



Fitness et moi

# INTENSIFIE

## TES Salades D'ÉTÉ

DÉFI DE 7 JOURS POUR T'AIDER À  
FAIRE DES SALADES DÉLICIEUSES  
ET NUTRITIONNELLES !



# PRÊTE À

## INTENSIFIER TES SALADES D'ÉTÉ?

**1** Lundi :: Vas-y avec les verts

.....

**2** Mardi :: De meilleures vinaigrettes

.....

**3** Mercredi :: Alimente-la avec des protéines

.....

**4** Jeudi :: Ajoute de la variété avec des légumes

.....

**5** Vendredi :: Ajoute quelque chose de sucré

.....

**6** Samedi :: N'oublie pas les bons gras

.....

**7** Dimanche :: Des glucides pour plus de croquant

ES-TU PRÊTE À LE FAIRE ? ! ENGAGE-TOI DANS LE DÉFI  
EN SIGNANT CI-DESSOUS ET EN ME LE RENVOYANT !

*signature:* \_\_\_\_\_

# HOLÀ

---

Je suis si heureuse de faire partie de ton parcours!



*Laisse-moi me présenter:*

Je m'appelle Chantal Lavigne. Je suis maman de 2 adolescents de 14 et 15 ans! Je suis enseignante au primaire et coach de motivation.

J'ai découvert il y a quelques années l'entraînement à la maison. Cette formule a complètement changé ma vie!!

J'ai donc décidé de donner aux suivants en partageant mon univers et mon parcours afin d'aider et d'inspirer les femmes, qui comme moi, ont envie de prendre soin d'elles malgré leur vie ultra chargée!

Je suis contente de t'accompagner pendant ce défi de 7 jours! J'espère que tu apprécieras cette semaine en ma compagnie!

## MA DEVISE POUR LA VIE

***"Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour"***

---

## CONNECTE-TOI AVEC MOI



*Au plaisir,*

**Chantal**

## JOUR 1

# Vas-y avec les verts

C'est un départ! Nous commençons par les bases de la construction d'une bonne salade, c'est-à-dire les légumes verts ! Voici tes meilleurs conseils pour choisir et préparer tes légumes verts pour commencer ta salade. Commence toujours par une variété de légumes-feuilles frais. Soit dit en passant, la laitue iceberg ne fait pas partie de cette catégorie. Nous voulons des verts riches et denses en nutriments.

Il y a tant de produits incroyables parmi lesquels choisir, ne te contente pas de la même vieille laitue iceberg ou romaine ennuyeuse. Choisis un mélange ou choisis le tien pour le mélanger. Avoir une variété est plus nutritif et plus savoureux, et meilleur pour ton microbiome intestinal.

### Choisis au moins 3 types de verts à avoir sous la main !

#### TYPES:

Bébé épinard  
Roquette  
Chou frisé  
Chou vert  
Feuilles de moutarde  
Bok Choy  
Romaine

#### CONSEILS:

Obtiens tes verts aussi près de la source que possible. Cultive-les toi-même, va dans des marchés fermiers ou le jour de la livraison des produits de ton épicerie. Lave et sèche soigneusement tes légumes verts. Utilise une essoreuse à salade et range les feuilles courbées vers le bas avec une serviette en papier. Donne à tes verts un bon massage! Ça aide à décomposer les parois cellulaires afin que les légumes verts durs soient plus faciles à mâcher et à digérer.



#### DÉFI VERT & LUMINEUX :

Ajoute une variété de 3 légumes verts à ta liste d'épicerie ou prépare les légumes verts que tu as déjà en suivant ces conseils !



## JOUR 2

# De meilleures vinaigrettes

La partie préférée de la plupart des gens dans une salade est, comme tu peux le deviner, la vinaigrette ! Je ne sais pas pour toi, mais je ne peux pas faire une salade sèche. Moi (et la plupart des gens) j'aime que ça soit juteux et hydratant. Si toi aussi tu aimes ta vinaigrette... alors tu connais le dilemme. Tu veux en profiter, et tu ne la mangeras probablement pas si elle n'a pas bon goût, MAIS tu ne veux pas saboter la salade avec une vinaigrette malsaine riche en graisses, sucres, additifs, etc. La meilleure solution est de faire ta propre vinaigrette ! Rends cette salade incroyable avec ta propre vinaigrette maison que tu peux vraiment apprécier, tout en étant assurée que tu n'as pas gâché tout l'intérêt de manger la salade en premier lieu. Maintenant, je sais que faire sa propre vinaigrette n'est pas toujours faisable, alors j'ai aussi des conseils pour ça !

### Certains des meilleurs ingrédients pour faire ta propre vinaigrette:

Huile d'olive	Jus de citron	Yogourt
Tahini	Vinaigre balsamique	Sirop d'érable
Miso	Vinaigre de cidre de pomme	Avocat
Houmous	Moutarde de Dijon	Tofu soyeux

### Conseils pour préparer ou choisir des vinaigrettes plus saines :

- Dilue une vinaigrette traditionnelle
- Ajoute ou demande des légumes verts supplémentaires à mélanger
- Choisis dans la section réfrigérée
- Lis attentivement l'étiquette des ingrédients



### DÉFI VERT & LUMINEUX :

Essaie l'une des options d'aujourd'hui pour la vinaigrette de ta prochaine salade ! Ou bonus, partage une vinaigrette maison que tu aimes déjà !

DÉFI 7 JOURS INTENSIFIE TES SALADES D'ÉTÉ



## VINAIGRETTE RANCH

### ingrédients:

1 tasse de yogourt grec nature faible en gras (2 %)	¾ c. à thé de poudre d'ail
½ tasse de babeurre faible en gras (1 %)	¾ c. à thé de poudre d'oignon
2 c. à thé de moutarde de Dijon	½ c. à thé de sel de mer
1 c. à thé de jus de citron frais	¼ c. à thé de poivre noir moulu
1 c. à soupe. ciboulette finement ciselée	

### instructions:

Mélanger le yogourt, le babeurre, la moutarde, le jus de citron, la ciboulette, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le sel et le poivre dans un bol moyen; fouetter pour mélanger et déguster !

### NOTES:

---

---

---

---

---



## JOUR 3

# Alimente-la avec des protéines

As-tu déjà remarqué à quel point dans un restaurant ou un bar à salade, les salades semblent tellement plus attrayantes ? C'est parce qu'elles ont toutes ces délicieuses "garnitures" dessus. Tu peux aussi l'avoir chez toi ! Lorsque tu prends un peu de temps pour planifier et préparer certaines choses, tu peux avoir ton propre bar à salade à la maison. Les salades sembleront attrayantes et excitantes lorsque tu sauras #1) comment en préparer une et #2) que tu auras les ingrédients à portée de main pour la créer. Il y a TELLEMENT de combinaisons de salades que tu peux créer - nous avons différentes saveurs, couleurs, textures, profils nutritionnels, etc. Commence par t'assurer que ta salade est bien équilibrée et comprend un peu de tous les groupes d'aliments. Passons en revue les idées de protéines !

## Choisis au moins 3 protéines à avoir sous la main !

### IDÉES DE PROTÉINES :

Poulet  
Poitrine de dinde  
Poisson (truite, tilapia,  
saumon, thon)  
Oeufs durs  
Blancs d'oeufs durs

Crustacés (crevettes,  
homard, crabe)  
Tofu ferme  
Thon en conserve  
Jambon (sans gras,  
faible en sodium)



### DÉFI VERT & LUMINEUX :

Choisis 3 protéines à inclure dans ta salade et ajoute-les à ta liste d'épicerie, ou prépare-les si tu en as déjà.

DÉFI 7 JOURS INTENSIFIE TES SALADES D'ÉTÉ



## SALADE D'ÉPINARDS AVEC VINAIGRETTE CHAUDE AU BACON

### ingrédients:

#### SALADE

1½ tasse d'épinards crus  
2 gros œufs durs, tranchés  
¼ tasse de champignons tranchés  
¼ tasse de tomates cerises coupées en deux  
4oz poitrine de poulet grillée, tranchée  
¼ tasse de fromage bleu émietté (facultatif)

#### VINAIGRETTE

1 c. à soupe. Huile d'olive vierge extra  
¼ tasse d'oignon rouge finement haché  
1 gousse d'ail, hachée finement  
2 c. à soupe. vinaigre de vin blanc (ou vinaigre de cidre)  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon  
2 c. à soupe de miel  
1 pincée de sel de mer  
1 pincée de poivre noir moulu  
2 tranches de bacon de dinde cuit, haché

### instructions:

1. Placer les épinards dans un grand bol de service peu profond. Garnir d'œufs, de champignons, de tomates et de poulet. Saupoudrer de fromage bleu (si désiré). Réserver.
2. Chauffer l'huile dans une petite casserole à feu moyen.
3. Ajouter l'oignon et l'ail; cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajouter le vinaigre, la moutarde, le miel, le sel et le poivre ; fouetter pour combiner. Ajouter le bacon de dinde; Faire bouillir doucement.
5. Verser la vinaigrette sur la salade; remuer pour enrober. Répartir uniformément la salade dans deux assiettes. Déguster!

## NOTES:

Équivalence en contenants : 1 vert, 1 1/2 rouge, 1/2 bleu (si fromage bleu), 1 orange

---

---

---

---



## JOUR 4

# Ajouter de la variété avec des légumes

Aujourd'hui, place à la sélection de légumes dans ton bar à salade ! Tu penses peut-être, j'ai déjà des légumes verts, pourquoi ai-je besoin de plus de légumes ? ! Des aliments plus diversifiés équivalent à des avantages pour la santé plus diversifiés, ainsi que des saveurs et des textures. De plus, tu ne peux jamais avoir trop de légumes. En ajouter un peu plus à ta salade est un moyen simple et efficace de manger plus de légumes dans ta journée ! La clé avec les légumes, surtout si tu n'en es pas un grand fan, est de les couper en petits morceaux. De cette façon, ils se mélangent simplement à tout et se fusionnent avec tous les autres ingrédients et la vinaigrette. Sois créative avec ça ! Plus c'est coloré, mieux c'est ! Il y a littéralement tellement d'options ! Tu peux commencer à voir comment les combinaisons de salades peuvent devenir infinies !

## Choisis 5 légumes à avoir sous la main pour tes salades !

### QUELQUES IDÉES DE LÉGUMES À CHOISIR :

Carottes  
Concombres  
Brocoli  
Chou-fleur  
Radis  
Tomates  
Céleri

Pois mange-tout  
Jicama  
Poivrons  
Courgette  
Betteraves  
Aubergine  
Courge



### DÉFI VERT & LUMINEUX :

Choisis 5 légumes à avoir sous la main pour ton bar à salade et ajoute-les à ta liste d'épicerie ou prépare ce que tu as déjà !

DÉFI 7 JOURS INTENSIFIE TES SALADES D'ÉTÉ



## SALADE CRÉMEUSE AU POULET

### ingrédients:

#### SALADE (4 portions)

3 tasses de poitrine de poulet cuite hachée, désossé, sans peau  
½ tasse de pomme verte hachée (½ moyenne)  
½ tasse de raisins rouges sans pépins coupés en deux  
½ tasse d'amandes crues tranchées  
2 oignons verts, tranchés  
2 c. à soupe d'estragon frais haché  
¼ tasse de vinaigrette au miel et à la moutarde  
8 tasses de laitue romaine râpée

#### VINAIGRETTE AU MIEL ET À LA MOUTARDE (8 portions)

½ tasse de yogourt grec nature faible en gras (2 %)  
3 c. à table de moutarde de Dijon  
3 c. à table de miel  
3 c. à table de vinaigre de riz  
¼ tasse d'huile d'olive extra vierge  
Sel de mer (ou sel de l'Himalaya) et poivre noir moulu (au goût; facultatif)

### instructions:

1. Mélanger le poulet, la pomme, les raisins, les amandes, les oignons verts, l'estragon et la vinaigrette à la moutarde au miel dans un grand bol; bien mélanger. Réfrigérer, couvert, pendant 2 heures.
2. Servir 1¼ tasse de salade de poulet crémeuse sur 2 tasses de laitue romaine pour chaque portion.

#### POUR LA VINAIGRETTE

1. Mélanger le yogourt, la moutarde, le miel et le vinaigre dans un bol moyen ; bien mélanger.
2. Ajouter lentement l'huile en fouettant constamment jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée; AssaisonneR avec du sel et du poivre, si vous le désirez.

## NOTES:

Équivalence en contenants : 2 verts, 1/2 mauve, 1 rouge, 1/2 bleu, 1/2 orange

---

---

---

---

---



## JOUR 5

# Ajoute quelque chose de sucré

As-tu déjà mis des fruits dans ta salade ? Pas de salade de fruits, mais des fruits sur tes salades ! Beaucoup de gens ne considèrent même pas les fruits comme faisant partie de la préparation d'une salade. Les fruits sont un excellent moyen d'adoucir les choses. Il peut également aider à hydrater l'ensemble de la salade. Les fruits se marient bien avec les noix et la vinaigrette sucrée. Ils ont également généralement une texture plus douce pour contraster avec les légumes crus ou les noix et graines croquantes. De plus, l'ajout de fruits à ta salade fournit des glucides et des sucres sains et d'autres nutriments qui ne sont pas aussi courants dans les aliments riches en protéines ou les légumes . Ce sont quelques-uns des fruits les plus courants dans les salades, mais n'hésite pas à essayer ce que tu veux ! N'aie pas peur d'adoucir les choses!

## Choisis 4 fruits à avoir sous la main pour tes salades !

### QUELQUES IDÉES DE FRUITS À SÉLECTIONNER :

Framboises  
Bleuets  
Fraises  
Mûres  
Pommes  
Poires  
Pêches

Ananas  
Oranges  
Melons  
Mangue  
Papaye  
Pamplemousse  
Grenade



### DÉFI VERT & LUMINEUX :

Choisis 4 fruits à avoir pour tes salades et ajoute-les à ta liste d'épicerie, ou prépare ce que tu as.

DÉFI 7 JOURS INTENSIFIE TES SALADES D'ÉTÉ



## SALADE DE FRAISES AUX ÉPINARDS ET FETA

### ingrédients:

#### SALADE

- 2 tasses de bébés épinards frais
- 1 tasse de fraises tranchées
- 1 oignon vert, haché finement
- ¼ c. à thé poivre noir moulu
- 1 c. à table fromage feta émietté
- 1 c. à table d'amandes crues tranchées

#### VINAIGRETTE

- 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
- ¾ c. à thé de moutarde en poudre
- ½ c. à thé de graines de pavot

### instructions:

1. Mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde et les graines de pavot dans un petit bol; fouetter pour mélanger. Réserver.
2. Combiner les épinards, les fraises et l'oignon vert dans un grand bol de service; bien mélanger.
3. Arroser la salade de vinaigrette. Assaisonner de poivre; remuer délicatement pour mélanger.
4. Garnir de fromage feta et d'amandes.

### NOTES:

Équivalence en contenants : 2 verts, 1 mauve, 1/2 bleu, 2 c. à thé

---

---

---

---

---



## JOUR 6

# N'oublie pas les bons gras

N'oublie pas d'ajouter un peu de matière grasse à ta salade ! Lorsque tu manges une salade comme repas, des bons gras doivent en faire partie pour la rendre nutritionnellement équilibrée. C'est l'un de mes composants préférés dans mes salades, mais il est si souvent négligé. Ne le saute pas car ces graisses saines sont si bonnes pour toi et ajoutent une saveur si délicieuse ! Les bons gras peuvent aider à promouvoir la santé cardiaque, à réduire l'inflammation, à maintenir une glycémie saine et à promouvoir la santé du cerveau. L'ajout de gras à ta salade aide à les rendre plus rassasiantes et fournit une énergie plus stable, alors ne saute pas le gras !

### Choisis 3 matières grasses à avoir sous la main pour tes salades !

#### DES IDÉES DE BONS GRAS À CHOISIR :

Variétés d'olives  
Avocat  
Noix de coco  
Tahini  
Huile d'olive  
Noix  
Amandes

Noix de pécan  
Pignons de pin  
Graines de lin  
Graines de chia  
Graines de citrouille  
Graines de chanvre  
Pistaches



#### DÉFI VERT & LUMINEUX :

Choisis 3 bons gras à avoir sous la main pour tes salades et ajoute-les à ta liste d'épicerie ou regarde ce que tu as déjà !

#### DÉFI 7 JOURS INTENSIFIE TES SALADES D'ÉTÉ



## SALADE DE THON CROUSTILLANTE SUR LIT DE SALADE DE CHOU SUCRÉE PIQUANTE

### ingrédients:

#### SALADE

2 tasses de salade de chou  
1 petite pomme, en tranches, deux utilisations 1  
boîte (140 g) de thon léger en morceaux (ou de  
thon albacore) au naturel  
1/4 tasse de yogourt grec nature allégé (0 à 2 %)  
1/4 tasse de céleri haché  
1/4 tasse d'oignon haché (facultatif)  
1/2 c. à thé d'ail en poudre (facultatif)

#### VINAIGRETTE

2 c. à soupe de vinaigre de riz  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à thé de sauce soja à teneur  
réduite en sodium  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
2 à 3 gouttes de stévia liquide  
(facultatif)  
Sel de mer ou sel de l'Himalaya  
Poivre noir moulu (au goût ;  
facultatif)

### instructions:

1. Pour faire la vinaigrette, mélanger le vinaigre, l'huile, la sauce soja, la moutarde et la stévia (si désiré) dans un petit bol; fouetter pour mélanger.
2. Assaisonner de sel et de poivre (si désiré); fouetter pour mélanger. Réserver.
3. Combiner le mélange pour salade de chou, la moitié de la pomme et la vinaigrette; remuer délicatement pour mélanger. Réserver.
4. Mélanger le thon, le yogourt, le céleri, l'oignon (si désiré), la poudre d'ail (si désiré) et la moitié de pomme restante dans un bol moyen; bien mélanger.
5. Garnir le mélange de salade de chou de salade de thon; sers immédiatement

### NOTES:

---

---

---

---

---

---



## JOUR 7

# Des glucides pour plus de croquant

Le dernier groupe d'aliments que nous n'avons pas encore ajouté à notre bar à salade cette semaine est bien sûr les glucides. Mais je ne l'ai pas gardé pour la fin car ce n'est pas important, par contre. Les glucides sains sont une excellente source d'énergie pour alimenter ta journée ou tes entraînements. Surtout si tu manges une salade comme repas, assure-toi d'inclure des glucides. Je l'ai inclus en dernier parce que nous voulons nous assurer et nous concentrer d'abord sur les légumes verts, les protéines, les légumes, les bons gras et les fruits. S'il y a trop de glucides, il n'y a pas assez de place pour tous ceux-là. Une fois que tu as couvert tous les composants (verts, protéines, légumes, fruits, gras et glucides), il n'y a plus de règles !

Ajuste les quantités et les saveurs comme bon te semble afin d'être enthousiasmée par ta salade et de pouvoir en manger régulièrement!

## Choisis 3 glucides à avoir sous la main pour tes salades !

### QUELQUES IDÉES DE GLUCIDES À SÉLECTIONNER :

Quinoa  
Riz brun  
Orge  
Boullgour  
Couscous  
Granola  
Croûtons

Craquelins  
Tortillas  
Pâtes  
Maïs  
Petits pois  
Patates  
Squash



### DÉFI VERT & LUMINEUX :

Choisis 3 glucides que tu auras dans ton bar à salade et ajoute-les à ta liste d'épicerie ou prépare ce que tu as.

DÉFI 7 JOURS INTENSIFIE TES SALADES D'ÉTÉ



## SALADE DE POULET THAI

### ingrédients:

#### SALADE (4 portions)

2 tasses de légumes mélangés  
½ tasse de chou-fleur finement tranché  
½ tasse de brocoli tranché finement  
1¼ tasse de poivron rouge tranché finement  
½ tasse de lanières de carottes  
1 tasse de concombre anglais tranché, pelé  
½ tasse d'oignons verts finement tranchés  
¼ tasse de radicchio  
24 arachides crues entières, hachées  
8 c. à soupe de Vinaigrette thaïlandaise  
3 tasses de poitrine de poulet effilochée cuite, désossée, sans peau

#### VINAIGRETTE THAÏLANDAISE (4 portions)

2 c. à soupe de sauce de poisson, sans gluten  
2 c. à soupe de vinaigre de riz  
1 c. à soupe. huile de sésame grillé  
¼ tasse de sucre de coco  
2 c. à soupe. eau  
¼ tasse de jus de lime frais (environ 2 grosses limes)  
1 gousse d'ail, hachée finement  
1 c. à thé de gingembre frais râpé

Mélanger la sauce de poisson, le vinaigre, l'huile, le sucre, l'eau, le jus de lime, l'ail, le gingembre et le piment (si désiré) dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu moyen-vif, en remuant de temps en temps. Retirer du feu.

### instructions:

1. Mélanger les feuilles de salade, le chou-fleur, le brocoli, le poivron, la carotte, le concombre, les oignons verts, le radicchio et les cacahuètes dans un grand bol de service.
2. Arroser de vinaigrette thaïlandaise chaude (ou froide); remuer doucement pour mélanger; garnir de poulet. Sers immédiatement.

### NOTES:

Équivalence en contenants : 2 verts, 1 rouge, 1/2 bleu, 1 orange

---

---

---

---

---



intensifie tes

# SALADES

## PLANIFICATEUR

---

CRÉE TON PROPRE BAR À SALADE

---

**VERS** (choisir au moins 3 types différents)


**PROTÉINES** (choisir au moins 3 types différents)


**LÉGUMES** (choisir au moins 5 types différents)


**FRUITS** (choisir au moins 4 types différents)


**GRAS** (choisir au moins 3 types différents)


**GLUCIDES** (choisir au moins 3 types différents)


# Félicitations!

## TU L'AS FAIT!

### TU AS OFFICIELLEMENT INTENSIFIÉ TES SALADES !

Comment tu te sens? J'espère que tu as passé une semaine incroyable et que tu es maintenant équipée et impatiente de manger des salades saines tout au long de l'été et au-delà !

N'hésite pas à me contacter si tu souhaites un peu plus de soutien supplémentaire pour continuer ton parcours !

#### REJOINS MON FIT CLUB VIRTUEL

Chaque mois, j'inscris de nouveaux clients qui débutent leur parcours de santé et de remise en forme avec moi. Ce fit club touche au bien-être général, à l'amour de soi, à la confiance et au sentiment d'appartenance d'une communauté! Pour plus de détails, clique sur le bouton ci-contre.

Tu es également libre de m'envoyer un message avec toutes les questions que tu pourrais avoir. Je serai là pour te soutenir de toutes les manières possibles. Assurons-nous de rester connectées !

Clique sur le bouton pour plus d'infos.

Plus d'infos sur  
le fit club



Envoie-moi un  
message!

