

# Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 3100 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

3075 kcal ● 317g protéine (41%) ● 89g lipides (26%) ● 217g glucides (28%) ● 34g fibres (4%)

### Déjeuner

1500 kcal, 161g de protéines, 89g glucides nets, 45g de lipides



**Bol porc, brocoli et patate douce**

1330 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

170 kcal

### Dîner

1575 kcal, 156g de protéines, 129g glucides nets, 44g de lipides



**Chou kale sauté**

212 kcal



**Mélange de riz aromatisé**

573 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**

21 1/3 oz- 790 kcal

## Day 2

3075 kcal ● 317g protéine (41%) ● 89g lipides (26%) ● 217g glucides (28%) ● 34g fibres (4%)

### Déjeuner

1500 kcal, 161g de protéines, 89g glucides nets, 45g de lipides



**Bol porc, brocoli et patate douce**

1330 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**

170 kcal

### Dîner

1575 kcal, 156g de protéines, 129g glucides nets, 44g de lipides



**Chou kale sauté**

212 kcal



**Mélange de riz aromatisé**

573 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**

21 1/3 oz- 790 kcal

## Day 3

3051 kcal ● 223g protéine (29%) ● 139g lipides (41%) ● 190g glucides (25%) ● 38g fibres (5%)

### Déjeuner

1470 kcal, 71g de protéines, 73g glucides nets, 92g de lipides



**Graines de tournesol**

316 kcal



**Sandwich Caprese**

2 1/2 sandwich(s)- 1152 kcal

### Dîner

1585 kcal, 152g de protéines, 117g glucides nets, 47g de lipides



**Lentilles**

463 kcal



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**

1011 kcal



**Riz blanc**

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

## Day 4

3051 kcal ● 223g protéine (29%) ● 139g lipides (41%) ● 190g glucides (25%) ● 38g fibres (5%)

### Déjeuner

1470 kcal, 71g de protéines, 73g glucides nets, 92g de lipides



Graines de tournesol  
316 kcal



Sandwich Caprese  
2 1/2 sandwich(s)- 1152 kcal

### Dîner

1585 kcal, 152g de protéines, 117g glucides nets, 47g de lipides



Lentilles  
463 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte  
1011 kcal



Riz blanc  
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

## Day 5

3076 kcal ● 229g protéine (30%) ● 111g lipides (32%) ● 254g glucides (33%) ● 37g fibres (5%)

### Déjeuner

1575 kcal, 90g de protéines, 104g glucides nets, 81g de lipides



Barre protéinée  
2 barre- 490 kcal



Sandwich à la salade d'œufs  
2 sandwich(s)- 1084 kcal

### Dîner

1500 kcal, 139g de protéines, 150g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
203 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue  
2 1/2 pomme de terre(s)- 1299 kcal

## Day 6

3087 kcal ● 218g protéine (28%) ● 159g lipides (46%) ● 160g glucides (21%) ● 35g fibres (5%)

### Déjeuner

1575 kcal, 90g de protéines, 104g glucides nets, 81g de lipides



Barre protéinée  
2 barre- 490 kcal



Sandwich à la salade d'œufs  
2 sandwich(s)- 1084 kcal

### Dîner

1515 kcal, 128g de protéines, 56g glucides nets, 78g de lipides



Pamplemousse  
1 pamplemousse- 119 kcal



Salade méditerranéenne au poulet avec vinaigrette yaourt-citron  
1395 kcal

## Day 7

3119 kcal ● 237g protéine (30%) ● 137g lipides (40%) ● 204g glucides (26%) ● 31g fibres (4%)

### Déjeuner

1605 kcal, 109g de protéines, 147g glucides nets, 59g de lipides



Riz blanc au beurre  
891 kcal



Filet de porc  
14 2/3 oz- 429 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
286 kcal

### Dîner

1515 kcal, 128g de protéines, 56g glucides nets, 78g de lipides



Pamplemousse  
1 pamplemousse- 119 kcal



Salade méditerranéenne au poulet avec vinaigrette yaourt-citron  
1395 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/2 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
12 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
8 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
7 tasse, haché (280g)
- ☐ patates douces  
6 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (1365g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 paquet (568g)
- ☐ carottes  
2 1/4 moyen (137g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
18 oz (510g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (568g)
- ☐ oignon  
2 1/3 petit (163g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 1/3 tasse (336g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
2 sachet (~159 g) (316g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre citronné  
2 2/3 c. à soupe (18g)
- ☐ poivre noir  
4 g (4g)
- ☐ sel  
1/2 oz (16g)
- ☐ paprika  
1/3 oz (9g)
- ☐ thym séché  
3 c. à café, feuilles (3g)
- ☐ moutarde jaune  
1 c. à café ou 1 sachet (5g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
8 lb (3670g)

## Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru  
4 lb (1776g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
18 tasse (540g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
4 barre (200g)

## Boissons

- ☐ eau  
8 tasse(s) (1875mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 1/3 tasse (256g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1 1/3 tasse(s) (320g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
2 1/4 c. à thé (mL)
- ☐ sauce pesto  
10 c. à soupe (160g)
- ☐ sauce barbecue  
6 3/4 c. à s. (119g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
1 1/4 tasse (231g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (99g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ mozzarella fraîche  
10 tranches (284g)
- ☐ œufs  
12 moyen (528g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
12 c. à soupe (210g)
- ☐ beurre  
2 3/4 c. à soupe (39g)

## Produits de boulangerie

☐ pain  
1 1/4 livres (576g)

### **Fruits et jus de fruits**

☐ pamplemousse  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

☐ olives noires en conserve  
24 grosses olives (106g)

☐ jus de citron  
4 c. à soupe (mL)

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol porc, brocoli et patate douce

1330 kcal ● 158g protéine ● 33g lipides ● 78g glucides ● 22g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

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

1 1/2 lb (680g)

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

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

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**Brocoli surgelé**

1 paquet (284g)

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

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

3 lb (1361g)

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

4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

**huile d'olive**

8 c. à café (mL)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**Brocoli surgelé**

2 paquet (568g)

**paprika**

1 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

7 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange de jeunes pousses**

7 1/2 tasse (225g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (99g)

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

## Sandwich Caprese

2 1/2 sandwich(s) - 1152 kcal ● 56g protéine ● 67g lipides ● 69g glucides ● 13g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**sauce pesto**  
5 c. à soupe (80g)  
**mozzarella fraîche**  
5 tranches (142g)  
**tomates**  
5 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (135g)  
**pain**  
5 tranche(s) (160g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**  
10 c. à soupe (160g)  
**mozzarella fraîche**  
10 tranches (284g)  
**tomates**  
10 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (270g)  
**pain**  
10 tranche(s) (320g)

1. Griller le pain, si désiré.
2. Tartiner le pesto sur les deux tranches de pain. Garnir la tranche du bas de mozzarella et de tomate, puis refermer avec l'autre tranche, presser légèrement et servir.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Barre protéinée

2 barre - 490 kcal ● 40g protéine ● 10g lipides ● 52g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
4 barre (200g)

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

## Sandwich à la salade d'œufs

2 sandwich(s) - 1084 kcal ● 50g protéine ● 71g lipides ● 52g glucides ● 9g fibres





Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**moutarde jaune**

1/2 c. à café ou 1 sachet (3g)

**paprika**

2 trait (1g)

**pain**

4 tranche (128g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**sel**

2 trait (1g)

**oignon, haché**

1/2 petit (35g)

**mayonnaise**

4 c. à soupe (mL)

**œufs**

6 moyen (264g)

**moutarde jaune**

1 c. à café ou 1 sachet (5g)

**paprika**

4 trait (2g)

**pain**

8 tranche (256g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**sel**

4 trait (2g)

**oignon, haché**

1 petit (70g)

**mayonnaise**

8 c. à soupe (mL)

**œufs**

12 moyen (528g)

1. Mettez les œufs dans une petite casserole et remplissez-la d'eau jusqu'à ce que les œufs soient couverts.
2. Portez l'eau à ébullition et continuez à faire bouillir pendant 8 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et plongez les œufs dans l'eau froide. Laissez-les reposer dans l'eau froide jusqu'à refroidissement (~5 min).
4. Écalez les œufs et écrasez-les avec les autres ingrédients (sauf le pain). Si vous préférez, vous pouvez hacher les œufs au lieu de les écraser avant de les mélanger avec les autres ingrédients.
5. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Riz blanc au beurre

891 kcal ● 12g protéine ● 33g lipides ● 134g glucides ● 3g fibres



**riz blanc à grain long**

1 tasse (170g)

**eau**

2 tasse(s) (439mL)

**sel**

1 c. à café (6g)

**beurre**

2 3/4 c. à soupe (39g)

**poivre noir**

1/2 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.

### Filet de porc

14 2/3 oz - 429 kcal ● 87g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 2/3 oz portions

**filet de porc, cru**  
14 2/3 oz (416g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).\r\nSi votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.\r\nPlacez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).\r\nSortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



#### huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

#### sel

1 3/4 trait (1g)

#### poivre noir

1 3/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou kale sauté

212 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### huile

3 1/2 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

3 1/2 tasse, haché (140g)

Pour les 2 repas :

#### huile

7 c. à café (mL)

#### feuilles de chou frisé (kale)

7 tasse, haché (280g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

### Mélange de riz aromatisé

573 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 116g glucides ● 5g fibres





Translation missing: fr.for\_single\_meal

**mélange de riz aromatisé**

1 sachet (~159 g) (158g)

Pour les 2 repas :

**mélange de riz aromatisé**

2 sachet (~159 g) (316g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

**Blanc de poulet au citron et poivre**

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g protéine ● 25g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**

1 1/3 c. à soupe (9g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**

2 2/3 c. à soupe (18g)

**huile d'olive**

1 1/3 c. à soupe (mL)

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

2 2/3 lb (1195g)

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.
-

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

463 kcal ● 31g protéine ● 1g lipides ● 67g glucides ● 14g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
2 2/3 tasse(s) (639mL)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**eau**  
5 1/3 tasse(s) (1277mL)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/3 tasse (256g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

1011 kcal ● 118g protéine ● 45g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**carottes, finement tranché**  
1 moyen (69g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 lb (504g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
1/2 livres (255g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à thé (mL)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, finement tranché**  
2 1/4 moyen (137g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
2 1/4 lb (1008g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
18 oz (510g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
2 1/4 c. à thé (mL)  
**thym séché**  
1 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
4 1/2 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.

### Riz blanc

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

2 2/3 c. à s. (31g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**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.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### 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.

---

### Patates douces farcies au poulet barbecue

2 1/2 pomme de terre(s) - 1299 kcal ● 135g protéine ● 16g lipides ● 138g glucides ● 17g fibres



Donne 2 1/2 pomme de terre(s)  
portions

**patates douces, coupé en deux**

2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(525g)

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

1 1/4 lb (560g)

**sauce barbecue**

6 2/3 c. à s. (119g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

**pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### Salade méditerranéenne au poulet avec vinaigrette yaourt-citron

1395 kcal ● 126g protéine ● 78g lipides ● 33g glucides ● 15g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en fines tranches**

2/3 petit (47g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

2/3 tasse(s) (160g)

**tomates, haché**

16 c. à s. de tomates cerises (149g)

**olives noires en conserve, dénoyauté**

12 grosses olives (53g)

**jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue, haché**

16 oz (454g)

**thym séché**

1 c. à café, feuilles (1g)

**paprika**

1 c. à café (2g)

**huile**

4 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

6 c. à soupe (105g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en fines tranches**

1 1/3 petit (93g)

**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**

1 1/3 tasse(s) (320g)

**tomates, haché**

2 tasse de tomates cerises (298g)

**olives noires en conserve, dénoyauté**

24 grosses olives (106g)

**jus de citron**

4 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue, haché**

32 oz (907g)

**thym séché**

2 c. à café, feuilles (2g)

**paprika**

2 c. à café (5g)

**huile**

8 c. à soupe (mL)

**yaourt grec écrémé nature**

12 c. à soupe (210g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
  2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
  3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et faites cuire le poulet environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
  4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le poulet, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
  5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (poulet, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.
-