

# Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 1300 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**      1348 kcal ● 94g protéine (28%) ● 47g lipides (32%) ● 123g glucides (36%) ● 13g fibres (4%)

## Déjeuner

625 kcal, 45g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



### Sauté de porc et légumes

440 kcal



### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

## Dîner

725 kcal, 49g de protéines, 72g glucides nets, 24g de lipides



### Gombo

1 1/4 tasse- 50 kcal



### Côtelettes de porc au miel et chipotle

386 kcal



### Mélange de riz aromatisé

287 kcal

**Day 2**      1282 kcal ● 102g protéine (32%) ● 44g lipides (31%) ● 99g glucides (31%) ● 20g fibres (6%)

## Déjeuner

625 kcal, 45g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



### Sauté de porc et légumes

440 kcal



### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

## Dîner

655 kcal, 57g de protéines, 48g glucides nets, 21g de lipides



### Posole mexicain

454 kcal



### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal

**Day 3**      1306 kcal ● 108g protéine (33%) ● 67g lipides (46%) ● 52g glucides (16%) ● 17g fibres (5%)

## Déjeuner

635 kcal, 51g de protéines, 21g glucides nets, 35g de lipides



### Salade de thon à l'avocat

436 kcal



### Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

## Dîner

670 kcal, 57g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



### Bol de bœuf au gingembre et carottes

573 kcal



### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

**Day 4** 1306 kcal ● 108g protéine (33%) ● 67g lipides (46%) ● 52g glucides (16%) ● 17g fibres (5%)

## Déjeuner

635 kcal, 51g de protéines, 21g glucides nets, 35g de lipides



### Salade de thon à l'avocat

436 kcal



### Lait

1 1/3 tasse(s)- 199 kcal

## Dîner

670 kcal, 57g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



### Bol de bœuf au gingembre et carottes

573 kcal



### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

**Day 5** 1314 kcal ● 101g protéine (31%) ● 67g lipides (46%) ● 57g glucides (17%) ● 19g fibres (6%)

## Déjeuner

700 kcal, 43g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



### Wrap à la salade de thon

1 wrap(s)- 552 kcal



### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

## Dîner

615 kcal, 58g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides



### Salade bowl poulet, betterave & carotte

449 kcal



### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

**Day 6** 1314 kcal ● 101g protéine (31%) ● 67g lipides (46%) ● 57g glucides (17%) ● 19g fibres (6%)

## Déjeuner

700 kcal, 43g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



### Wrap à la salade de thon

1 wrap(s)- 552 kcal



### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

## Dîner

615 kcal, 58g de protéines, 14g glucides nets, 34g de lipides



### Salade bowl poulet, betterave & carotte

449 kcal



### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal

**Day 7** 1290 kcal ● 98g protéine (30%) ● 46g lipides (32%) ● 106g glucides (33%) ● 15g fibres (5%)

## Déjeuner

600 kcal, 45g de protéines, 58g glucides nets, 17g de lipides



### Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s)- 146 kcal



### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s)- 456 kcal

## Dîner

690 kcal, 53g de protéines, 48g glucides nets, 29g de lipides



### Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal



### Cuisse de poulet au thym et au citron vert

368 kcal



### Mélange de riz aromatisé

143 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- gombo, surgelé  
1 1/4 tasse (140g)
- légumes mélangés surgelés  
17 oz (487g)
- tomates  
4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (472g)
- coriandre fraîche  
2 c. à soupe, haché (6g)
- gingembre frais  
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
- carottes  
3 1/2 moyen (209g)
- laitue romaine  
2 tête (1256g)
- oignon  
1/2 petit (35g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1/2 livres (227g)
- céleri cru  
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)
- Grains de maïs surgelés  
6 c. à s. (51g)
- haricots lima, surgelés  
6 c. à s. (60g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- vinaigrette  
11 1/4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise  
5 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
11 1/2 g (mL)
- vinaigrette ranch  
2 c. à café (mL)

## Boissons

- eau  
1 1/4 tasse (307mL)

## Épices et herbes

- assaisonnement chipotle  
1 1/3 c. à café (3g)

## Produits laitiers et œufs

- ghee  
1 1/4 c. à café (6g)
- lait entier  
2 2/3 tasse(s) (641mL)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
3/4 sachet ( $\sim$ 159 g) (119g)

## Autre

- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
4 c. à s. (68g)
- mélange de jeunes pousses  
9 1/2 tasse (285g)
- tomates mijotées aux poivrons et aux épices  
1/2 boîte ( $\sim$ 425 g) (210g)
- sauce sriracha  
1 c. à café (5g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
9 1/4 c. à s. (108g)
- hominy blanc  
1/2 boîte (440 g) (220g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)  
4 c. à soupe (mL)

## Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
1 livres (452g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3 2/3 boîte (628g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
5/6 fl oz (mL)
- avocats  
1 avocat(s) (201g)

- sel  
4 g (4g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- thym séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)

## Confiseries

- miel  
1 1/4 c. à café (9g)

## Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées,  
crues  
6 1/4 oz (177g)
- longe de porc désossée  
3/4 lb (340g)
- filet de porc, cru  
1/2 lb (227g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 lb (618g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1/2 lb (227g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 c. à thé (mL)
- sauce barbecue  
2 c. à soupe (34g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
6 c. à s., entière (54g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)
  - pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sauté de porc et légumes

440 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**longe de porc désossée, coupé en dés**

3/8 lb (170g)

**huile, divisé**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**légumes mélangés surgelés**

1/2 paquet 285 g (142g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

2 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**longe de porc désossée, coupé en dés**

3/4 lb (340g)

**huile, divisé**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**légumes mélangés surgelés**

1 paquet 285 g (284g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

4 c. à s. (68g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

### Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

1/3 tasse (62g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**

1/4 petit (18g)

**tomates**

4 c. à s., haché (45g)

**thon en conserve**

1 boîte (172g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**sel**

1 trait (0g)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**

1/2 petit (35g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**thon en conserve**

2 boîte (344g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**sel**

2 trait (1g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

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.

## Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :  
**lait entier**  
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Wrap à la salade de thon

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protéine ● 29g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**céleri cru, haché**  
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)  
**tortillas de farine**  
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**mayonnaise**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**thon en conserve**  
5 oz (142g)

Pour les 2 repas :  
**céleri cru, haché**  
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**mayonnaise**  
3 c. à soupe (mL)  
**thon en conserve**  
10 oz (284g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur la tortilla et roulez-la.

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(92g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

3/4 cœurs (375g)

**carottes, tranché**

3/8 moyen (23g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(185g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1 1/2 cœurs (750g)

**carottes, tranché**

3/4 moyen (46g)

**vinaigrette**

2 1/4 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.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

---

### Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s) - 456 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

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

6 oz (170g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**laitue romaine**

1 feuille intérieure (6g)

**vinaigrette ranch**

2 c. à café (mL)

**pains à hamburger**

1 petit pain(s) (51g)

**sauce barbecue**

2 c. à soupe (34g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.

2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.

3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.

4. Servir.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Gombo

1 1/4 tasse - 50 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/4 tasse portions

**gombo, surgelé**

1 1/4 tasse (140g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.\r\nCouvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.\r\nÉgouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

---

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

386 kcal ● 38g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

**huile**

1 1/4 c. à café (mL)

**eau**

5/8 c. à soupe (9mL)

**assaisonnement chipotle**

1/3 c. à café (1g)

**miel**

1 1/4 c. à café (9g)

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

6 1/4 oz (177g)

**ghee**

1 1/4 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.

**Mélange de riz aromatisé**

287 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres

**mélange de riz aromatisé**

1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Posole mexicain

454 kcal ● 53g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 9g fibres



**filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1/2 lb (227g)

**hominy blanc, non égoutté**

1/2 boîte (440 g) (220g)

**tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté**

1/2 boîte (~425 g) (210g)

**assaisonnement chipotle**

1 c. à café (2g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

1. Chauffez une grande casserole à feu moyen-elevé. Vaporisez la casserole d'un spray de cuisson.
2. Saupoudrez le porc uniformément du mélange d'assaisonnement au chipotle.
3. Ajoutez le porc dans la casserole ; faites cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Incorporez le hominy, les tomates et 1 tasse d'eau. Portez à ébullition ; couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Incorporez la coriandre (optionnel).
5. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bol de bœuf au gingembre et carottes

573 kcal ● 53g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### coriandre fraîche, coupé en morceaux

1 c. à soupe, haché (3g)

#### gingembre frais, épluché et haché

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

#### sauce soja (tamari)

2 c. à soupe (mL)

#### carottes, râpé ou finement tranché

1/2 grand (36g)

#### sauce sriracha

1/2 c. à café (3g)

#### mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

#### bœuf haché (93% maigre)

1/2 livres (226g)

#### riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 c. à café (mL)

#### coriandre fraîche, coupé en morceaux

2 c. à soupe, haché (6g)

#### gingembre frais, épluché et haché

2 pouce (2,5 cm) cube (10g)

#### sauce soja (tamari)

4 c. à soupe (mL)

#### carottes, râpé ou finement tranché

1 grand (72g)

#### sauce sriracha

1 c. à café (5g)

#### mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

#### bœuf haché (93% maigre)

1 livres (452g)

#### riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

1. Cuisez le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez la mayonnaise et la sriracha. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le gingembre et cuisez 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez le bœuf et un peu de sel et de poivre. Émiettez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 5-8 minutes.
4. Incorporez les carottes et la sauce soja et cuisez quelques minutes supplémentaires jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que la sauce soja ait réduit.
5. Dressez le riz et garnissez du mélange bœuf-carottes. Nappez de mayonnaise sriracha, parsemez de coriandre et 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 ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1/2 cœurs (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 ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)

**laitue romaine, grossièrement  
haché**

1 cœurs (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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

449 kcal ● 53g protéine ● 20g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, finement tranché**

1/2 moyen (31g)

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue, coupé en cubes**

1/2 lb (224g)

**Betteraves précuites (en conserve  
ou réfrigérées), coupé en cubes**

4 oz (113g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1/2 c. à thé (mL)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, finement tranché**

1 moyen (61g)

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue, coupé en cubes**

1 lb (448g)

**Betteraves précuites (en  
conserve ou réfrigérées), coupé  
en cubes**

1/2 livres (227g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 c. à thé (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

2 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.

---

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**amandes**  
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
6 c. à s., entière (54g)

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

---

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**Grains de maïs surgelés**  
6 c. à s. (51g)  
**haricots lima, surgelés**  
6 c. à s. (60g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 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.

---

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**cuisse de poulet sans peau et désossées**

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

**Mélange de riz aromatisé**

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres

**mélange de riz aromatisé**

1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.