

# Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 1600 calories



[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** 1626 kcal ● 126g protéine (31%) ● 82g lipides (46%) ● 70g glucides (17%) ● 25g fibres (6%)

## Déjeuner

870 kcal, 63g de protéines, 46g glucides nets, 41g de lipides



**Bol dinde, brocoli et patate douce**

685 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal

## Dîner

760 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



**Haricots lima au beurre**

165 kcal



**Seekh de poulet pakistanaise**

5 galettes- 593 kcal

**Day 2** 1562 kcal ● 128g protéine (33%) ● 63g lipides (36%) ● 104g glucides (27%) ● 17g fibres (4%)

## Déjeuner

805 kcal, 66g de protéines, 80g glucides nets, 21g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



**Poitrine de poulet simple**

8 oz- 317 kcal



**Mélange de riz aromatisé**

382 kcal

## Dîner

760 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



**Haricots lima au beurre**

165 kcal



**Seekh de poulet pakistanaise**

5 galettes- 593 kcal

**Day 3** 1568 kcal ● 112g protéine (29%) ● 61g lipides (35%) ● 114g glucides (29%) ● 30g fibres (8%)

## Déjeuner

755 kcal, 82g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**

12 oz- 599 kcal



**Salade tomate et avocat**

156 kcal

## Dîner

815 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 24g de lipides



**Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicee**

677 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

136 kcal

Day 4 1568 kcal ● 112g protéine (29%) ● 61g lipides (35%) ● 114g glucides (29%) ● 30g fibres (8%)

## Déjeuner

755 kcal, 82g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
12 oz- 599 kcal



**Salade tomate et avocat**  
156 kcal

## Dîner

815 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 24g de lipides



**Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicee**  
677 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal

Day 5 1620 kcal ● 105g protéine (26%) ● 50g lipides (28%) ● 154g glucides (38%) ● 35g fibres (9%)

## Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 94g glucides nets, 22g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**  
577 kcal



**Pain à l'ail simple**  
2 tranche(s)- 229 kcal

## Dîner

815 kcal, 70g de protéines, 60g glucides nets, 28g de lipides



**Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)**  
1 boîte(s)- 354 kcal



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

Day 6 1632 kcal ● 115g protéine (28%) ● 44g lipides (24%) ● 167g glucides (41%) ● 27g fibres (7%)

## Déjeuner

855 kcal, 51g de protéines, 113g glucides nets, 15g de lipides



**Yaourt faible en matières grasses**  
1 pot(s)- 181 kcal



**Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne**  
1 1/2 sandwich(s)- 505 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

## Dîner

775 kcal, 65g de protéines, 53g glucides nets, 29g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
1 côtelette(s)- 428 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

Day 7 1632 kcal ● 115g protéine (28%) ● 44g lipides (24%) ● 167g glucides (41%) ● 27g fibres (7%)

## Déjeuner

855 kcal, 51g de protéines, 113g glucides nets, 15g de lipides



**Yaourt faible en matières grasses**  
1 pot(s)- 181 kcal



**Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne**  
1 1/2 sandwich(s)- 505 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

## Dîner

775 kcal, 65g de protéines, 53g glucides nets, 29g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
1 côtelette(s)- 428 kcal



**Lentilles**  
347 kcal

## Épices et herbes

- poivre noir  
3 g (3g)
- sel  
1 oz (24g)
- gingembre moulu  
1 1/4 c. à café (2g)
- curry en poudre  
5/8 c. à soupe (4g)
- coriandre moulue  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- cumin moulu  
1 1/2 c. à soupe (10g)
- paprika  
1/4 c. à café (1g)
- basilic frais  
24 feuilles (12g)
- poudre de chili  
4 c. à café (11g)
- poudre d'ail  
1 1/2 g (2g)
- moutarde de Dijon  
1/2 c. à soupe (8g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre  
5 c. à café (23g)
- œufs  
1 1/4 grand (63g)
- yaourt grec écrémé nature  
6 c. à soupe (105g)
- yaourt aromatisé allégé  
2 pot (170 g) (340g)
- fromage feta  
6 c. à soupe (56g)

## Légumes et produits à base de légumes

- haricots lima, surgelés  
3/4 paquet (284 g) (213g)
- Ail  
7 gousse(s) (21g)
- oignon  
4 moyen (6,5 cm diam.) (453g)
- coriandre fraîche  
1 1/4 tasse (20g)
- patates douces  
1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 3/4 oz (mL)
- huile d'olive  
2 oz (mL)
- vinaigrette  
6 c. à soupe (mL)

## Produits de volaille

- poulet haché, cru  
1 1/4 livres (567g)
- dinde hachée, crue  
5/8 lb (265g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/2 lb (1131g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
2/3 sachet (~159 g) (105g)

## Autre

- sauce sriracha  
3 c. à café (15g)
- mélange de jeunes pousses  
7 tasse (210g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1 1/2 boîte (672g)
- haricots blancs (en conserve)  
3/4 boîte(s) (329g)
- lentilles crues  
1 tasse (192g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
3/4 tasse (139g)

## Fruits et jus de fruits

- Brocoli surgelé  
2/3 livres (302g)
- persil frais  
6 c. à s., haché (23g)
- tomates  
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (697g)
- carottes  
1 1/2 grand (108g)
- céleri cru  
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)
- concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

- olives vertes  
24 grand (106g)
- avocats  
2/3 avocat(s) (134g)
- jus de citron vert  
1 1/3 c. à soupe (mL)
- orange  
4 orange (616g)

## **Soupes, sauces et jus**

- Soupe en conserve avec morceaux (variétés crèmeuses)  
1 boîte (≈539 g) (533g)
- bouillon de légumes  
3/8 tasse(s) (mL)

## **Produits de boulangerie**

- petits pains Kaiser  
1 pain (9 cm diam.) (57g)
- pain  
9 oz (256g)

## **Produits de porc**

- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
2 morceau (370g)

## **Boissons**

- eau  
4 tasse(s) (958mL)

## **Saucisses et charcuterie**

- charcuterie de dinde  
1/2 livres (255g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Bol dinde, brocoli et patate douce

685 kcal ● 61g protéine ● 23g lipides ● 45g glucides ● 13g fibres



#### **patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**

1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)

#### **dinde hachée, crue**

5/8 lb (265g)

#### **huile d'olive**

5/8 c. à café (mL)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **Brocoli surgelé**

5/8 paquet (166g)

#### **paprika**

1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile, de paprika, de sel et de poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez la dinde, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

#### **noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

1 1/2 tasse (137g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

1/2 lb (224g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **À LA POÊLE** : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. **AU FOUR** : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. **AU GRIL / BROIL** : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. **TOUTES MÉTHODES** : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

**Mélange de riz aromatisé**

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**  
24 feuilles (12g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**poudre de chili**  
4 c. à café (11g)  
**poivre noir**  
8 trait (1g)  
**olives vertes**  
24 grand (106g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**tomates**  
24 tomates cerises (408g)

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 tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(41g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/3 avocat(s) (67g)

**jus de citron vert**

2/3 c. à soupe (mL)

**oignon**

2 c. à c., haché (10g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(82g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

2/3 avocat(s) (134g)

**jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**oignon**

4 c. à c., haché (20g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



#### Ail, haché

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

#### oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

#### carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

#### céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(30g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

### Pain à l'ail simple

2 tranche(s) - 229 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tranche(s) portions

#### poudre d'ail

1 trait (1g)

#### beurre

2 c. à café (9g)

#### pain

2 tranche (64g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**yaourt aromatisé allégé**  
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

**yaourt aromatisé allégé**  
2 pot (170 g) (340g)

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

### Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 1/2 sandwich(s) - 505 kcal ● 40g protéine ● 13g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, tranché**  
6 tranches, fines (54g)  
**concombre, tranché**  
3/8 concombre (21 cm) (113g)  
**fromage feta**  
3 c. à soupe (28g)  
**charcuterie de dinde**  
1/4 livres (128g)  
**tomates, tranché**  
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)  
**mélange de jeunes pousses**  
6 c. à s. (11g)  
**pain**  
3 tranche(s) (96g)

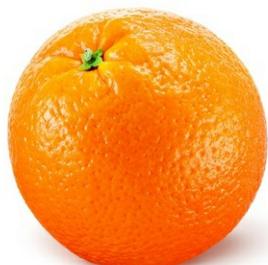
Pour les 2 repas :

**oignon, tranché**  
12 tranches, fines (108g)  
**concombre, tranché**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**fromage feta**  
6 c. à soupe (56g)  
**charcuterie de dinde**  
1/2 livres (255g)  
**tomates, tranché**  
6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3/4 tasse (23g)  
**pain**  
6 tranche(s) (192g)

1. Montez le sandwich en superposant tous les ingrédients dans le pain. Servir.

### Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**orange**  
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
4 orange (616g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**beurre**

1 1/2 c. à café (7g)

**haricots lima, surgelés**

3/8 paquet (284 g) (107g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**haricots lima, surgelés**

3/4 paquet (284 g) (213g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

### Seekh de poulet pakistanais

5 galettes - 593 kcal ● 56g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1 1/4 gousse(s) (4g)

**oignon, coupé en dés**

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)

**gingembre moulu**

5/8 c. à café (1g)

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**œufs**

5/8 grand (31g)

**curry en poudre**

1/3 c. à soupe (2g)

**coriandre moulue**

1/3 c. à soupe (2g)

**cumin moulu**

1/3 c. à soupe (2g)

**coriandre fraîche, haché**

10 c. à s. (10g)

**poulet haché, cru**

10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

2 1/2 gousse(s) (8g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)

**gingembre moulu**

1 1/4 c. à café (2g)

**sel**

1 1/4 c. à café (8g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**œufs**

1 1/4 grand (63g)

**curry en poudre**

5/8 c. à soupe (4g)

**coriandre moulue**

5/8 c. à soupe (3g)

**cumin moulu**

5/8 c. à soupe (4g)

**coriandre fraîche, haché**

1 1/4 tasse (20g)

**poulet haché, cru**

1 1/4 livres (567g)

1. Mettez tous les ingrédients sauf l'huile dans un grand bol et mélangez à la main. Veillez à ne pas trop travailler la pâte.
2. Formez des galettes longues (pour respecter la taille de portion, faites le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
3. Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez les galettes et faites frire environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 93g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**persil frais, haché**

3 c. à s., haché (11g)

**oignon, coupé en dés**

3/4 petit (53g)

**sauce sriracha**

1 1/2 c. à café (8g)

**yaourt grec écrémé nature**

3 c. à soupe (53g)

**pois chiches en conserve, rincé et  
égoutté**

3/4 boîte (336g)

**riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**persil frais, haché**

6 c. à s., haché (23g)

**oignon, coupé en dés**

1 1/2 petit (105g)

**sauce sriracha**

3 c. à café (15g)

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à soupe (105g)

**pois chiches en conserve, rincé et  
égoutté**

1 1/2 boîte (672g)

**riz blanc à grain long**

3/4 tasse (139g)

**huile**

3 c. à café (mL)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Coupez le feu et incorporez le persil.
6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Soupe en conserve épaisse (crèmeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal  12g protéine  17g lipides  30g glucides  8g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

### Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Sandwich au poulet grillé

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



Donne 1 sandwich(s) portions

#### 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)

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 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s) - 428 kcal ● 41g protéine ● 28g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive, divisé**

1 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

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

**poivre noir**

1 trait (0g)

**côtelettes de longe de porc****désossées, crues**

1 morceau (185g)

**coriandre moulue**

1/2 c. à soupe (3g)

**cumin moulu**

1/2 c. à soupe (3g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive, divisé**

2 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**côtelettes de longe de porc****désossées, crues**

2 morceau (370g)

**coriandre moulue**

1 c. à soupe (5g)

**cumin moulu**

1 c. à soupe (6g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

2 tasse(s) (479mL)

**lentilles crues, rincé**

1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**eau**

4 tasse(s) (958mL)

**lentilles crues, rincé**

1 tasse (192g)

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.