Meal Plan - Plan alimentaire de perte de poids 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

1058 kcal | 91g protéine (34%) | 46g lipides (39%) | 45g glucides (17%) | 25g fibres (9%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Déjeuner

445 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides

Pois mange-tout
164 kcal

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
4 oz- 279 kcal

Dîner

410 kcal, 41g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides

Framboises
1 tasse(s)- 72 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
337 kcal

Day 2

1011 kcal | 94g protéine (37%) | 43g lipides (38%) | 48g glucides (19%) | 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Déjeuner

445 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides

Pois mange-tout
164 kcal

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
4 oz- 279 kcal

Dîner

360 kcal, 44g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides

Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Salade de poulet façon Buffalo
237 kcal

Day 3

986 kcal 115g protéine (47%) 24g lipides (22%) 66g glucides (27%) 11g fibres (5%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 35g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides

Fromage cottage et ananas
233 kcal

Déjeuner

355 kcal, 44g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides

Poulet en croûte de houmous
6 oz- 234 kcal

Maïs et haricots de Lima sautés
119 kcal

Dîner

400 kcal, 36g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides

Bol poulet-brocoli-riz
314 kcal

Salade edamame et betterave
86 kcal

Day 4

969 kcal 106g protéine (44%) 34g lipides (31%) 50g glucides (20%) 11g fibres (5%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 35g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides

Fromage cottage et ananas
233 kcal

Déjeuner

355 kcal, 44g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides

Poulet en croûte de houmous
6 oz- 234 kcal

Maïs et haricots de Lima sautés
119 kcal

Dîner

380 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides

Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 tasse(s)- 70 kcal

Purée de patates douces avec beurre
125 kcal

Dinde hachée de base
4 oz- 188 kcal

Day 5

1038 kcal 91g protéine (35%) 41g lipides (36%) 65g glucides (25%) 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides

Kale et œufs
189 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

410 kcal, 46g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides

Poitrine de poulet simple
6 oz- 238 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Légumes mélangés
3/4 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

380 kcal, 30g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides

Couscous
151 kcal

Burger de dinde simple
1 burger(s)- 188 kcal

Pois mange-tout
41 kcal

Day 6

1038 kcal 91g protéine (35%) 41g lipides (36%) 65g glucides (25%) 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides

Kale et œufs
189 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

410 kcal, 46g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides

Poitrine de poulet simple
6 oz- 238 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Légumes mélangés
3/4 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

380 kcal, 30g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides

Couscous
151 kcal

Burger de dinde simple
1 burger(s)- 188 kcal

Pois mange-tout
41 kcal

Day 7

954 kcal 107g protéine (45%) 35g lipides (33%) 43g glucides (18%) 10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides

Kale et œufs
189 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

325 kcal, 39g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides

Poulet parmesan à l'ail au four
5 1/3 oz- 266 kcal

Salade composée
61 kcal

Dîner

380 kcal, 54g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides

Poitrine de poulet marinée
8 oz- 283 kcal

Betteraves
4 betteraves- 96 kcal

Liste de courses

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Pois mange-tout surgelés
6 2/3 tasse (960g)
- [ ] carottes
5/8 moyen (35g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3/4 livres (335g)
- [ ] oignon
2 c. à s., haché (20g)
- [ ] céleri cru
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
- [ ] Grains de maïs surgelés
1/2 tasse (68g)
- [ ] haricots lima, surgelés
1/2 tasse (80g)
- [ ] Brocoli surgelé
5 3/4 oz (162g)
- [ ] edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
- [ ] patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)
- [ ] Ail
1/6 gousse (1g)
- [ ] concombre
1/8 concombre (21 cm) (19g)
- [ ] oignon rouge
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)
- [ ] tomates
1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (23g)
- [ ] laitue romaine
1/4 cœurs (125g)

Produits de volaille

- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 livres (227g)
- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/4 lb (1445g)
- [ ] dinde hachée, crue
3/4 livres (340g)

Épices et herbes

Confiseries

- [ ] miel
1 oz (25g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
10 grand (500g)
- [ ] cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 tasse (678g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
- [ ] beurre
1 c. à café (5g)
- [ ] lait entier
1 1/3 tasse(s) (319mL)
- [ ] parmesan
2 c. à c. (4g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
1 1/2 oz (mL)
- [ ] mayonnaise
3/4 c. à soupe (mL)
- [ ] huile d'olive
3/4 oz (mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] vinaigrette
1/2 c. à s. (mL)
- [ ] sauce marinade
4 c. à s. (mL)

Fruits et jus de fruits

- [ ] myrtilles
1 tasse (148g)
- [ ] framboises
1 tasse (123g)
- [ ] ananas en conserve
10 c. à s., morceaux (113g)
- [ ] pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] vinaigre de cidre de pomme
3/8 c. à thé (mL)
- [ ] sauce Frank's RedHot
1 1/2 c. à soupe (mL)

- [ ] sel
  4 g (4g)
- [ ] thym séché
  1/8 oz (1g)
- [ ] moutarde brune
  3/4 c. à soupe (11g)
- [ ] paprika
  1/6 c. à café (0g)
- [ ] poivre noir
  1/8 oz (1g)
- [ ] Basilic séché
  1/6 c. à café, feuilles (0g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 tasse (30g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] houmous
  3 c. à s. (46g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- [ ] mélange de riz aromatisé
  1/4 sachet (~159 g) (40g)

Céréales et pâtes

- [ ] couscous instantané aromatisé
  1/2 boîte (165 g) (82g)

Produits de boulangerie

- [ ] chapelure
  4 c. à c. (9g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal 13g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Fromage cottage et ananas

233 kcal 35g protéine 3g lipides 16g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

ananas en conserve, égoutté
5 c. à s., morceaux (57g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/4 tasse (283g)

Pour les 2 repas :

ananas en conserve, égoutté
10 c. à s., morceaux (113g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 1/2 tasse (565g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Kale et œufs

189 kcal 13g protéine 14g lipides 2g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sel
1 trait (0g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
œufs
2 grand (100g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

sel
3 trait (1g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
œufs
6 grand (300g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. 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 3 repas :

pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

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)

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout

164 kcal 11g protéine 1g lipides 16g glucides 12g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
5 1/3 tasse (768g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

4 oz - 279 kcal 26g protéine 17g lipides 5g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
4 oz (113g)
sel
1/8 c. à café (0g)
thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
miel
1/4 c. à soupe (5g)
moutarde brune
3/8 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 livres (227g)
sel
1/8 c. à café (1g)
thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
miel
1/2 c. à soupe (11g)
moutarde brune
3/4 c. à soupe (11g)

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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 enrobé. 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.

Maïs et haricots de Lima sautés

119 kcal 4g protéine 5g lipides 12g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
Grains de maïs surgelés
4 c. à s. (34g)
haricots lima, surgelés
4 c. à s. (40g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
Grains de maïs surgelés
1/2 tasse (68g)
haricots lima, surgelés
1/2 tasse (80g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Poitrine de poulet simple

6 oz - 238 kcal 38g protéine 10g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
3/8 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/8 lb (168g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)

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.

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal 5g protéine 5g lipides 8g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal 3g protéine 1g lipides 10g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

légumes mélangés surgelés
3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Poulet parmesan à l'ail au four

5 1/3 oz - 266 kcal 36g protéine 10g lipides 7g glucides 0g fibres

Donne 5 1/3 oz portions

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/3 livres (151g)
Basilic séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
chapelure
4 c. à c. (9g)
parmesan
2 c. à c. (4g)
Ail, haché
1/6 gousse (1g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez légèrement un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et l'ail. Dans un autre bol, mélangez la chapelure, le parmesan, le basilic et le poivre. Trempez chaque poitrine de poulet dans le mélange d'huile, puis dans le mélange de chapelure. Disposez les poitrines enrobées dans le plat préparé et parsemez du reste du mélange de chapelure.
3. Faites cuire 30 minutes dans le four préchauffé, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé et que les jus soient clairs.

Salade composée

61 kcal 2g protéine 2g lipides 5g glucides 3g fibres

carottes, épluché et râpé ou tranché
1/4 petit (14 cm de long) (13g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (19g)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)
vinaigrette
1/2 c. à s. (mL)
tomates, coupé en dés
1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (23g)
laitue romaine, râpé
1/4 cœurs (125g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal 2g protéine 1g lipides 7g glucides 8g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 kcal 39g protéine 15g lipides 8g glucides 2g fibres

carottes, finement tranché
3/8 moyen (23g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
3/8 lb (168g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
3 oz (85g)
vinaigre de cidre de pomme
3/8 c. à thé (mL)
thym séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal 14g protéine 1g lipides 15g glucides 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

miel
2 c. à café (14g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

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

Salade de poulet façon Buffalo

237 kcal 30g protéine 11g lipides 4g glucides 1g fibres

oignon, haché
2 c. à s., haché (20g)
mayonnaise
3/4 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
1 1/2 c. à soupe (mL)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 oz (113g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

1. Mettez des blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
2. Une fois le poulet assez froid pour être manipulé, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
3. Mélangez le poulet effiloché, le céleri, l'oignon, le yaourt grec, la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol.
4. Servez le poulet façon Buffalo sur un lit de verdure et dégustez.
5. Astuce meal prep : conservez le mélange de poulet Buffalo au réfrigérateur dans un récipient hermétique, séparé des feuilles. Assemblez au moment de servir.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Bol poulet-brocoli-riz

314 kcal 32g protéine 6g lipides 31g glucides 3g fibres

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (112g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)

1. Coupez la poitrine de poulet en petits cubes (1 à 2,5 cm) et faites-les sauter dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez avec du sel et du poivre (ou d'autres assaisonnements) selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur les paquets.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

Salade edamame et betterave

86 kcal 5g protéine 4g lipides 6g glucides 3g fibres

edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
1 betterave(s) (50g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 4

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal 3g protéine 5g lipides 2g glucides 3g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

huile d'olive
1 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
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.

Purée de patates douces avec beurre

125 kcal 2g protéine 4g lipides 18g glucides 3g fibres

beurre
1 c. à café (5g)
patates douces
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Dinde hachée de base

4 oz - 188 kcal 22g protéine 11g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 4 oz portions

huile
1/2 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
4 oz (113g)

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 5

Consommer les jour 5 et jour 6

Couscous

151 kcal 5g protéine 0g lipides 30g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

couscous instantané aromatisé
1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Burger de dinde simple

1 burger(s) - 188 kcal 22g protéine 11g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1/2 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
1/2 livres (227g)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.\r\nFaites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

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 6

Consommer les jour 7

Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal 50g protéine 8g lipides 1g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

sauce marinade
4 c. à s. (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Betteraves

4 betteraves - 96 kcal 3g protéine 0g lipides 16g glucides 4g fibres

Donne 4 betteraves portions

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.