



15 *Thèmes de repas* AMUSANTS ET UNIQUES

1 FIESTA MEXICAINE

C'est amusant et versatile, parce que la cuisine mexicaine utilise beaucoup les mêmes ingrédients de différentes façons. Qui n'aime pas les fajitas, les quésadillas, les tacos, les enchiladas et le riz ?

2 CONFECTIONNEZ VOTRE PROPRE PIZZA

Une favorite de la famille ! Essayez cela un vendredi soir pour faciliter la prise de décision et pour éviter la tentation de prendre des mets à emporter. Prenez du pain naan pour une pâte rapide, essayez de nouveaux ingrédients et des types de fromage différents !

3 TROQUEZ LES PROTÉINES !

Amusez-vous en préparant des repas avec des protéines de remplacement telles œufs, tofu, lentilles, poisson et pois chiches. Remplacez simplement la protéine habituelle de vos recettes avec l'un de ces aliments.

4 VENDREDI DES PÊCHEURS

Profitez d'une journée en bord de mer avec ses trésors, allant du saumon aux sushis, en passant par les crevettes. Plongez en profondeur dans ces délices marins !

5 DE SIMPLES SANDWICHS

C'est une excellente idée les samedis et dimanches pour vous donner une pause bien méritée. Les sandwiches offrent une grande variété d'options en changeant la protéine, les garnitures et le type de pain. Un sandwich à la salade d'œufs est toujours une option rapide et délicieuse !



6 MARDI DES TACOS

Ça ressemble à la fiesta mexicaine, sauf qu'il s'agit exclusivement de tacos, que vous pouvez préparer de différentes façons. Par exemple, essayez des tacos aux œufs, au poisson, au poulet épicé, aux crevettes ou aux haricots noirs.

7 SALADES EN ENTRÉE

Changez votre façon de voir les salades vertes classiques en haussant leur niveau nutritionnel avec des glucides pour en faire des repas nourrissants ! Ajoutez des ingrédients qui susciteront l'intérêt tels graines, fruits, grains, haricots, autres protéines et herbes fraîches.

8 UN DÉJEUNER POUR SOUPER

Les œufs sont très commodes, versatiles, économiques et faciles à préparer. Prévoyez utiliser des œufs (contenant 6 g de protéines complètes) dans votre repas et vous aurez une variété d'options telles œufs et avocat sur toast et quiche !

9 CUISSON PAR LOTS

La cuisson par lot vous permet de préparer des repas avec les restants prévus et les options congelées. Les repas congelés sauvent du temps si vous êtes trop occupé(e) pour cuisiner et ce sont d'excellentes options de lunch ! Chilis, lasagnes, boulettes de viande, pains de viande, potages et sauces sont tous des super mets à cuire par lots pour votre congélateur.

10 ÇA, C'EST ITALIEN !

Préparez un repas italien pour le plaisir, toujours un favori du public ! Vous pouvez choisir parmi plus de 350 formes de pâtes et une variété infinie de sauces pour essayer quelque chose de nouveau.



11 SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE !

Employez ce thème pour les soirées remplies d'occupations quand vous avez besoin d'un repas éclair, mais facile. Les suggestions incluent un sandwich au fromage fondant ou aux œufs poêlés, avec salade, des pérogies avec yogourt grec nature, des fèves au lard, des roulés aux doigts de poulet ou un dîner de style charcuterie avec fromage, œufs durs, craquelins et fruits.



12 SOIRÉE DU POTAGE

Ce populaire aliment réconfortant est aussi une très bonne option pour la cuisson par lots, que vous pouvez congeler pour obtenir un repas vite fait.

13 SOIRÉE DU HAMBURGER

Les hamburgers ont tellement de saveurs et de flexibilité grâce à différentes garnitures et sauces et vous pouvez augmenter votre rapport de légumes en les ajoutant comme garnitures. Essayez de changer le type de hamburger que vous préparez. Bœuf, poulet, poisson, légumes, fait maison et haricots noirs sont tous d'excellents choix. Ajoutez un œuf par-dessus pour pousser les protéines !

14 SOIRÉE DU SAUTÉ OU DU CARI

Beaucoup de gens aiment manger des sautés pour utiliser ce qu'ils ont au frigo. Les caris offrent le même genre de variété et sont faciles à faire à la maison avec des pâtes de cari achetées en magasin ajoutées au lait de coco.

15 FAVORIS DE LA FAMILLE

Quelle était votre repas préféré étant jeune ? Les aliments rappellent naturellement beaucoup d'émotions, alors pourquoi ne pas vous en inspirer pour vos repas ? Des choses comme la salade de macaroni et fromage faite maison, le pain de viande de grand-maman, les Sloppy Joes ou encore la lasagne de maman cadrent très bien dans votre sélection actuelle de repas.

