

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

Day 1 1581 kcal ● 118g protéine (30%) ● 98g lipides (56%) ● 30g glucides (7%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Bol œuf dur et avocat

320 kcal

Collations

195 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Lanières de poivron et guacamole

150 kcal

Déjeuner

520 kcal, 66g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal



Côtelettes de porc au curry

1 1/2 côte(s)- 359 kcal

Dîner

545 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 42g de lipides



Nouilles de courgette au fromage et bacon

545 kcal

Day 2

1596 kcal ● 117g protéine (29%) ● 99g lipides (56%) ● 33g glucides (8%) ● 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Bol œuf dur et avocat

320 kcal

Collations

195 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Lanières de poivron et guacamole

150 kcal

Déjeuner

540 kcal, 59g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal

Dîner

540 kcal, 39g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides



Bouchées de steak (Paleo)

6 2/3 oz(s)- 479 kcal



Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal

Day 3

1610 kcal ● 115g protéine (29%) ● 100g lipides (56%) ● 41g glucides (10%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides



Pomme & beurre d'amande
1/2 pomme(s)- 158 kcal



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal

Collations

225 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Graines de tournesol
180 kcal

Déjeuner

540 kcal, 59g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
245 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Dîner

540 kcal, 39g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides



Bouchées de steak (Paleo)
6 2/3 oz(s)- 479 kcal



Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Day 4

1599 kcal ● 115g protéine (29%) ● 97g lipides (55%) ● 44g glucides (11%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides



Pomme & beurre d'amande
1/2 pomme(s)- 158 kcal



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal

Collations

225 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Graines de tournesol
180 kcal

Déjeuner

525 kcal, 47g de protéines, 11g glucides nets, 32g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle
464 kcal



Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides



Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Day 5

1585 kcal ● 118g protéine (30%) ● 89g lipides (50%) ● 54g glucides (14%) ● 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Sandwich petit-déjeuner au portobello
1/2 sandwich(s)- 184 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

225 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Graines de tournesol
180 kcal

Déjeuner

525 kcal, 47g de protéines, 11g glucides nets, 32g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle
464 kcal



Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides



Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Day 6

1645 kcal ● 106g protéine (26%) ● 94g lipides (51%) ● 61g glucides (15%) ● 33g fibres (8%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



Sandwich petit-déjeuner au portobello
1/2 sandwich(s)- 184 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

305 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 20g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Œufs farcis à l'avocat
2 œuf(s)- 257 kcal

Déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides



Salade œuf & avocat
531 kcal

Dîner

520 kcal, 51g de protéines, 19g glucides nets, 23g de lipides



Légumes mélangés
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal



Dinde hachée de base
8 oz- 375 kcal

Day 7

1645 kcal ● 106g protéine (26%) ● 94g lipides (51%) ● 61g glucides (15%) ● 33g fibres (8%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides



[Sandwich petit-déjeuner au portobello](#)
1/2 sandwich(s)- 184 kcal



[Pomme](#)
1 pomme(s)- 105 kcal

Collations

305 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 20g de lipides



[Kiwi](#)
1 kiwi- 47 kcal



[Œufs farcis à l'avocat](#)
2 œuf(s)- 257 kcal

Déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides



[Salade œuf & avocat](#)
531 kcal

Dîner

520 kcal, 51g de protéines, 19g glucides nets, 23g de lipides



[Légumes mélangés](#)
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal



[Dinde hachée de base](#)
8 oz- 375 kcal

Fruits et jus de fruits

- kiwi
7 fruit (483g)
- avocats
4 1/2 avocat(s) (929g)
- pommes
4 moyen (7,5 cm diam.) (728g)
- jus de citron vert
4 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- poivron
3 1/2 grand (585g)
- courgette
1 moyen (196g)
- oignon
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)
- Ail
3 gousse(s) (10g)
- blettes
1/2 lb (227g)
- Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- tomates
10 c. à s., haché (113g)
- Chapeau de portobello
3 pièce entière (423g)
- légumes mélangés surgelés
3 tasse (405g)
- coriandre fraîche
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

Autre

- guacamole, acheté en magasin
1/2 tasse (124g)
- mélange de jeunes pousses
5 1/2 tasse (166g)

Produits de porc

- bacon cru
1 tranche(s) (28g)
- côte de porc, avec os
1 1/2 morceau (267g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues
15 oz (425g)
- bacon
6 tranche(s) (60g)

Épices et herbes

- sel
5 g (5g)
- poivre noir
1 g (1g)
- curry en poudre
3/8 c. à café (1g)
- poivre citronné
1 c. à soupe (7g)
- assaisonnement chipotle
3/4 c. à café (2g)
- poudre d'ail
1 1/3 c. à café (4g)

Graisses et huiles

- huile
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive
1 1/3 oz (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
- dinde hachée, crue
1 livres (454g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
5/6 lb (378g)

Produits à base de noix et de graines

- beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)
- mélange de noix
1/3 tasse (45g)
- graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)

Boissons

- eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)

Produits laitiers et œufs

- parmesan
1 c. à soupe (5g)
- fromage
3/4 tasse, râpé (85g)
- œufs
16 grand (800g)
- ghee
3 c. à café (14g)

Confiseries

- miel
3 c. à café (21g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol œuf dur et avocat

320 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

sel

1 trait (0g)

œufs

2 grand (100g)

poivre noir

1 trait (0g)

poivron

1 c. à s., en dés (9g)

oignon

1 c. à soupe, haché (10g)

Pour les 2 repas :

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

sel

2 trait (1g)

œufs

4 grand (200g)

poivre noir

2 trait (0g)

poivron

2 c. à s., en dés (19g)

oignon

2 c. à soupe, haché (20g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s) - 158 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande

2 c. à soupe (32g)

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Coupez une pomme en tranches et étalez du beurre d'amande uniformément sur chaque tranche.

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Sandwich petit-déjeuner au portobello

1/2 sandwich(s) - 184 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, épais
1 tranches (25g)
mélange de jeunes pousses
2 c. à s. (4g)
bacon
2 tranches (20g)
Chapeau de portobello
1 pièce entière (141g)

Pour les 3 repas :

avocats, épais
3 tranches (75g)
mélange de jeunes pousses
6 c. à s. (11g)
bacon
6 tranches (60g)
Chapeau de portobello
3 pièce entière (423g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Retirer la graisse de la poêle et y mettre les chapeaux de champignon, côté plat vers le bas, et cuire quelques minutes.
3. Retirer les chapeaux et monter le sandwich en utilisant les chapeaux comme pains, en répartissant l'avocat, les feuilles et le bacon à l'intérieur.
4. Servir.

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 3 repas :

pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

sel

1/8 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

blettes

1/2 lb (227g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Côtelettes de porc au curry

1 1/2 côte(s) - 359 kcal ● 59g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 côte(s) portions

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

3/4 c. à café (mL)

curry en poudre

3/8 c. à café (1g)

côte de porc, avec os

1 1/2 morceau (267g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

6 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

4 tasse (576g)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1/2 c. à soupe (3g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

1 c. à soupe (7g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Côtelettes de porc au miel et chipotle

464 kcal ● 46g protéine ● 27g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/2 c. à café (mL)

eau

3/4 c. à soupe (11mL)

assaisonnement chipotle

3/8 c. à café (1g)

miel

1 1/2 c. à café (11g)

côtelettes de longe de porc

désossées, crues

1/2 livres (212g)

ghee

1 1/2 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

eau

1 1/2 c. à soupe (23mL)

assaisonnement chipotle

3/4 c. à café (2g)

miel

3 c. à café (21g)

côtelettes de longe de porc

désossées, crues

15 oz (425g)

ghee

3 c. à café (14g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, épépiné et coupé en lanières

1/2 grand (82g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade œuf & avocat

531 kcal ● 29g protéine ● 39g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

8 grand (400g)

mélange de jeunes pousses

2 2/3 tasse (80g)

avocats

1 1/3 avocat(s) (268g)

poudre d'ail

1 1/3 c. à café (4g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Lanières de poivron et guacamole

150 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, tranché

1 moyen (119g)

guacamole, acheté en magasin

4 c. à s. (62g)

Pour les 2 repas :

poivron, tranché

2 moyen (238g)

guacamole, acheté en magasin

1/2 tasse (124g)

1. Coupez les poivrons en lanières et retirez les graines.
2. Étalez le guacamole sur les lanières de poivron ou utilisez simplement les lanières pour tremper dans le guacamole.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi

3 fruit (207g)

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 3 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**

3 oz (85g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s) - 257 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

coriandre fraîche, haché

2/3 c. à soupe, haché (2g)

jus de citron vert

2/3 c. à café (mL)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

coriandre fraîche, haché

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à café (mL)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

œufs

4 grand (200g)

1. Faites durcir les œufs en les plaçant dans une casserole et en les couvrant d'eau froide.
2. Portez à ébullition et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 9 minutes.
3. Retirez les œufs, refroidissez-les dans un bain d'eau froide puis écalez-les.
4. Coupez les œufs en deux et mettez les jaunes dans un petit bol.
5. Ajoutez l'avocat, la coriandre, le jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût. Écrasez bien le tout.
6. Remplissez les cavités des blancs d'œufs avec le mélange.
7. Servez.
8. Pour conserver : ajoutez un peu de jus de citron vert sur le dessus et couvrez de film plastique. Gardez au réfrigérateur.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Nouilles de courgette au fromage et bacon

545 kcal ● 33g protéine ● 42g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



bacon cru

1 tranche(s) (28g)

courgette

1 moyen (196g)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

fromage

3/4 tasse, râpé (85g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez le fromage et les morceaux de bacon et faites chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Bouchées de steak (Paleo)

6 2/3 oz(s) - 479 kcal ● 39g protéine ● 36g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

steak de sirloin (surlonge), cru

3/8 lb (189g)

Ail, coupé en dés

5/6 gousse(s) (3g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

steak de sirloin (surlonge), cru

5/6 lb (378g)

Ail, coupé en dés

1 2/3 gousse(s) (5g)

huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

1. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
3. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter l'ail. Laisser cuire environ une minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Remuer pour enrober le steak. Servir.

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivron, épépiné et coupé en lanières

1/2 grand (82g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

tomates

5 c. à s., haché (56g)

thon en conserve

1 1/4 boîte (215g)

mélange de jeunes pousses

1 1/4 tasse (38g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

avocats

5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

5/8 petit (44g)

tomates

10 c. à s., haché (113g)

thon en conserve

2 1/2 boîte (430g)

mélange de jeunes pousses

2 1/2 tasse (75g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

sel

2 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal  7g protéine  1g lipides  19g glucides  8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés

1 1/2 tasse (203g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

3 tasse (405g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal  45g protéine  22g lipides  0g glucides  0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à café (mL)

dinde hachée, crue

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

dinde hachée, crue

1 livres (454g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.