

Meal Plan - Plan alimentaire macro à 1000 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 1 973 kcal ● 90g protéine (37%) ● 45g lipides (42%) ● 41g glucides (17%) ● 10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Coupes bacon & œuf
1 tasse(s)- 120 kcal



Raisins
39 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

415 kcal, 35g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

325 kcal, 41g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Poulet en croûte de houmous
6 oz- 234 kcal

Day 2

973 kcal ● 90g protéine (37%) ● 45g lipides (42%) ● 41g glucides (17%) ● 10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Coupes bacon & œuf
1 tasse(s)- 120 kcal



Raisins
39 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

415 kcal, 35g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal



Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 153 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

325 kcal, 41g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Poulet en croûte de houmous
6 oz- 234 kcal

Day 3

1068 kcal ● 101g protéine (38%) ● 46g lipides (39%) ● 48g glucides (18%) ● 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

430 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal



Dinde hachée de base

6 2/3 oz- 313 kcal

Déjeuner

435 kcal, 36g de protéines, 38g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles

231 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle

206 kcal

Day 4

1049 kcal ● 96g protéine (36%) ● 45g lipides (39%) ● 54g glucides (21%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

415 kcal, 37g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Cuisse de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal



Pois mange-tout

41 kcal

Déjeuner

435 kcal, 36g de protéines, 38g glucides nets, 13g de lipides



Lentilles

231 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle

206 kcal

Day 5

975 kcal ● 104g protéine (43%) ● 45g lipides (41%) ● 29g glucides (12%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Omelette au bacon

140 kcal

Déjeuner

355 kcal, 55g de protéines, 6g glucides nets, 10g de lipides



Cabillaud cajun

10 oz- 312 kcal



Brocoli

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal

Dîner

415 kcal, 37g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal



Pois mange-tout

41 kcal

Day 6

1006 kcal ● 91g protéine (36%) ● 42g lipides (37%) ● 51g glucides (20%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Omelette au bacon

140 kcal

Déjeuner

360 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Dîner

440 kcal, 49g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Tilapia cajun

8 oz- 264 kcal



Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s)- 178 kcal

Day 7

1006 kcal ● 91g protéine (36%) ● 42g lipides (37%) ● 51g glucides (20%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Omelette au bacon

140 kcal

Dîner

440 kcal, 49g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Tilapia cajun

8 oz- 264 kcal



Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s)- 178 kcal

Déjeuner

360 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Liste de courses



Produits de porc

- bacon
5 tranche(s) (50g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues
6 2/3 oz (189g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
7 grand (350g)
- lait entier
2 tasse(s) (480mL)
- ghee
1 1/3 c. à café (6g)
- beurre
2 2/3 c. à soupe (38g)

Fruits et jus de fruits

- raisins
1 1/3 tasse (123g)
- pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)
- sauce barbecue
2 3/4 c. à s. (48g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)
- houmous
3 c. à s. (46g)
- lentilles crues
2/3 tasse (128g)

Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
3 1/4 entier moyen (~6,1 cm diam.) (396g)
- Ail
1 gousse(s) (3g)

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- paprika
1/6 c. à café (0g)
- sel
3 g (3g)
- assaisonnement chipotle
1/3 c. à café (1g)
- thym séché
2/3 c. à café, moulu (1g)
- moutarde brune
1 c. à soupe (15g)
- assaisonnement cajun
1/2 oz (12g)
- poivre noir
1 1/3 trait (0g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau,
crue
1 1/4 lb (564g)
- dinde hachée, crue
6 2/3 oz (189g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2/3 livres (303g)

Boissons

- poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- eau
2 3/4 tasse (653mL)

Confiseries

- miel
2/3 oz (23g)

Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue
10 oz (283g)

- blettes
3/8 lb (170g)
 - Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
 - Brocoli surgelé
4 tasse (379g)
 - patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
 - laitue romaine
1 cœurs (500g)
 - carottes
1/2 moyen (31g)
-

- tilapia, cru
1 lb (448g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Coupes bacon & œuf

1 tasse(s) - 120 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon

1 tranche(s) (10g)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

bacon

2 tranche(s) (20g)

œufs

2 grand (100g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

Raisins

39 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins

2/3 tasse (61g)

Pour les 2 repas :

raisins

1 1/3 tasse (123g)

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

pêche

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

Omelette au bacon

140 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon, cuit et haché

1 tranche(s) (10g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

bacon, cuit et haché

3 tranche(s) (30g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (526g)

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/3 tasse (49g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

2 2/3 tasse(s) (638mL)

lentilles crues, rincé

2/3 tasse (128g)

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.

Côtelettes de porc au miel et chipotle

206 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

2/3 c. à café (mL)

eau

1/3 c. à soupe (5mL)

assaisonnement chipotle

1/6 c. à café (0g)

miel

2/3 c. à café (5g)

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

1/4 livres (94g)

ghee

2/3 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/3 c. à café (mL)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

assaisonnement chipotle

1/3 c. à café (1g)

miel

1 1/3 c. à café (9g)

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

6 2/3 oz (189g)

ghee

1 1/3 c. à café (6g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Cabillaud cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

huile

1 2/3 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

3 1/3 c. à café (8g)

morue, crue

10 oz (283g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en deux
1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (112g)
sauce barbecue
4 c. à c. (24g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en deux
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
sauce barbecue
2 2/3 c. à s. (48g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effilocher le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.)
(62g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 coeurs (250g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
1 entier moyen (~6,1 cm diam.)
(123g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 coeurs (500g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

1 1/2 entier petit (\approx 6,1 cm diam.)
(137g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

3 entier petit (\approx 6,1 cm diam.) (273g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Poulet en croûte de houmous

6 oz - 234 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

paprika

1/8 c. à café (0g)

houmous

1 1/2 c. à s. (23g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

paprika

1/6 c. à café (0g)

houmous

3 c. à s. (46g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Séchez le poulet avec du papier absorbant et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Placez le poulet sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez du houmous sur le dessus du poulet jusqu'à ce qu'il soit uniformément enveloppé. Saupoudrez de paprika sur le houmous.
4. Enfournez environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Ail, haché

1 gousse(s) (3g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
blettes
3/8 lb (170g)

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.

Dinde hachée de base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz portions

huile
5/6 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
6 2/3 oz (189g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1/3 livres (151g)

sel

1/8 c. à café (1g)

thym séché

1/3 c. à café, moulu (0g)

miel

1/3 c. à soupe (7g)

moutarde brune

1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

2/3 livres (303g)

sel

1/6 c. à café (1g)

thym séché

2/3 c. à café, moulu (1g)

miel

2/3 c. à soupe (14g)

moutarde brune

1 c. à soupe (15g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Tilapia cajun

8 oz - 264 kcal ● 45g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tilapia, cru

1/2 lb (224g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1/3 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru

1 lb (448g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

2/3 c. à soupe (5g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.

Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

1 1/3 c. à soupe (19g)

poivre noir

2/3 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 1/3 tasse (121g)

sel

2/3 trait (0g)

Pour les 2 repas :

beurre

2 2/3 c. à soupe (38g)

poivre noir

1 1/3 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 2/3 tasse (243g)

sel

1 1/3 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.