

Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 1900 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 1881 kcal ● 149g protéine (32%) ● 113g lipides (54%) ● 39g glucides (8%) ● 27g fibres (6%)

Déjeuner

915 kcal, 57g de protéines, 5g glucides nets, 69g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne
13 1/3 oz- 550 kcal



Brocoli au beurre
2 3/4 tasse(s)- 367 kcal

Dîner

965 kcal, 93g de protéines, 33g glucides nets, 44g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Salade de thon à l'avocat
764 kcal



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

Day 2 1895 kcal ● 135g protéine (29%) ● 105g lipides (50%) ● 67g glucides (14%) ● 35g fibres (7%)

Déjeuner

930 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 61g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1 sandwich(s)- 562 kcal



Amandes rôties
3/8 tasse(s)- 370 kcal

Dîner

965 kcal, 93g de protéines, 33g glucides nets, 44g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Salade de thon à l'avocat
764 kcal



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

Day 3 1905 kcal ● 135g protéine (28%) ● 61g lipides (29%) ● 160g glucides (34%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

960 kcal, 104g de protéines, 51g glucides nets, 33g de lipides



Pain de viande glacé au BBQ
3 petits pains de viande- 839 kcal



Pois mange-tout
123 kcal

Dîner

945 kcal, 31g de protéines, 110g glucides nets, 29g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs
577 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal



Purée de patates douces avec beurre
249 kcal

Day 4

1905 kcal ● 135g protéine (28%) ● 61g lipides (29%) ● 160g glucides (34%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

960 kcal, 104g de protéines, 51g glucides nets, 33g de lipides



Pain de viande glacé au BBQ
3 petits pains de viande- 839 kcal



Pois mange-tout
123 kcal

Dîner

945 kcal, 31g de protéines, 110g glucides nets, 29g de lipides



Cassoulet aux haricots blancs
577 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal



Purée de patates douces avec beurre
249 kcal

Day 5

1879 kcal ● 145g protéine (31%) ● 81g lipides (39%) ● 120g glucides (25%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

940 kcal, 106g de protéines, 51g glucides nets, 30g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal



Wedges de patate douce
347 kcal

Dîner

940 kcal, 39g de protéines, 69g glucides nets, 51g de lipides



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto
425 kcal



Saucisse italienne
2 saucisse- 514 kcal

Day 6

1879 kcal ● 128g protéine (27%) ● 105g lipides (50%) ● 80g glucides (17%) ● 26g fibres (5%)

Déjeuner

940 kcal, 89g de protéines, 12g glucides nets, 54g de lipides



Poitrine de poulet simple
13 1/3 oz- 529 kcal



Salade tomate et avocat
411 kcal

Dîner

940 kcal, 39g de protéines, 69g glucides nets, 51g de lipides



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto
425 kcal



Saucisse italienne
2 saucisse- 514 kcal

Day 7

1915 kcal ● 150g protéine (31%) ● 103g lipides (48%) ● 63g glucides (13%) ● 34g fibres (7%)

Déjeuner

940 kcal, 89g de protéines, 12g glucides nets, 54g de lipides



Poitrine de poulet simple
13 1/3 oz- 529 kcal



Salade tomate et avocat
411 kcal

Dîner

975 kcal, 61g de protéines, 51g glucides nets, 50g de lipides



Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal



Orange
2 orange(s)- 170 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
5 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (220g)
- ☐ oignon
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (294g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (490g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 3/4 tasse (250g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ carottes
3 grand (216g)
- ☐ patates douces
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ pommes de terre
2 lb (908g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3/4 botte (128g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3 1/2 boîte (602g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
3 1/2 tasse (105g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/4 sachet (28 g) (7g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/4 oz (6g)
- ☐ sel
1 oz (24g)
- ☐ curry en poudre
1 1/4 c. à soupe (8g)
- ☐ poudre d'ail
2 1/2 c. à café (7g)
- ☐ assaisonnement chipotle
3/4 c. à café (2g)

Confiseries

- ☐ miel
6 c. à café (42g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (57g)
- ☐ œufs
3 grand (150g)
- ☐ parmesan
4 c. à soupe (20g)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
5/6 lb (378g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1419g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
5 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
5 tranche (160g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
6 3/4 c. à s., entière (60g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)
1 1/2 boîte(s) (659g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3/4 tasse(s) (mL)

☐ poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

Fruits et jus de fruits

☐ jus de citron vert
2 3/4 fl oz (mL)

☐ avocats
5 1/4 avocat(s) (1055g)

☐ citron
3/4 petit (44g)

☐ orange
2 orange (308g)

☐ sauce barbecue
6 c. à soupe (102g)

☐ sauce pesto
2 c. à soupe (32g)

Boissons

☐ eau
6 c. à soupe (91mL)

Produits de bœuf

☐ bœuf haché (93% maigre)
30 oz (851g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 4g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

curry en poudre

1 1/4 c. à soupe (8g)

sel

5/6 c. à café (5g)

ailes de poulet, avec peau, crues

5/6 lb (378g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s) - 367 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

beurre

2 3/4 c. à soupe (39g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 3/4 tasse (250g)

sel

1 1/2 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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

pain

2 tranche (64g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

amandes

6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain de viande glacé au BBQ

3 petits pains de viande - 839 kcal ● 95g protéine ● 32g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

eau

3 c. à soupe (45mL)

sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

assaisonnement chipotle

3/8 c. à café (1g)

pain

1 1/2 tranche (48g)

bœuf haché (93% maigre)

15 oz (425g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

eau

6 c. à soupe (91mL)

sauce barbecue

6 c. à soupe (102g)

assaisonnement chipotle

3/4 c. à café (2g)

pain

3 tranche (96g)

bœuf haché (93% maigre)

30 oz (851g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol moyen, faites tremper le pain dans l'eau. Émiettez-le avec les mains jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez le bœuf, la poudre d'ail, l'assaisonnement chipotle et du sel et du poivre au bol. Mélangez délicatement jusqu'à homogénéité.
4. Formez la préparation en petits pains de viande (utilisez le nombre de petits pains indiqué dans les détails de la recette).
5. Placez les petits pains de viande sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les de sauce barbecue. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits, 15 à 18 minutes. Servez.

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 16 oz portions

poivre citronné

1 c. à soupe (7g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. SUR LA POÊLE
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. AU FOUR
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. AU GRIL/GRILL
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

2/3 c. à café (4g)

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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

5/6 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/6 lb (373g)

Pour les 2 repas :

huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 2/3 lb (747g)

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.

Salade tomate et avocat

411 kcal ● 5g protéine ● 32g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

7/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(108g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (1g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

7/8 avocat(s) (176g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à soupe (mL)

oignon

1 3/4 c. à s., haché (26g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(215g)

poivre noir

7/8 c. à café, moulu (2g)

sel

7/8 c. à café (5g)

poudre d'ail

7/8 c. à café (3g)

huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 3/4 avocat(s) (352g)

jus de citron vert

3 1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/4 tasse, haché (53g)

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/2 petit (31g)

tomates

1/2 tasse, haché (79g)

thon en conserve

1 3/4 boîte (301g)

mélange de jeunes pousses

1 3/4 tasse (53g)

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

sel

1 3/4 trait (1g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à café (mL)

avocats

7/8 avocat(s) (176g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

7/8 petit (61g)

tomates

14 c. à s., haché (158g)

thon en conserve

3 1/2 boîte (602g)

mélange de jeunes pousses

3 1/2 tasse (105g)

poivre noir

3 1/2 trait (0g)

sel

3 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

3 1/2 c. à café (mL)

avocats

1 3/4 avocat(s) (352g)

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.

Cottage cheese et miel

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

miel

3 c. à café (21g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

3/4 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

miel

6 c. à café (42g)

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 1/2 tasse (339g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

carottes, épluché et tranché

3 grand (216g)

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (659g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Salade tomate et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(31g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈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)

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.

Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre

2 c. à café (9g)

patates douces

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

Pour les 2 repas :

beurre

4 c. à café (18g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

425 kcal ● 11g protéine ● 9g lipides ● 63g glucides ● 12g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

1 lb (454g)

parmesan, râpé

2 c. à soupe (10g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

2 lb (908g)

parmesan, râpé

4 c. à soupe (20g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Saucisse italienne de porc, crue

2 morceau (215g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue

4 morceau (430g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de 1/2". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Poulet au ranch

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



Donne 8 once(s) portions

mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

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

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



citron, pressé

3/4 petit (44g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange

2 orange (308g)

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