

KALANDRIYE EDIKASYON NITRISYONÈL – RESÈT

Pi bon pase ze pou manje maten (Resèt fèb an FODMAP) - Janvye

Tan total: 20 minit

Rannman: 4 pòsyon

Engredyan

- 1/4 tas mayonèz ki fèb an grès
- 1/4 tas seleri rache
- 2 zonyon vèt rache
- 2 gwo kiyè relitch pickle sikre
- 1 gwo kiyè moutad Dijon
- 1/4 ti kiyè safran moulen
- 1/4 ti kiyè sèl
- 1/8 ti kiyè piman kayèn
- 1 pake (12.3 ons) tofou fèm e swa, koupe an kib
- 8 tranch pen ble antye oswa pen san glitèn
- 4 fèy leti
- Pwav moulen an gwo grenn, opsyonèl



Endikasyon

1. Melanje 8 premye engredyan yo; brase tofou a ladan. Kouvri 4 tranch pen griye yo avè leti. Mete melanj tofou a sou li. Si ou vle, simen pwav sou li; fèm sandwich yo.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 2 pwen griye: Kalori 266 glisid 31g, matyè gra total 9g, grès satire 4g, kolestewòl 5mg, fib 4g, sik total 7g, pwoteyin 14g, sodyòm 397mg

Zaboka boure ak somon - Fevriye

Tan total: 20 minit

Rannman: 2 pòsyon

Engredyan

- 1 bwat (6 ons) somon, koule, gaye an miyèt epi zo yo retire
- 1/2 tas seleri rache
- 1/2 tas leti rache
- 3 gwo kiyè mayonèz
- 1 ti kiyè zonyon rache byen fen
- 1/2 ti kiyè ji sitwon
- 1/8 a 1/4 ti kiyè asezònman pou manje lanmè
- 1/8 ti kiyè paprika
- 1 mwayèn zaboka mi, koupe an mwaye epi grenn nan retire



Endikasyon

Konbine 8 premye engredyan yo nan yon bòl. Mete melanj lan ak kiyè sou mwaye zaboka yo. Sèvi imedyatman.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 1/2 zaboka: Kalori 312 glisid 7g, matyè gra total 15g, grès satire 4g, kolestewòl 29 mg, fib 5g, sik total 0g, pwoteyin 18g, sodyòm 327mg

Sandwitch ton ak pwa blan woule nan leti - Mas

Tan total: 20 minit

Rannman: 4 pòsyon

Engredyan

- 1 bwat (12 ons) ton lejè nan dlo, koule epi gaye an miyèt
- 1 bwat (15 ons) pwa kanelini, rensè epi degoute
- 1/4 tas zonyon wouj rache
- 2 gwo kiyè luil doliv
- 1 gwo kiyè pèsi rache byen fen
- 1/8 ti kiyè sèl
- 1/8 ti kiyè pwav
- 12 fèy leti Bibb oswa Boston (apeprè 1 mwayèn tèt)
- 1 mwayèn zaboka mi, kale epi tranche



Endikasyon

1. Melanje 7 premye engredyan yo nan yon ti bòl, vire l lejèman pou l melanje. Sèvi l nan fèy leti, mete zaboka sou tèt li.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 3 sandwitch woule: Kalori 275 glisid 19g, matyè gra total 14g, grès satire 2g, kolestewòl 31 mg, fib 7g, sik total 1g, pwoteyin 22g, sodyòm 275mg

Meyè melanj fwi sèk ak nwa - Avril

Tan total: 20 minit

Rannman: 12 pòsyon 1/3 tas

Engredyan

- 1 tas kàn bèj seche (de preferans ji fwi sikre oswa san sikre si ou vle)
- 1 tas nwa griye
- 1/2 tas grenn zanmann griye
- 1/2 tas grenn joumou griye
- 1/2 tas nwa pekan griye
- 1/2 tas pistachyo griye
- 1/4 ti kiyè sèl pou yon vèsyon lejèman sale;



Endikasyon

1. Melanje nwa a, zanmann nan, grenn joumou a, nwa pekan an ak pistasyon a ansanm nan yon mwayèn bòl. Vire l avèk sèl
2. Mete nwa griye yo nan yon vesò ki kapab refèmen epi brase kàn bèj la ladan. Li va konsève san frijidè pou 2 a 3 semèn.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon: 1/3 tas Kalori 150 glisid 15g, matyè gra total 9g, grès satire 0g, kolestewòl 0mg, fib 3g, sik total 7g, pwoteyin 4g, sodyòm 48mg

Frèz blennde ak avwàn - Me

Tan total: 5 minit

Rannman: 2 tas

Engredyan

- 1 tas frèz tranche
- 1/2 fig mi
- 1 tas lèt san gra oswa nenpòt lèt a baz plant
- 1/4 tas avwàn plati
- 1 ti kiyè siwo myèl



- 1/4 ti kiyè vaniy
- 1/2 tas glas

Endikasyon

1. Blennde tout engredyan yo jiskaske li vin swa. Vide nan gode epi bwè.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 1 tas: Kalori 280 glisid 56g, matyè gra total 2g, grès satire 0g, kolestewòl 0mg, fib 6g, sik total 14g, pwoteyin 13g, sodyòm 52mg

Gaspatcho tomat fasil - Jen

Tan preparasyon: 25 minit

Rannman: 4 tas

Engredyan

- 2 ½ liv gwo tomat (4-5), san grenn epi koupe an moso
- 1 konkonm anglè, koupe an gwo moso
- 1 piman dou mwayèn, san grenn epi koupe an moso
- 1 gwo dan lay, kraze
- 3 gwo kiyè plis 2 ti kiyè luil doliv ekstra vyèj
- 2 gwo kiyè plis 1 ti kiyè vinèg diven wouj, separe
- 1 ti kiyè plis yon pense sèl, separe
- 1/2 ti kiyè plis yon pense pwav moulen, separe
- 1 zaboka
- ¼ tas bazilik fre rache



Endikasyon

1. Rache 1/4 tas tomat, 1/4 tas konkonm ak 1/4 tas piman dou nan pi gwo moso yo. Mete yo nan yon ti bòl; kouvri l epi mete l apa nan frijidè.
2. W ap fè travay la an de gwoup, pire rès tomat yo, konkonm nan ak piman dou a avèk lay la, 3 gwo kiyè luil, 2 gwo kiyè vinèg, 1 ti kiyè sèl ak 1/2 ti kiyè pwav nan yon blennde jiskaske li vin swa. Transfere l nan yon gwo bòl, kouvri l epi mete l nan frijidè jiskaske l vin frèt, omwen 2 èdtan oswa jiska 2 jou.
3. Jis anvan w sèvi l, rache zaboka a epi ajoute l nan legim rache ki apa a. Brase ladann bazilik la ak rès 2 ti kiyè luil la, 1 ti kiyè vinèg la ak pense sèl, pense pwav la. Separe gaspatcho a ak louch nan bòl epi gani l avèk salad legim rache a.

Ti konsèy: Sa pou w fè davans: Prepare jiska Etap 2 epi mete l nan frijidè jiska 2 jou.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 1 tas byen plen: Kalori 181 glisid 11g, matyè gra total 14g, grès satire 2g, kolestewòl 0 mg, fib 5g, sik total 4g, pwoteyin 3g, sodyòm 591mg

Sandwich vejetal woule lakansyèl - Jiyè

Tan preparasyon: 20 minit

Rannman: 4 sandwich woule

Engredyan

- 4 tòtiya oswa woti pou anwoule (8 pous)
- 1 tas oumous oliv prepare
- 2 ons fwomaj Cheddar tranche byen fen
- 1 ½ tas jèn epina
- 1 tas piman dou wouj tranche
- 1 tas jèm bwokoli
- 1 tas chou wouj rape byen fen
- 1 tas kawò rape an jilyèn
- Sòs green goddess pou sèvi avè l



Endikasyon

1. Bere chak tòtiya avèk 1/4 tas oumous. Gani yo chak avèk yon ka fwomaj Cheddar a, epina a, piman dou a, jèm bwokoli a, chou a ak kawòt la. Woule chak sandwich.
2. Tranche sandwich woule a an wondèl 1 pous. Sèvi sa avèk sòs salad nan bòl pou tranpe sandwich la, si w vle.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 1 sandwich woule Kalori 391, glisid 40g, matyè gra total 19g, grès satire 5g, kolestewòl 14 mg, fib 7g, sik total 6g, pwoteyin 13g, sodyòm 591mg

Sandwich vejetal ak oumous - Out

Tan preparasyon: 20 minit

Rannman: 1 sandwich

Engredyan

- 2 tranch pen a gren antye
- 3 gwo kiyè oumous
- ¼ zaboka, kraze
- ½ tas melanj fèy vèt pou salad
- ¼ mwayèn piman dou wouj tranche
- ¼ tas konkonm tranche
- ¼ tas kawòt rape



Endikasyon

1. Bere 1 tranch pen avèk oumous epi lòt la avèk zaboka. Plen sandwich ala avèk fèy yo, piman dou, konkonm ak kawòt. Tranche l a mwayèn epi sèvi l.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 1 sandwich: Kalori 325 glisid 40g, matyè gra total 14g, grès satire 2g, kolestewòl 0 mg, fib 12g, sik total 5g, pwoteyin 13g, sodyòm 407mg

Pòmdetè chaje ak legim kuit nan fou (Resèt fèb an FODMAP) - Septanm

Tan preparasyon: 20 minit

Rannman: 4 pòmdetè

Engredyan

- 4 mwayèn pòmdetè mawon woujat
- 3 gwo kiyè luil doliv, separe
- 1 pense sèl kochè
- 1 pense pwav ki fenk moulen
- 2 tas jèn epina
- ½ piman dou jòn, tranche byen fen
- ¼ tas miyèt fwomaj feta
- 2 gwo kiyè tomat seche nan solèy, tranche
- ¼ tas mwayèn nwa
- 3 gwo kiyè vinèg balzamik
- 1 zonyon vèt, rache byen fen, pou graniti



Endikasyon

1. Byen fwote pòmdetè yo epi pike po yo chak nan tout kò yo. Mete pòmdetè yo nan yon asyèt ki kapab sèvi nan fou mikwovonn epi kuit yo a mikwovonn sou degre elve pandan 6 minit. Vire pòmdetè yo fas anba, epi kuit yo a mikwovonn pandan 6 minit anplis. Si yon kouto kapab antre byen fasil nan mitan chak pòmdetè, yo pare. Si se pa sa, kontinye kuit yo a mikwovonn, 2 minit chak fwa, jiskaske mitan pòmdetè a byen kuit.

2. Koupe chak pòmdetè an de mwatye, kite de bò yo konekte. Awoze yo avèk yon gwo kiyè lui doliv epi asezone yo avèk sèl ak pwav. Separe epina a, tranch piman yo, fwomaj feta a, tomat sèch la, ak mwatye nwa yo an pòsyon egal pou pòmdetè yo.
3. Awoze chak pòmdetè avèk rès lui doliv la ak vinèg balzamik la. Simen zonyon vèt la sou yo anvan w sèvi yo.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 1 pòmdetè: Kalori 351 glisid 43g, matyè gra total 17g, grès satire 3g, kolestewòl 0 mg, fib 5.5g, sik total 5g, pwoteyin 8g, sodyòm 172mg

Woulo poulè ak legim pou prentan - Oktòb

Tan total: 30 minit

Rannman: 4 pòsyon

Engredyan

- 2 tas leti womèn tranche byen fen
- 1-1/2 tas vyann poul kuit koupe an kib
- 1 tas epina fre tranche byen fen
- 3/4 tas kawò rape an jilyèn
- 1/3 tas seleri tranche byen fen
- 1/3 tas seriz sèch, rache an gwo bout
- 1 gwo kiyè lui sezam
- 12 fèy papye diri won (8 pous)
- 1/4 tas grenn zanmann tranche
- 1/4 tas pwa Frans ki kouvri ak wasabi
- Sòs salad (vinegrèt) sezam ak jenjanm



Endikasyon

1. Konbine 6 premye engredyan yo nan yon gwo bòl. Awoze l avèk lui, vire l pou tout ka pran lui.
2. Ranpli yon gwo veso ki pa twò fon a mwatye avèk dlo. Tranpe yon fèy papye dire nan dlo a jiskaske l vin soup, apeprè 45 segonn (pa fè l mou nèt); kite eksè dlo a degoute.
3. Mete fèy papye diri a sou yon sifas plat. Mete yon kouch melanj salad, zanmann ak pwa atravè sou dènye tyè fèy la. Pliye de pwent yo sou graniti a, pliye pati anba a sou li, apre sa woule l fèm. Mete l sou yon plat sèvis avèk pati rebò fèy la pa anba. Repete aksyon yo avèk rès engredyan yo. Sèvi avèk sòs salad la.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 3 woulo: Kalori 255 glisid 10g, matyè gra total 12g, grès satire 3g, kolestewòl 41 mg, fib 3g, sik total 1g, pwoteyin 18g, sodyòm 91mg

Salad wokèt a kodenn ak pòm - Novanm

Tan total: 20 minit

Rannman: 6 pòsyon

Engredyan

- 1/2 tas ji zoranj
 - 3 gwo kiyè vinèg diven wouj
 - 3 gwo kiyè lui sezam
 - 2 gwo kiyè siv rache
 - 1/4 ti kiyè sèl
 - 1/4 ti kiyè pwav moulen an gwo grenn
- SALAD**
- 4 tas vyann kodenn kuit koupe an kib



- 4 ti kiyè kiri an poud
- 1/2 ti kiyè pwav ki fenk moulen
- 1/4 ti kiyè sèl
- 1 gwo pòm rache an ti moso
- 1 tas rezen vèt fre, koupe an mwatye
- 3 tas wokèt fre oswa jèn epina
- 1 bwat (11 ons) mandarin, degoute
- 1/2 tas nwa rache
- 1/2 tas grenn grenad

Endikasyon

1. Pou sòs salad la, fwete/bat 6 premye engredyan yo ansanm
2. Mete vyann kodenn nan nan yon gwo bòl; simen asezònmnan sou li epi vire li pou l melanje. Brase pòm nan ak rezen an ladan. Ajoute wokèt la ak mandarin nan. Awoze l avèk sòs salad; vire l lejèman pou l melanje.
- 3 simen nwa a ak grenn grenad la sou li. Sèvi imedyatman.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon 1 ½ tas: Kalori 342 glisid 22g, matyè gra total 13g, grès satire 3g, kolestewòl 63 mg, fib 3g, sik total 0g, pwoteyin 27g, sodyòm 201mg

Yon labouyi chia ak fwi grenn touf bwa - Desanm

Tan total: 20 minit

Rannman: 4 pòsyon

Engredyan

- ½ tas grenn chia
- 2 tas lèt zanmann oswa lèt ou chwazi
- 2 ti kiyè siwo myèl oswa ajan pou sikre ou chwazi
- 1 tas frèz
- Tranch grenn zanmann griye kòm graniti



Endikasyon

1. Mete grenn chia a, lèt la ak ajan pou sikre a nan yon gwo bòl oswa bokal epi brase l pou l melanje. Kite grenn chia achita pou kèlke minit epi apre sa brase l ankò jiskaske pa gen boul, epi tout grenn chia ap flote epi yo vin tankou jèl.
2. Kouvri veso a epi mete l nan frijidè pou yon nuit oswa pou omwen 1 èdtan.
3. Itilize yon ti mikse oswa blennder oswa fouchèt pou kraze frèz yo. Ajoute mwatye melanj labouyi chia a nan frèz yo epi brase l pou l melanje.
4. Separe labouyi chia ak frèz la an kat bòl oswa bokal. Ajoute labouyi chia òdinè a anlè, grani l avèk plis fwi grenn touf raje ak nwa, si w vle.

Done nitrisyonèl pou chak pòsyon

Gwosè yon pòsyon: 1/3 tas Kalori 327 glisid 32g, matyè gra total 19g, grès satire 1g, kolestewòl 0mg, fib 12g, sik total 9g, pwoteyin 11g, sodyòm 238mg