeuf
2 échalotes
1 zeste de citron
1 zeste de lime

pour la sauce

2 cuil. à soupe d'huile de coco
2 cuil. à table de sauce soya
1 cuil. à thé de sauce au poisson
2 gouttes de sriracha
1 cuil. à thé de stevia
cassonade
poivre

Directions

Faire cuire le poulet, les oignons pendant 15 minutes

Mélanger l'oeuf et ajouter dans la poêle

Ajouter tomate, coriandre et shop suey, laisser cuire 3 minutes

Dans une autre poêle, faire revenir les shirataki

Mélanger tous les ingrédients de la sauce

Mélanger les shirataki, la sauce, le sauter et faire revenir 3-5 minutes

LOW CARBS



2



10 min. 20 min.



Recettes par WOMENCY



LOW CARBS



12



5 min.



15 min.

Muffins aux bananes

Ingredients

- 2 tasses de farine d'amande
- 1/2 tasse d'avoine grain entier
- 1 banane coupée en petits morceaux
- 3/4 de tasse de sucre fruit des moines ou autre édulcorant de votre choix
- 1 cuil. à thé de Magic Powder (levure)
- 1/2 tasse de beurre fondu
- 4 oeufs
- 1/4 de tasse de noix
- 1 cuil. à soupe de beurre de noix et graines
- 1 cuil. à thé de vanille

Directions

- Dans un bol. mélanger tous les ingrédients secs puis les liquides dans un autre bol
- Incorporer graduellement le liquide au solide
- Couper la banane puis ajouter au mélange
- Mettre dans des moules à muffins
- Cuire au four à 375F 15 minutes (à surveiller)
- 6 gros muffins ou 12 petits

Recettes par WOMENCY

Boules d'énergie

Ingredients

- 3 cuil. à soupe d'amande coupée
- 3 cuil. à soupe de pacane
- 2 cuil. à thé de graine de chanvre
- 2 cuil. à thé de graine de chia
- 1 cuil. à thé de caramel sans sucre
- 2 cuil. à soupe de beurre d'arachide fondu
- 1 cuil. à table de pépites de chocolat noir 70% et plus

Directions

Mélanger simplement tous les ingrédients ensemble
Faire des petites boules et mettre au frigo pendant 1 heure

4 petites boules = 1 portion

LOW CARBS 



4



5 min.



-

Recettes par WOMENCY

Assiette protéine plus

Ingédients

- 2 tranches de salami calabrese
- 3 tranches de jambon
- 1 oeuf dur
- 3 cubes de fromage
- 5-6 tomates cerise
- 3-4 olives

Directions

Couper et mettre tous les ingrédients dans l'assiette

Cette assiette peut facilement être préparée d'avance comme collation et aussi être utilisé comme déjeuner !

LOW CARBS



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY

Le coupe fringale

Ingredients

1 pomme rouge
1 cuil à soupe de beurre d'arachides

Directions

Couper la pomme en quartier
Tremper dans le beurre d'arachides !

LOW CARBS



1



2 min.



-

Recettes par WOMENCY

Écorce de yogourt glacé & granola

Ingredients

1 tasse de yogourt grec
1/2 tasse de fruits des champs
2 cuil. à thé de granola low carbs
1 cuil. à thé de stevia

Directions

Mélanger le yogourt et le stévia
Étendre le yogourt sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin.
Ajouter des petits fruits et du granola.
Mettre au congélateur pour 3 heures

LOW CARBS



4



5 min.



-

Recettes par WOMENCY

Barres tendres noix et graines rapido

Ingredients

- 3 cuil. à soupe d'amande coupée
- 3 cuil. à soupe de pacane
- 2 cuil. à thé de graine de chanvre
- 2 cuil. à thé de graine de chia
- 1 cuil. à thé de caramel sans sucre
- 2 cuil. à soupe de beurre d'arachide fondu
- 1 petit carré de chocolat noir style keto ou 70% cacao

Directions

- Mettre les ingrédients secs ensemble
- Ajouter le beurre d'arachide fondu et le caramel
- Faire un coulis de chocolat sur le dessus
- Mettre dans un moule à barre tendre ou faire de petit carré dans un pyrex
- Mettre au congélateur 25 minutes pour les fringales urgentes et sinon garder simplement au réfrigérateur !

Vous pouvez également mettre d'autre noix et graine que vous aimez !

Recettes par WOMENCY



3-6



5 min.



-.

Muffins au chocolat spécial Womency

Ingredients

2 tasses de farine d'amande
1/2 tasse d'avoine grain entier
3/4 de tasse de sucre fruit des moines ou autre édulcorant de votre
choix
1 cuil. à thé de Magic Powder (levure)
1/2 tasse de beurre fondu
4 oeufs
1/4 de tasse de noix
1/4 tasse chocolat noir ou cétogène fondu
1 cuil. à soupe de beurre de noix
1 cuil. à soupe de cacao
1 cuil. à thé de vanille

Directions

Dans un bol. mélanger tous les ingrédients secs puis les liquides
dans un autre bol
Incorporer graduellement le liquide au solide
Mettre dans des moules à muffins
Cuire au four à 375F 15 minutes (à surveiller)
6 gros muffins ou 12 petits

LOW CARBS



6



5 min.



15 min.

Recettes par WOMENCY

Le légé pour les "j'ai pas faim" !

Ingédients

10 petits Bononcini
10 tomates cerise
feuille de menthe au gout
1 coulis de vinaigre balsamique

Directions

Couper les tomates en deux
Mettre dans une assiette avec les feuilles de menthe
Mettre le coulis de vinaigre balsamique

LOW CARBS



1



2 min.



-

Recettes par WOMENCY