

Meal Plan - Plan alimentaire de jeûne intermittent à 2500 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 2493 kcal ● 239g protéine (38%) ● 53g lipides (19%) ● 231g glucides (37%) ● 35g fibres (6%)

Déjeuner

1280 kcal, 114g de protéines, 139g glucides nets, 22g de lipides



Sauté de poulet et légumes
896 kcal



Riz blanc
1 3/4 tasse de riz cuit- 382 kcal

Dîner

1215 kcal, 125g de protéines, 92g glucides nets, 30g de lipides



Bol poulet, brocoli et patate douce
954 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Day 2 2512 kcal ● 194g protéine (31%) ● 125g lipides (45%) ● 125g glucides (20%) ● 27g fibres (4%)

Déjeuner

1310 kcal, 99g de protéines, 67g glucides nets, 67g de lipides



Sandwich à la salade de thon
2 1/2 sandwich(s)- 1239 kcal



Salade de tomates et concombre
71 kcal

Dîner

1205 kcal, 96g de protéines, 58g glucides nets, 58g de lipides



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



Brocoli au beurre
2 1/4 tasse(s)- 300 kcal



Purée de patates douces avec beurre
374 kcal

Day 3 2520 kcal ● 198g protéine (31%) ● 106g lipides (38%) ● 157g glucides (25%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1260 kcal, 64g de protéines, 101g glucides nets, 60g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons
1131 kcal

Dîner

1260 kcal, 134g de protéines, 56g glucides nets, 46g de lipides



Riz blanc au beurre
243 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
18 oz- 899 kcal



Brocoli
4 tasse(s)- 116 kcal

Day 4

2484 kcal ● 222g protéine (36%) ● 100g lipides (36%) ● 142g glucides (23%) ● 33g fibres (5%)

Déjeuner

1225 kcal, 89g de protéines, 86g glucides nets, 53g de lipides



Yaourt grec allégé
3 pot(s)- 465 kcal



Wrap jambon, bacon et avocat
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal

Dîner

1260 kcal, 134g de protéines, 56g glucides nets, 46g de lipides



Riz blanc au beurre
243 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
18 oz- 899 kcal



Brocoli
4 tasse(s)- 116 kcal

Day 5

2494 kcal ● 207g protéine (33%) ● 77g lipides (28%) ● 218g glucides (35%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1225 kcal, 89g de protéines, 86g glucides nets, 53g de lipides



Yaourt grec allégé
3 pot(s)- 465 kcal



Wrap jambon, bacon et avocat
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal

Dîner

1270 kcal, 119g de protéines, 133g glucides nets, 23g de lipides



Banane
3 banane(s)- 350 kcal



Sandwich au poulet grillé
2 sandwich(s)- 919 kcal

Day 6

2467 kcal ● 190g protéine (31%) ● 73g lipides (26%) ● 235g glucides (38%) ● 29g fibres (5%)

Déjeuner

1200 kcal, 72g de protéines, 102g glucides nets, 49g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
171 kcal



Sandwich bagel jambon et avocat
1 1/2 sandwich(s)- 1027 kcal

Dîner

1270 kcal, 119g de protéines, 133g glucides nets, 23g de lipides



Banane
3 banane(s)- 350 kcal



Sandwich au poulet grillé
2 sandwich(s)- 919 kcal

Day 7

2458 kcal ● 197g protéine (32%) ● 84g lipides (31%) ● 198g glucides (32%) ● 29g fibres (5%)

Déjeuner

1200 kcal, 72g de protéines, 102g glucides nets, 49g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate
171 kcal



Sandwich bagel jambon et avocat
1 1/2 sandwich(s)- 1027 kcal

Dîner

1260 kcal, 126g de protéines, 96g glucides nets, 35g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
18 oz- 666 kcal



Maïs
277 kcal



Patate douce au four à la cannelle
1 patate(s) douce(s)- 317 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (875g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 1/2 livres (1169g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 1/4 paquet 285 g (355g)
- ☐ céleri cru
1/4 botte (128g)
- ☐ tomates
9 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1152g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (477g)
- ☐ oignon rouge
1/4 petit (18g)
- ☐ champignons
1 3/4 tasse, haché (123g)
- ☐ Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
8 lb (3599g)

Épices et herbes

- ☐ paprika
5/6 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
5 1/2 g (5g)
- ☐ sel
3/4 oz (20g)
- ☐ basilic frais
36 feuilles (18g)
- ☐ poudre de chili
6 c. à café (16g)
- ☐ thym séché
3 1/2 c. à café, moulu (5g)
- ☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à soupe (8g)
- ☐ cannelle
3/8 c. à café (1g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 1/2 oz (mL)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
5 c. à s. (85g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (237g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (200g)

Boissons

- ☐ eau
2 tasse(s) (520mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
3/4 bâtonnet (81g)
- ☐ fromage tranché
6 1/2 tranche (21 g chacune) (137g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
6 pot(s) (150 g chacun) (900g)
- ☐ fromage
6 c. à s., râpé (42g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3/4 livres (354g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
13 1/2 oz (384g)
- ☐ tortillas de farine
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (147g)
- ☐ petits pains Kaiser
4 pain (9 cm diam.) (228g)
- ☐ bagel
3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (315g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes
36 grand (158g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)

- ☐ huile
1 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
3 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
2 1/2 oz (mL)

- ☐ banane
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
1 1/2 livres (680g)

Produits de porc

- ☐ bacon
12 tranche(s) (120g)

Confiseries

- ☐ sucre
1/2 c. à soupe (7g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Sauté de poulet et légumes

896 kcal ● 107g protéine ● 22g lipides ● 54g glucides ● 15g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

1 lb (420g)

huile, divisé

5/8 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

légumes mélangés surgelés

1 1/4 paquet 285 g (355g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

5 c. à s. (85g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de poulet et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet 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 poulet 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 poulet soit complètement cuit.
6. Servez.

Riz blanc

1 3/4 tasse de riz cuit - 382 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 85g glucides ● 1g fibres

Donne 1 3/4 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

9 1/3 c. à s. (108g)

eau

1 1/6 tasse(s) (279mL)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Sandwich à la salade de thon

2 1/2 sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g protéine ● 64g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

céleri cru, haché

1 1/4 tige, petite (12,5 cm de long) (21g)

thon en conserve

3/4 livres (354g)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

mayonnaise

3 3/4 c. à soupe (mL)

pain

5 tranche (160g)

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 une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

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

Sandwich grillé au fromage et champignons

1131 kcal ● 50g protéine ● 57g lipides ● 88g glucides ● 16g fibres



fromage tranché

3 1/2 tranche (21 g chacune) (74g)

pain

7 tranche(s) (224g)

thym séché

3 1/2 c. à café, moulu (5g)

huile d'olive

1 3/4 c. à soupe (mL)

champignons

1 3/4 tasse, haché (123g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
 3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
 4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.
-

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Yaourt grec allégé

3 pot(s) - 465 kcal ● 37g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec aromatisé allégé

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

6 pot(s) (150 g chacun) (900g)

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

Wrap jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g protéine ● 42g lipides ● 37g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché

3/8 avocat(s) (75g)

fromage

3 c. à s., râpé (21g)

tortillas de farine

1 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(74g)

charcuterie de jambon

6 oz (170g)

bacon

3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

fromage

6 c. à s., râpé (42g)

tortillas de farine

3 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(147g)

charcuterie de jambon

3/4 livres (340g)

bacon

6 tranche(s) (60g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Placez le jambon, le bacon, l'avocat et le fromage au centre de la tortilla puis roulez. Servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(82g)

concombre, tranché

2/3 concombre (21 cm) (201g)

mélange de jeunes pousses

2/3 paquet (156 g) (103g)

céleri cru, haché

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(164g)

concombre, tranché

1 1/3 concombre (21 cm) (401g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 paquet (156 g) (207g)

céleri cru, haché

2 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (107g)

vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Sandwich bagel jambon et avocat

1 1/2 sandwich(s) - 1027 kcal ● 66g protéine ● 43g lipides ● 85g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché

3/8 avocat(s) (75g)

tomates

4 1/2 tranche(s), fine/petite (68g)

fromage tranché

1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)

bagel

1 1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(158g)

charcuterie de jambon

6 oz (170g)

bacon

3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

tomates

9 tranche(s), fine/petite (135g)

fromage tranché

3 tranche (21 g chacune) (63g)

bagel

3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(315g)

charcuterie de jambon

3/4 livres (340g)

bacon

6 tranche(s) (60g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Montez le sandwich selon vos préférences.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Bol poulet, brocoli et patate douce

954 kcal ● 97g protéine ● 25g lipides ● 66g glucides ● 19g fibres



patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

5/6 lb (373g)

paprika

5/6 c. à café (2g)

huile d'olive

3 1/3 c. à café (mL)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

Brocoli surgelé

5/6 paquet (237g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Poitrine de poulet simple

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



Donne 13 1/3 oz portions

huile

5/6 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/6 lb (373g)

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

2 1/4 tasse(s) - 300 kcal ● 7g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

beurre

2 1/4 c. à soupe (32g)

poivre noir

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 1/4 tasse (205g)

sel

1 trait (0g)

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 avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



beurre

3 c. à café (14g)

patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

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 3 et jour 4

Riz blanc au beurre

243 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 37g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long

1/2 tasse (93g)

eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, râpé

18 feuilles (9g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

18 oz (510g)

poudre de chili

3 c. à café (8g)

poivre noir

6 trait (1g)

olives vertes

18 grand (79g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

tomates

18 tomates cerises (306g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, râpé

36 feuilles (18g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 1/4 livres (1021g)

poudre de chili

6 c. à café (16g)

poivre noir

12 trait (1g)

olives vertes

36 grand (158g)

sel

1 1/2 c. à café (9g)

huile d'olive

6 c. à café (mL)

tomates

36 tomates cerises (612g)

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.

Brocoli

4 tasse(s) - 116 kcal ● 11g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

8 tasse (728g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

Pour les 2 repas :

banane

6 moyen (18 à 20 cm) (708g)

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

Sandwich au poulet grillé

2 sandwich(s) - 919 kcal ● 115g protéine ● 22g lipides ● 61g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

2 pain (9 cm diam.) (114g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

tomates

6 tranche(s), fine/petite (90g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

petits pains Kaiser

4 pain (9 cm diam.) (228g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

tomates

12 tranche(s), fine/petite (180g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

2 livres (907g)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal ● 114g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 18 oz portions

poivre citronné

1 c. à soupe (8g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (504g)

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.

Maïs

277 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Patate douce au four à la cannelle

1 patate(s) douce(s) - 317 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 43g glucides ● 7g fibres



Donne 1 patate(s) douce(s) portions

beurre

1 c. à soupe (14g)

cannelle

3/8 c. à café (1g)

sucre

1/2 c. à soupe (7g)

patates douces

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

1. FOUR :
2. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
3. Faites cuire les patates douces pendant 45 à 75 minutes (les plus grosses demandent plus de temps).
4. Quand elles sont cuites, la peau aura foncé et l'intérieur sera tendre.
5. MICRO-ONDES :
6. Piquez la peau des patates douces 5 à 6 fois.
7. Posez-les sur une assiette adaptée au micro-ondes et faites cuire 5 à 8 minutes en les tournant à mi-cuisson. La patate est prête lorsque la peau devient légèrement gonflée et croustillante et que l'intérieur est tendre. Le temps de cuisson sera plus long si vous cuisez plusieurs patates en même temps.
8. Mélangez le sucre et la cannelle et réservez.
9. Pour servir, coupez une patate dans le sens de la longueur. Ajoutez du beurre, puis saupoudrez un peu du mélange cannelle/sucre sur le dessus.