

# Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 1800 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** 1816 kcal ● 130g protéine (29%) ● 63g lipides (31%) ● 160g glucides (35%) ● 22g fibres (5%)

## Déjeuner

930 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Pain naan



1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



### Salade saumon et artichaut

315 kcal

## Dîner

885 kcal, 81g de protéines, 62g glucides nets, 30g de lipides



### Bol bœuf, brocoli et patate douce

770 kcal



### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

**Day 2** 1816 kcal ● 130g protéine (29%) ● 63g lipides (31%) ● 160g glucides (35%) ● 22g fibres (5%)

## Déjeuner

930 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Pain naan



1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



### Salade saumon et artichaut

315 kcal

## Dîner

885 kcal, 81g de protéines, 62g glucides nets, 30g de lipides



### Bol bœuf, brocoli et patate douce

770 kcal



### Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

**Day 3** 1775 kcal ● 155g protéine (35%) ● 84g lipides (43%) ● 79g glucides (18%) ● 20g fibres (5%)

## Déjeuner

880 kcal, 71g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal



### Wedges de patate douce

261 kcal



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

551 kcal

## Dîner

895 kcal, 84g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



### Poitrine de poulet simple

12 oz- 476 kcal



### Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



### Purée de patates douces

183 kcal

## Day 4

1775 kcal ● 155g protéine (35%) ● 84g lipides (43%) ● 79g glucides (18%) ● 20g fibres (5%)

### Déjeuner

880 kcal, 71g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



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



**Wedges de patate douce**  
261 kcal



**Cuisses de poulet au thym et au citron vert**  
551 kcal

### Dîner

895 kcal, 84g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
12 oz- 476 kcal



**Brocoli au beurre**  
1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



**Purée de patates douces**  
183 kcal

## Day 5

1834 kcal ● 133g protéine (29%) ● 57g lipides (28%) ● 172g glucides (37%) ● 27g fibres (6%)

### Déjeuner

905 kcal, 60g de protéines, 86g glucides nets, 31g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Banane**  
2 banane(s)- 233 kcal



**Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme**  
412 kcal

### Dîner

930 kcal, 72g de protéines, 86g glucides nets, 25g de lipides



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**  
562 kcal



**Purée de patates douces**  
366 kcal

## Day 6

1824 kcal ● 124g protéine (27%) ● 86g lipides (43%) ● 105g glucides (23%) ● 33g fibres (7%)

### Déjeuner

905 kcal, 60g de protéines, 86g glucides nets, 31g de lipides



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal



**Banane**  
2 banane(s)- 233 kcal



**Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme**  
412 kcal

### Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal

## Day 7

1767 kcal ● 148g protéine (33%) ● 89g lipides (46%) ● 62g glucides (14%) ● 31g fibres (7%)

### Déjeuner

850 kcal, 84g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



**Riz brun au beurre**  
250 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
12 oz- 599 kcal

### Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces  
8 patate douce, 12,5 cm de long (1680g)
- Brocoli surgelé  
1 3/4 livres (785g)
- tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (476g)
- artichauts en conserve  
1 tasse de fonds (168g)
- carottes  
5/8 moyen (38g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
5 oz (142g)
- choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse (132g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- poivron  
3 grand (492g)

## Graisses et huiles

- huile  
3 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
6 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
2 oz (mL)

## Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
1 1/2 lb (681g)

## Épices et herbes

- paprika  
1/2 c. à café (1g)
- poivre noir  
4 1/4 g (4g)
- sel  
1/2 oz (17g)
- thym séché  
1 c. à café, feuilles (1g)
- vinaigre de cidre  
1/2 c. à soupe (7g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- basilic frais  
12 feuilles (6g)
- poudre de chili  
2 c. à café (5g)

## Céréales et pâtes

- riz brun  
9 1/4 c. à s. (111g)

## Boissons

- eau  
1 1/6 tasse(s) (280mL)

## Produits laitiers et œufs

- lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- beurre  
4 1/4 c. à soupe (60g)

## Produits de boulangerie

- pain naan  
3 morceau(x) (270g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon en boîte  
1/2 livres (255g)
- thon en conserve  
3 boîte (516g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/2 lb (1519g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 1/2 lb (680g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
3 fl oz (mL)
- banane  
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)
- pommes  
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
- avocats  
2 1/2 avocat(s) (503g)
- olives vertes  
12 grand (53g)

## Soupes, sauces et jus

vinaigre de cidre de pomme  
5/8 c. à thé (mL)

### **Confiseries**

sirop d'érable  
2 c. à café (mL)

### **Produits à base de noix et de graines**

noix (anglaises)  
4 c. à soupe, haché (28g)

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

#### **lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

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

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pain naan**

1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

#### **pain naan**

3 morceau(x) (270g)

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

### Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

#### **vinaigrette balsamique**

3 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

#### **artichauts en conserve**

1/2 tasse de fonds (84g)

#### **saumon en boîte**

1/4 livres (128g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en deux**

1 tasse de tomates cerises (149g)

#### **vinaigrette balsamique**

6 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

#### **artichauts en conserve**

1 tasse de fonds (168g)

#### **saumon en boîte**

1/2 livres (255g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

1 tasse (91g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 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.

### Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**

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

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en quartiers**

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

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1 c. à café (6g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

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

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

**cuisse de poulet sans peau et désossées**

3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

3 c. à soupe (mL)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**cuisse de poulet sans peau et désossées**

1 1/2 lb (680g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**

4 conteneur (680g)

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

## Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

**banane**

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

## Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

412 kcal ● 30g protéine ● 26g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes, haché**

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

3/4 tasse (66g)

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

4 oz (113g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**sirop d'érable**

1 c. à café (mL)

**vinaigre de cidre**

1/4 c. à soupe (4g)

**noix (anglaises)**

2 c. à soupe, haché (14g)

Pour les 2 repas :

**pommes, haché**

1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

1 1/2 tasse (132g)

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

1/2 livres (227g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**sirop d'érable**

2 c. à café (mL)

**vinaigre de cidre**

1/2 c. à soupe (7g)

**noix (anglaises)**

4 c. à soupe, haché (28g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Riz brun au beurre

250 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **riz brun**

4 c. à s. (48g)

#### **beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol bœuf, brocoli et patate douce

770 kcal ● 79g protéine ● 29g lipides ● 39g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
3/4 lb (341g)  
**paprika**  
1/4 c. à café (1g)  
**Brocoli surgelé**  
1/2 paquet (142g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
1 1/2 lb (681g)  
**paprika**  
1/2 c. à café (1g)  
**Brocoli surgelé**  
1 paquet (284g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile et assaisonnez avec du paprika et un peu de sel/poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le bœuf haché dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le bœuf, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**riz brun**

1/3 tasse (63g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**eau**

2/3 tasse(s) (160mL)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

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

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 lb (672g)

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 au beurre

1 3/4 tasse(s) - 234 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 3/4 c. à soupe (25g)

**poivre noir**

7/8 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 3/4 tasse (159g)

**sel**

7/8 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

3 1/2 c. à soupe (50g)

**poivre noir**

1 3/4 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

3 1/2 tasse (319g)

**sel**

1 3/4 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.

2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## 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 3

Consommer les jour 5

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal ● 66g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



**carottes, finement tranché**

5/8 moyen (38g)

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

5/8 lb (280g)

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

5 oz (142g)

**vinaigre de cidre de pomme**

5/8 c. à thé (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

1 1/4 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.

### Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



**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 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

#### **oignon**

3/8 petit (26g)

#### **poivron**

1 1/2 grand (246g)

#### **poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

#### **sel**

1 1/2 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

#### **thon en conserve, égoutté**

3 boîte (516g)

#### **oignon**

3/4 petit (53g)

#### **poivron**

3 grand (492g)

#### **poivre noir**

3 trait (0g)

#### **sel**

3 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

3 c. à café (mL)

#### **avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(62g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(123g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**oignon**

2 c. à s., haché (30g)

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.