Plan alimentaire - Menu régime macro à 1500 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

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

Jour 1

1544 kcal 99g protéine (26%) 42g lipides (24%) 152g glucides (39%) 41g fibres (11%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Compote de pommes
57 kcal

Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides

Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Yaourt et concombre
132 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 68g glucides nets, 9g de lipides

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Ragoût de haricots noirs et patate douce
415 kcal

Dîner

480 kcal, 42g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides

Pois mange-tout
82 kcal

Lentilles
87 kcal

Côtelettes de porc au miel et chipotle
309 kcal

Jour 2

1544 kcal 99g protéine (26%) 42g lipides (24%) 152g glucides (39%) 41g fibres (11%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Compote de pommes
57 kcal

Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 68g glucides nets, 9g de lipides

Pain naan
1/2 morceau(x)- 131 kcal

Ragoût de haricots noirs et patate douce
415 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides

Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Yaourt et concombre
132 kcal

Dîner

480 kcal, 42g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides

Pois mange-tout
82 kcal

Lentilles
87 kcal

Côtelettes de porc au miel et chipotle
309 kcal

Jour 3

1494 kcal 99g protéine (26%) 71g lipides (43%) 96g glucides (26%) 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Salade œuf & avocat sur toast
1 toast(s)- 212 kcal

Déjeuner

465 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

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

Salade de poulet rôti et tomates
257 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides

Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal

Yaourt et concombre
132 kcal

Dîner

485 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides

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

Salade aux galettes de saumon
1 galette (~3 oz chacune)- 299 kcal

Jour 4

1500 kcal 98g protéine (26%) 73g lipides (44%) 95g glucides (25%) 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Salade œuf & avocat sur toast
1 toast(s)- 212 kcal

Déjeuner

465 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

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

Salade de poulet rôti et tomates
257 kcal

Collations

255 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Toast au beurre et à la confiture
1/2 tranche(s)- 67 kcal

Dîner

485 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides

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

Salade aux galettes de saumon
1 galette (~3 oz chacune)- 299 kcal

Jour 5

1486 kcal 99g protéine (27%) 74g lipides (45%) 81g glucides (22%) 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides

Œufs avec avocat et salsa
254 kcal

Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

470 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 22g de lipides

Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal

Ailes de poulet BBQ
8 oz- 363 kcal

Collations

255 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Toast au beurre et à la confiture
1/2 tranche(s)- 67 kcal

Dîner

440 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides

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

Salade de thon à l'avocat
327 kcal

Jour 6

1463 kcal 100g protéine (27%) 67g lipides (41%) 92g glucides (25%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides

Œufs avec avocat et salsa
254 kcal

Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

470 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 22g de lipides

Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal

Ailes de poulet BBQ
8 oz- 363 kcal

Collations

170 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 5g de lipides

Pepperoni de dinde
26 tranche(s)- 111 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Dîner

505 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides

Burgers teriyaki
1 burger(s)- 399 kcal

Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal

Jour 7

1506 kcal 94g protéine (25%) 68g lipides (41%) 103g glucides (27%) 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides

Œufs avec avocat et salsa
254 kcal

Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 41g glucides nets, 23g de lipides

Purée de patates douces
183 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Côtelettes de porc au cumin et coriandre
1/2 côtelette(s)- 214 kcal

Collations

170 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 5g de lipides

Pepperoni de dinde
26 tranche(s)- 111 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Dîner

505 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides

Burgers teriyaki
1 burger(s)- 399 kcal

Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal

Liste de courses

Fruits et jus de fruits

- [ ] kiwi
  6 fruit (414g)
- [ ] compote de pommes
  2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- [ ] jus de citron
  1 fl oz (30mL)
- [ ] pamplemousse
  5 grand (env. 11,5 cm diam.) (1660g)
- [ ] avocats
  3 avocat(s) (595g)
- [ ] jus de citron vert
  3/8 fl oz (11mL)

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage en ficelle
  4 bâtonnet (112g)
- [ ] ghee
  2 c. à café (9g)
- [ ] yaourt grec faible en gras
  1 1/2 tasse (420g)
- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
  2 1/4 tasse (509g)
- [ ] œufs
  8 grand (400g)
- [ ] beurre
  1 c. à café (5g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain naan
  1 morceau(x) (90g)
- [ ] pain
  1/4 livres (96g)
- [ ] pains à hamburger
  2 petit pain(s) (102g)

Boissons

- [ ] eau
  3 tasse (730mL)

Épices et herbes

- [ ] cumin moulu
  1/8 oz (4g)
- [ ] sel
  2 1/4 g (2g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1 1/2 oz (50mL)
- [ ] vinaigrette
  2 c. à soupe (30mL)
- [ ] huile d'olive
  1 1/2 c. à soupe (24mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] haricots noirs
  1 1/3 boîte(s) (585g)
- [ ] lentilles crues
  4 c. à s. (48g)
- [ ] cacahuètes rôties
  6 c. à s. (55g)

Produits de porc

- [ ] côtelettes de longe de porc désossées, crues
  5/6 lb (376g)

Confiseries

- [ ] miel
  11 c. à café (77g)
- [ ] confiture
  1 c. à café (7g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] saumon en boîte
  5 oz (142g)
- [ ] thon en conserve
  3/4 boîte (129g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 tasse (122g)
- [ ] poulet rôtisserie cuit
  6 oz (170g)
- [ ] Coupelle de cottage cheese et fruits
  2 conteneur (340g)
- [ ] sauce teriyaki
  2 c. à soupe (30mL)

Soupes, sauces et jus

- [ ] assaisonnement chipotle
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] poudre d'ail
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] poivre noir
  1/4 g (0g)
- [ ] coriandre moulue
  1/4 c. à soupe (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1 tasse, haché (40g)
- [ ] concentré de tomate
  1 1/3 c. à soupe (21g)
- [ ] patates douces
  1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- [ ] oignon
  5/8 moyen (6,5 cm diam.) (67g)
- [ ] Ail
  2 gousse(s) (6g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  2 2/3 tasse (384g)
- [ ] concombre
  2 concombre (21 cm) (583g)
- [ ] tomates
  2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (236g)
- [ ] carottes
  12 3/4 moyen (776g)
- [ ] salsa
  4 1/2 c. à soupe (81g)
- [ ] sauce barbecue
  4 c. à s. (70g)

Produits de volaille

- [ ] ailes de poulet, avec peau, crues
  1 lb (454g)

Produits de bœuf

- [ ] bœuf haché (93% maigre)
  3/4 livres (340g)

Saucisses et charcuterie

- [ ] Pepperoni de dinde
  52 tranches (92g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Kiwi

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

Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Compote de pommes

57 kcal 0g protéine 0g lipides 12g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g) (122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal 13g protéine 11g lipides 3g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal 6g protéine 6g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (1mL)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (3mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal 11g protéine 11g lipides 13g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
2 2/3 c. à s. (5g)
avocats
1/6 avocat(s) (34g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
pain
1 tranche(s) (32g)
œufs, cuits durs et refroidis
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
1/3 tasse (10g)
avocats
1/3 avocat(s) (67g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
pain
2 tranche(s) (64g)
œufs, cuits durs et refroidis
2 grand (100g)

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. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs avec avocat et salsa

254 kcal 9g protéine 20g lipides 4g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

salsa
1 1/2 c. à soupe (27g)
œufs
1 grand (50g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

salsa
4 1/2 c. à soupe (81g)
œufs
3 grand (150g)
avocats, coupé en dés
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence (brouillés, au plat, etc.)
2. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et garnir avec l'avocat en dés et la salsa.
3. Servir.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal 7g protéine 1g lipides 7g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

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

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal 4g protéine 3g lipides 22g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

pain naan
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

pain naan
1 morceau(x) (90g)

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

Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal 20g protéine 6g lipides 46g glucides 24g fibres

Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (237mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
jus de citron
1/3 c. à soupe (5mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
huile
1/3 c. à soupe (5mL)
concentré de tomate
2/3 c. à soupe (11g)
haricots noirs, égoutté
2/3 boîte(s) (293g)
patates douces, coupé en cubes
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)
oignon, haché
1/3 petit (23g)
Ail, coupé en dés
2/3 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (474mL)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
jus de citron
2/3 c. à soupe (10mL)
feuilles de chou frisé (kale)
16 c. à s., haché (40g)
huile
2/3 c. à soupe (10mL)
concentré de tomate
1 1/3 c. à soupe (21g)
haricots noirs, égoutté
1 1/3 boîte(s) (585g)
patates douces, coupé en cubes
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
oignon, haché
2/3 petit (47g)
Ail, coupé en dés
1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g protéine 1g lipides 16g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

kiwi
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Cacahuètes rôties

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

Pour un seul repas :

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.

Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal 20g protéine 18g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poulet rôtisserie cuit
3 oz (85g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
jus de citron
1/2 c. à café (3mL)
concombre, coupé en tranches
1/8 concombre (21 cm) (38g)
tomates, coupé en quartiers
1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

poulet rôtisserie cuit
6 oz (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
jus de citron
1 c. à café (5mL)
concombre, coupé en tranches
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, coupé en quartiers
1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal 2g protéine 0g lipides 16g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

carottes
4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

carottes
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Ailes de poulet BBQ

8 oz - 363 kcal 29g protéine 21g lipides 14g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

ailes de poulet, avec peau, crues
1/2 lb (227g)
sauce barbecue
2 c. à s. (35g)

Pour les 2 repas :

ailes de poulet, avec peau, crues
1 lb (454g)
sauce barbecue
4 c. à s. (70g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Faites cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Égouttez le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, réchauffez la sauce barbecue dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Sortez les ailes du four et mélangez-les avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Purée de patates douces

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

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

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.

Salade tomate et avocat

117 kcal 2g protéine 9g lipides 3g glucides 4g fibres

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (8mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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.

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1/2 côtelette(s) - 214 kcal 21g protéine 14g lipides 1g glucides 1g fibres

Donne 1/2 côtelette(s) portions

sel
1/8 c. à café (1g)
cumin moulu
1/4 c. à soupe (2g)
coriandre moulue
1/4 c. à soupe (1g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
1/2 morceau (93g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)
huile d'olive, divisé
1/2 c. à soupe (8mL)

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.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal 2g protéine 0g lipides 23g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

pamplemousse
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

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)

Yaourt et concombre

132 kcal 15g protéine 3g lipides 11g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)

Pour les 3 repas :

concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Pamplemousse

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

Pour un seul repas :

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)

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal 14g protéine 3g lipides 13g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal 2g protéine 2g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

pain
1/2 tranche (16g)
beurre
1/2 c. à café (2g)
confiture
1/2 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
confiture
1 c. à café (7g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Pepperoni de dinde

26 tranche(s) - 111 kcal 14g protéine 5g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

Pepperoni de dinde
26 tranches (46g)

Pour les 2 repas :

Pepperoni de dinde
52 tranches (92g)

1. Bon appétit.

Pamplemousse

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

Pour un seul repas :

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)

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout

82 kcal 5g protéine 1g lipides 8g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles

87 kcal 6g protéine 0g lipides 13g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (119mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (237mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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

309 kcal 31g protéine 18g lipides 6g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

ghee
1 c. à café (5g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 oz (142g)
miel
1 c. à café (7g)
assaisonnement chipotle
1/4 c. à café (1g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
huile
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

ghee
2 c. à café (9g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
10 oz (283g)
miel
2 c. à café (14g)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
huile
2 c. à café (10mL)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Cottage cheese et miel

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
miel
6 c. à café (42g)

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

Salade aux galettes de saumon

1 galette (~3 oz chacune) - 299 kcal 17g protéine 21g lipides 6g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

saumon en boîte
2 1/2 oz (71g)
œufs
1/2 grand (25g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 c. à soupe (15mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (8mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
tomates, haché
1/2 tomate Roma (40g)
avocats, coupé en tranches
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

saumon en boîte
5 oz (142g)
œufs
1 grand (50g)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
2 c. à soupe (30mL)
jus de citron
1 c. à soupe (15mL)
huile
1 c. à soupe (15mL)
tomates, haché
1 tomate Roma (80g)
avocats, coupé en tranches
1/2 avocat(s) (101g)

1. Dans un petit bol, mélangez le saumon, l'œuf, le citron et le sel/poivre (au goût) jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Formez des galettes (environ 3 oz par galette).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes de saumon quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
3. Mélangez la salade verte avec l'avocat, la tomate et la vinaigrette et déposez la galette de saumon dessus. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Cacahuètes rôties

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

Donne 1/8 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

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

Salade de thon à l'avocat

327 kcal 30g protéine 18g lipides 4g glucides 6g fibres

avocats
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à café (4mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
thon en conserve
3/4 boîte (129g)
tomates
3 c. à s., haché (34g)
oignon, haché finement
1/6 petit (13g)

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

Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal 37g protéine 15g lipides 28g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
6 oz (170g)
concombre
4 tranches (28g)
sauce teriyaki
1 c. à soupe (15mL)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
huile
1/4 c. à café (1mL)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (340g)
concombre
8 tranches (56g)
sauce teriyaki
2 c. à soupe (30mL)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
huile
1/2 c. à café (3mL)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal 1g protéine 5g lipides 10g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/3 c. à soupe (5mL)
carottes, tranché
2 grand (144g)

Pour les 2 repas :

huile
2/3 c. à soupe (10mL)
carottes, tranché
4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.