



Redécouvrez les pâtes  
Si santé qu'on peut les aimer tous les jours. <sup>MC</sup>

# CATELLI® MOISSON SANTÉ® MENU DE SEPT JOURS

Les études le prouvent : Les grains entiers aident à prévenir les maladies et réduire le tour de taille. Selon certaines études, les grains entiers peuvent facilement être incorporés dans votre alimentation quotidienne grâce aux pâtes **Catelli® Moisson Santé®**

- À noter :
- Les éléments comportant un astérisque (\*) renvoient à des recettes précises publiées sur le site Web.
  - Buvez 4 à 6 tasses (1 à 1,5 L) d'eau chaque jour.
  - Assurez-vous d'utiliser de la margarine bonne pour la santé cardiaque, soit la margarine non hydrogénée.

REPAS	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Déjeuner</b>	½ pamplemousse rose  Omelette à un seul œuf  1 rôtie de grains entiers  1 c. à thé de margarine bonne pour la santé cardiaque  Thé	Céréales de grains entiers, riche en fibres (au moins 6 grammes de fibres par portion)  1 tasse de lait écrémé  ½ tasse de baies  ½ tasse de jus d'orange  Thé	Céréales de grains entiers, riche en fibres (au moins 6 grammes de fibres par portion)  1 tasse de lait écrémé  ½ tasse de baies  ½ tasse de jus d'orange  Thé	Céréales de grains entiers, riche en fibres (au moins 6 grammes de fibres par portion)  1 tasse de lait écrémé  ½ tasse de baies  ½ tasse de jus d'orange  Thé	Céréales de grains entiers, riche en fibres (au moins 6 grammes de fibres par portion)  1 tasse de lait écrémé  ½ tasse de baies  ½ tasse de jus d'orange  Thé	Céréales de grains entiers, riche en fibres (au moins 6 grammes de fibres par portion)  1 tasse de lait écrémé  ½ tasse de baies  ½ tasse de jus d'orange  Thé	2 crêpes de grains entiers avec bleuets  3 c. à soupe de sirop léger  ½ tasse de jus de pamplemousse  Thé
<b>Collation du matin</b>	1 tasse de salade de fruits  ¼ tasse d'amandes  Thé	4 abricots déshydratés  2 c. à soupe d'arachides  Thé	Yogourt probiotique  Kiwi	Petit muffin de grains entiers  ½ tasse de raisins	2 c. à soupe d'amandes  1 pomme  Thé Vert	Orange  ¼ tasse de noix  Thé	1 tasse de salade de fruits  2 c. à soupe de noix mélangées  Thé
<b>Dîner</b>	Grosse salade d'épinards (avec vinaigrette légère)  1 petit pain de grains entiers  1 c. à thé de margarine bonne pour la santé cardiaque  1 tasse de lait écrémé  Thé	<b>Salade de boucles</b> Catelli® Moisson Santé® avec basilic, tomates en grappe et pois chiches  1 tasse de lait écrémé  Thé	Sandwich au beurre d'arachides avec banane sur pain de grains entiers  1 tasse de lait écrémé  Thé	Petit pita de grains entiers avec hoummos  Brocoli avec trempette légère  1 tasse de lait écrémé  Thé	1 tasse de salade de fèves marinées  ½ tasse de tomates en grappe  1 tasse de lait écrémé  Thé	Sandwich à la salade de saumon sur pain de grains entiers  Brocoli avec trempette légère  1 tasse de lait écrémé  Thé	Soupe minestrone  1 petit pain de grains entiers  Petite salade de légumes-feuilles vertes foncées (avec vinaigrette légère)  1 tasse de lait écrémé  Thé





Redécouvrez les pâtes  
Si santé qu'on peut les aimer tous les jours.<sup>MC</sup>

# CATELLI® MOISSON SANTÉ® MENU DE SEPT JOURS

Les études le prouvent : Les grains entiers aident à prévenir les maladies et réduire le tour de taille. Selon certaines études, les grains entiers peuvent facilement être incorporés dans votre alimentation quotidienne grâce aux pâtes **Catelli® Moisson Santé®**

- À noter :
- Les éléments comportant un astérisque (\*) renvoient à des recettes précises publiées sur le site Web.
  - Buvez 4 à 6 tasses (1 à 1,5 L) d'eau chaque jour.
  - Assurez-vous d'utiliser de la margarine bonne pour la santé cardiaque, soit la margarine non hydrogénée.

REPAS	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>Collation de l'après-midi</b>	Café latte (non gras)  3 morceaux de chocolat noir	2 clémentines  2 c. à soupe d'arachides  Thé	Légumes avec trempette faible en gras  Thé	¼ tasse de noix mélangées  1 tasse de jus de tomate à faible teneur en sodium  Thé	2 c. à soupe d'amandes  Carottes avec trempette légère  Thé	Yogourt probiotique  Banane  Thé	Tranches de poivron rouge avec trempette légère  2 c. à soupe de noix mélangées  Thé
<b>Souper</b>	<b>Spaghettini au lin oméga-3 Catelli® Moisson Santé®</b> avec saumon rôti et graines de sésame  Petite salade de légumes-feuilles vertes foncées (avec vinaigrette légère)  1 verre de vin rouge  Tisane	Filet de porc (3 oz/85 g)  ½ tasse de riz de grains entiers  1 tasse d'asperges  ½ tasse de courge  c. à thé de margarine bonne pour la santé cardiaque  1 tasse de lait écrémé  Tisane	<b>Rotini de blé entier Catelli® Moisson Santé®</b> avec cœurs d'artichauts et canneberges déshydratées  1 tasse de lait écrémé  Tisane	<b>Soupe aux nouilles Catelli® Moisson Santé®</b> Feu vif  1 tasse de lait écrémé  Tisane	<b>Penne Catelli® Moisson Santé®</b> à l'arrabbiata  Petite salade de légumes-feuilles vertes foncées (avec vinaigrette légère)  1 verre de vin rouge  Tisane	<b>Spaghetti de blé entier Catelli® Moisson Santé®</b> avec abricots, amandes et fromage cottage  Petite salade de légumes-feuilles vertes foncées (avec vinaigrette légère)  1 verre de vin rouge  Tisane	<b>Lasagne de blé entier Catelli® Moisson Santé®</b>  1 morceau de pain de grains entiers à l'ail  Petite salade César (avec vinaigrette légère)  1 tasse de lait écrémé
<b>Soirée</b>	3 tasse de maïs soufflé au micro-ondes, faible en gras (sans gras trans)	½ tasse de yogourt glacé	Cantaloup (arrosé d'un filet de miel et de jus de lime)	Boisson fouettée maison (1 tasse de lait écrémé avec ½ tasse de fruits congelés)	Fraises arrosées d'un filet de vinaigre balsamique	4 craquelins de grains entiers avec fromage cheddar léger	Chocolat chaud fait de lait écrémé avec quelques guimauves

