Meal Plan - Plan alimentaire de 100 g de glucides

Grocery List | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 | Recipes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Day 1

1505 kcal | 85g protéine (23%) | 87g lipides (52%) | 81g glucides (21%) | 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Œuf dans une aubergine
241 kcal

Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides

Saumon simple
6 oz- 385 kcal

Médaillons de patate douce
1/2 patate douce- 155 kcal

Dîner

440 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 21g de lipides

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal

Burgers de dinde
1 burger(s)- 313 kcal

Day 2

1495 kcal | 88g protéine (24%) | 87g lipides (52%) | 73g glucides (20%) | 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Œuf dans une aubergine
241 kcal

Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides

Saumon simple
6 oz- 385 kcal

Médaillons de patate douce
1/2 patate douce- 155 kcal

Dîner

430 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides

Poulet rôti aux tomates et olives
3 oz- 150 kcal

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Petit pain
1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

Day 3

1431 kcal 69g protéine (19%) 83g lipides (52%) 84g glucides (24%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Œuf dans une aubergine
241 kcal

Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

555 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

430 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides

Poulet rôti aux tomates et olives
3 oz- 150 kcal

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Petit pain
1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

Day 4

1479 kcal 76g protéine (21%) 81g lipides (49%) 96g glucides (26%) 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

475 kcal, 23g de protéines, 56g glucides nets, 16g de lipides

Pâtes BLT
319 kcal

Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Dîner

585 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 43g de lipides

Fromage
2 oz- 229 kcal

Tacos au jambon
3 taco(s) au jambon- 356 kcal

Day 5

1535 kcal 121g protéine (32%) 66g lipides (39%) 98g glucides (26%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 34g glucides nets, 24g de lipides

Lentilles
231 kcal

Pilons de poulet Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal

Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 32g glucides nets, 20g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal

Day 6

1528 kcal 119g protéine (31%) 69g lipides (40%) 89g glucides (23%) 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Collations

175 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 6g de lipides

Mûres
1/2 tasse(s)- 35 kcal

Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal

Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Sandwich bagel dinde et avocat
1/2 sandwich(s)- 350 kcal

Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 32g glucides nets, 20g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal

Day 7

1481 kcal 100g protéine (27%) 78g lipides (47%) 70g glucides (19%) 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Collations

175 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 6g de lipides

Mûres
1/2 tasse(s)- 35 kcal

Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal

Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Sandwich bagel dinde et avocat
1/2 sandwich(s)- 350 kcal

Dîner

525 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Liste de courses

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Ail
  1/2 gousse(s) (2g)
- [ ] tomates
  6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (737g)
- [ ] oignon
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- [ ] ketchup
  1/2 c. à soupe (9g)
- [ ] patates douces
  1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- [ ] aubergine
  6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- [ ] épinards frais
  1/6 paquet 170 g (28g)
- [ ] poivron
  1 grand (164g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/6 oz (6g)
- [ ] poivre noir
  1 1/2 g (1g)
- [ ] basilic frais
  6 feuilles (3g)
- [ ] poudre de chili
  1 c. à café (3g)
- [ ] moutarde de Dijon
  1 c. à soupe (15g)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 c. à soupe (3g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  11 1/4 tasse (338g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  6 c. à soupe (93g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1/3 lb (151g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  2 contenant (300g)
- [ ] pois chiches rôtis
  1/2 tasse (57g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1/2 oz (mL)

Produits de volaille

- [ ] dinde hachée, crue
  1/4 lb (113g)
- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 1/2 lb (624g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] saumon
  3/4 livres (340g)
- [ ] thon en conserve
  1 boîte (172g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  10 grand (500g)
- [ ] fromage tranché
  2 tranche (28 g chacune) (56g)
- [ ] beurre
  1 c. à soupe (14g)
- [ ] fromage
  1/4 livres (106g)
- [ ] romano
  5 g (5g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] pamplemousse
  1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- [ ] olives vertes
  6 grand (26g)
- [ ] clémentines
  4 fruit (296g)
- [ ] avocats
  3/4 avocat(s) (151g)
- [ ] mûres
  1 tasse (144g)
- [ ] jus de citron vert
  1 c. à café (mL)

Collations

- [ ] barre de granola riche en protéines
  2 barre (80g)
- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  6 gâteau (54g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] spray de cuisson
  1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- [ ] huile
  2 oz (mL)
- [ ] vinaigrette
  10 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] mayonnaise
  1 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- [ ] pains à hamburger
  1 petit pain(s) (51g)
- [ ] Petit pain
  4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- [ ] pain
  2 tranche (64g)
- [ ] petits pains Kaiser
  2 pain (9 cm diam.) (114g)
- [ ] bagel
  1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Worcestershire
  1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] salsa
  3 c. à soupe (54g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  1 c. à s. (mL)
- [ ] cacahuètes rôties
  10 c. à s. (91g)
- [ ] lentilles crues
  1/3 tasse (64g)

Saucisses et charcuterie

- [ ] charcuterie de jambon
  3 tranche (69g)
- [ ] charcuterie de dinde
  4 oz (113g)

Produits de porc

- [ ] bacon cru
  1 tranche(s) (28g)

Céréales et pâtes

- [ ] pâtes sèches non cuites
  1 1/3 oz (38g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  4 c. à s., entière (36g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 oz (57g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/3 tasse(s) (319mL)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tomates
6 tomates cerises (102g)

Pour les 3 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Œuf dans une aubergine

241 kcal 13g protéine 19g lipides 1g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)
huile
2 c. à café (mL)
aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
huile
6 c. à café (mL)
aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal 1g protéine 0g lipides 15g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal 13g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal 20g protéine 3g lipides 8g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Saumon simple

6 oz - 385 kcal 35g protéine 27g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
saumon
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
saumon
3/4 livres (340g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Médaillons de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal 2g protéine 7g lipides 18g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces, tranché
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

patates douces, tranché
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Donne 1/2 pamplemousse portions

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal 22g protéine 33g lipides 25g glucides 4g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
pain
2 tranche (64g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Pâtes BLT

319 kcal 18g protéine 13g lipides 30g glucides 2g fibres

tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)
romano
1/6 oz (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
épinards frais
1/6 paquet 170 g (28g)
sel
1/8 c. à café (0g)
pâtes sèches non cuites
1 1/3 oz (38g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez.
2. Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le bacon ; faites cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez le bacon de la poêle ; une fois suffisamment refroidi pour être manipulé, écrasez-le.
3. Ajoutez les tomates et le sel dans les sucs de cuisson ; faites cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres, en remuant de temps en temps.
4. Ajoutez les épinards et les pâtes dans la poêle ; faites cuire 1 minute ou juste le temps que les épinards commencent à flétrir, en remuant de temps en temps.
5. Parsemez les pâtes avec le bacon, le poivre et le fromage.
6. Servez.

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal 5g protéine 2g lipides 26g glucides 1g fibres

Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

1. Dégustez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Lentilles

231 kcal 16g protéine 1g lipides 34g glucides 7g fibres

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal 24g protéine 24g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 5 1/3 oz portions

Poulet, pilons, avec peau
1/3 lb (151g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile
1/6 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à c. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

180 kcal 9g protéine 14g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s) - 350 kcal 19g protéine 16g lipides 30g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

avocats, tranché
1/8 avocat(s) (25g)
bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)
fromage
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)
charcuterie de dinde
2 oz (57g)
mayonnaise
1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
2 c. à s. (4g)
tomates
1 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (20g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
charcuterie de dinde
4 oz (113g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
tomates
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal 10g protéine 12g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Galette de riz

2 galette(s) - 69 kcal 2g protéine 1g lipides 14g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteau (18g)

Pour les 3 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
6 gâteau (54g)

1. Dégustez.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

mûres
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

mûres
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal 5g protéine 6g lipides 12g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal 1g protéine 10g lipides 5g glucides 2g fibres

Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)
sel
1/4 c. à café (2g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
tomates
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Burgers de dinde

1 burger(s) - 313 kcal 23g protéine 11g lipides 30g glucides 1g fibres

Donne 1 burger(s) portions

oignon, coupé en dés
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
spray de cuisson
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
sauce Worcestershire
1/2 c. à soupe (mL)
dinde hachée, crue
1/4 lb (113g)

1. Dans un bol, combinez la dinde hachée, l'oignon, la sauce Worcestershire, le ketchup, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement.
2. Formez des galettes avec le mélange de viande selon le nombre de burgers indiqué par la recette.
3. Enduisez légèrement une poêle d'un spray de cuisson et chauffez à feu moyen-élevé. Une fois chaude, faites cuire les galettes 4–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Servez sur des pains avec les condiments de votre choix.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Poulet rôti aux tomates et olives

3 oz - 150 kcal 20g protéine 6g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

basilic frais, râpé
3 feuilles (2g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 oz (85g)
poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
poivre noir
1 trait (0g)
olives vertes
3 grand (13g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
tomates
3 tomates cerises (51g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, râpé
6 feuilles (3g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
poivre noir
2 trait (0g)
olives vertes
6 grand (26g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
tomates
6 tomates cerises (102g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal 4g protéine 14g lipides 13g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Petit pain

1 petit(s) pain(s) - 77 kcal 3g protéine 1g lipides 13g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Petit pain
1 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (28g)

Pour les 2 repas :

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

1. Dégustez.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Fromage

2 oz - 229 kcal 13g protéine 19g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 2 oz portions

fromage
2 oz (57g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Tacos au jambon

3 taco(s) au jambon - 356 kcal 20g protéine 24g lipides 7g glucides 7g fibres

Donne 3 taco(s) au jambon portions

fromage
3 c. à s., râpé (21g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
charcuterie de jambon
3 tranche (69g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.
2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.
3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.
4. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal 58g protéine 11g lipides 30g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/2 c. à café (mL)
petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 1g fibres

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal 41g protéine 24g lipides 8g glucides 10g fibres

Donne 2 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)
oignon
1/4 petit (18g)
poivron
1 grand (164g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.