Meal Plan - Plan alimentaire macro à 1200 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

1191 kcal 103g protéine (35%) 40g lipides (30%) 90g glucides (30%) 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Déjeuner

435 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 8g de lipides

Cottage cheese et miel
3/4 tasse(s)- 187 kcal

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Dîner

480 kcal, 53g de protéines, 29g glucides nets, 13g de lipides

Bol porc, brocoli et patate douce
443 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal

Day 2

1182 kcal 101g protéine (34%) 48g lipides (37%) 63g glucides (21%) 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides

Sauté de pois chiches teriyaki
369 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal

Dîner

500 kcal, 72g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides

Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
10 2/3 oz- 395 kcal

Day 3

1162 kcal 119g protéine (41%) 40g lipides (31%) 67g glucides (23%) 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

400 kcal, 31g de protéines, 44g glucides nets, 8g de lipides

Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Poulet teriyaki
4 oz- 190 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Dîner

500 kcal, 72g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides

Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
10 2/3 oz- 395 kcal

Day 4

1173 kcal 122g protéine (42%) 38g lipides (29%) 68g glucides (23%) 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

400 kcal, 31g de protéines, 44g glucides nets, 8g de lipides

Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Poulet teriyaki
4 oz- 190 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Dîner

510 kcal, 75g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides

Poitrine de poulet simple
10 2/3 oz- 423 kcal

Brocoli
3 tasse(s)- 87 kcal

Day 5

1206 kcal 99g protéine (33%) 42g lipides (31%) 91g glucides (30%) 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides

Œufs brouillés au pesto
2 œuf(s)- 198 kcal

Raisins
73 kcal

Déjeuner

445 kcal, 30g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides

Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne
1 sandwich(s)- 337 kcal

Dîner

490 kcal, 55g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides

Souvlaki de porc & tzatziki
2 brochette(s)- 307 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Day 6

1165 kcal 98g protéine (33%) 32g lipides (25%) 105g glucides (36%) 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides

Œufs brouillés au pesto
2 œuf(s)- 198 kcal

Raisins
73 kcal

Déjeuner

405 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Wrap poulet Buffalo
1 wrap(s)- 345 kcal

Dîner

490 kcal, 55g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides

Souvlaki de porc & tzatziki
2 brochette(s)- 307 kcal

Purée de patates douces
183 kcal

Day 7

1165 kcal 96g protéine (33%) 50g lipides (39%) 70g glucides (24%) 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides

Œufs brouillés au pesto
2 œuf(s)- 198 kcal

Raisins
73 kcal

Déjeuner

405 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Wrap poulet Buffalo
1 wrap(s)- 345 kcal

Dîner

490 kcal, 54g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides

Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Liste de courses

Confiseries

- [ ] miel
  3 c. à café (21g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
  3/4 tasse (170g)
- [ ] œufs
  12 grand (600g)
- [ ] fromage feta
  2 c. à soupe (19g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  2 c. à soupe (35g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  1 boîte (~539 g) (526g)
- [ ] sauce pesto
  3 c. à soupe (48g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 c. à café (mL)

Collations

- [ ] petite barre de granola
  2 barre (50g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  4 c. à s., décortiqué (25g)
- [ ] mélange de noix
  2 c. à s. (17g)

Produits de porc

- [ ] filet de porc, cru
  1 1/2 lb (680g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] patates douces
  4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)
- [ ] Brocoli surgelé
  26 oz (732g)
- [ ] tomates
  2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (271g)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1/2 g (1g)
- [ ] sel
  1/8 oz (2g)
- [ ] paprika
  1/6 c. à café (0g)
- [ ] poivre citronné
  1 1/3 c. à soupe (9g)
- [ ] romarin séché
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] vinaigre balsamique
  2 c. à café (mL)
- [ ] aneth séché
  1/2 c. à café (1g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 3/4 tasse (53g)
- [ ] sauce teriyaki
  6 c. à s. (mL)
- [ ] broche(s)
  4 brochette(s) (4g)
- [ ] tzatziki
  1/2 tasse(s) (112g)
- [ ] mélange pour coleslaw
  1/2 tasse (45g)
- [ ] mélange pour sauce ranch
  1/4 sachet (28 g) (7g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  3 lb (1344g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] pois chiches en conserve
  1/2 boîte (224g)

Boissons

- [ ] eau
  6 c. à soupe (91mL)

Fruits et jus de fruits

- [ ] pamplemousse
  2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

- [ ] légumes mélangés surgelés
  1/2 paquet 285 g (142g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  3 tasse, haché (120g)
- [ ] oignon
  4 tranches, fines (36g)
- [ ] concombre
  1/4 concombre (21 cm) (75g)

Graisses et huiles

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

- [ ] raisins
  3 3/4 tasse (345g)

Saucisses et charcuterie

- [ ] charcuterie de dinde
  3 oz (85g)
- [ ] Charcuterie de poulet
  1/2 livres (227g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  2 tranche(s) (64g)
- [ ] tortillas de farine
  2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal 3g protéine 5g lipides 15g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

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.

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal 2g protéine 8g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal 15g protéine 12g lipides 7g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
œufs
2 grand (100g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
vinaigre balsamique
1 c. à café (mL)
eau
3 c. à soupe (45mL)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
œufs
4 grand (200g)
tomates
1 tasse, haché (180g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
eau
6 c. à soupe (91mL)
huile
1 c. à café (mL)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

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)

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s) - 198 kcal 13g protéine 15g lipides 2g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

sauce pesto
3 c. à soupe (48g)
œufs
6 grand (300g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits. Servir.

Raisins

73 kcal 1g protéine 1g lipides 12g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

raisins
1 1/4 tasse (115g)

Pour les 3 repas :

raisins
3 3/4 tasse (345g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal 21g protéine 2g lipides 22g glucides 0g fibres

Donne 3/4 tasse(s) portions

miel
3 c. à café (21g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal 18g protéine 7g lipides 23g glucides 5g fibres

Donne 1 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal 18g protéine 9g lipides 39g glucides 16g fibres

pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
sauce teriyaki
2 c. à s. (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal 1g protéine 2g lipides 3g glucides 1g fibres

vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal 1g protéine 2g lipides 2g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
1/2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Poulet teriyaki

4 oz - 190 kcal 27g protéine 6g lipides 6g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sauce teriyaki
2 c. à s. (mL)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1/4 lb (112g)

Pour les 2 repas :

sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1/2 lb (224g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

Purée de patates douces

183 kcal 3g protéine 0g lipides 36g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal 3g protéine 9g lipides 2g glucides 1g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

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

Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 sandwich(s) - 337 kcal 26g protéine 8g lipides 33g glucides 6g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

oignon, tranché
4 tranches, fines (36g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
fromage feta
2 c. à soupe (19g)
charcuterie de dinde
3 oz (85g)
tomates, tranché
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
pain
2 tranche(s) (64g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

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)

Wrap poulet Buffalo

1 wrap(s) - 345 kcal 28g protéine 8g lipides 38g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sauce Frank's RedHot
1 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
4 c. à s. (23g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
Charcuterie de poulet
4 oz (113g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
2 c. à café (mL)
mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
Charcuterie de poulet
1/2 livres (227g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

1. Mélangez le yaourt grec et la sauce Frank's RedHot dans un petit bol. Réservez.
2. Garnissez la tortilla de poulet et de mélange coleslaw, puis arrosez du mélange au yaourt.
3. Roulez et servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Bol porc, brocoli et patate douce

443 kcal 53g protéine 11g lipides 26g glucides 7g fibres

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1/2 lb (227g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
huile d'olive
1 1/3 c. à café (mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
Brocoli surgelé
1/3 paquet (95g)
paprika
1/6 c. à café (0g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal 1g protéine 2g lipides 3g glucides 1g fibres

vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 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.

Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz - 395 kcal 68g protéine 13g lipides 2g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poivre citronné
2/3 c. à soupe (5g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné
1 1/3 c. à soupe (9g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal 67g protéine 17g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 10 2/3 oz portions

huile
2/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)

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.

Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal 8g protéine 0g lipides 6g glucides 8g fibres

Donne 3 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Souvlaki de porc & tzatziki

2 brochette(s) - 307 kcal 52g protéine 8g lipides 6g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1/2 lb (227g)
broche(s)
2 brochette(s) (2g)
huile
1/2 gramme (mL)
tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
aneth séché
1/4 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 lb (454g)
broche(s)
4 brochette(s) (4g)
huile
1 gramme (mL)
tzatziki
1/2 tasse(s) (112g)
aneth séché
1/2 c. à café (1g)

1. Assaisonner les morceaux de porc avec l'aneth et du sel/poivre selon le goût. Monter les morceaux de porc de façon homogène sur les brochettes.
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter l'huile. Ajouter les brochettes et cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
3. Servir les brochettes avec du tzatziki.

Purée de patates douces

183 kcal 3g protéine 0g lipides 36g glucides 6g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal 51g protéine 26g lipides 5g glucides 0g fibres

Donne 8 once(s) portions

mélange pour sauce ranch
1/4 sachet (28 g) (7g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal 3g protéine 0g lipides 2g glucides 3g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
1 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.