

Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 3200 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 3223 kcal ● 272g protéine (34%) ● 126g lipides (35%) ● 208g glucides (26%) ● 43g fibres (5%)

Déjeuner

1590 kcal, 139g de protéines, 146g glucides nets, 39g de lipides



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



Salade tomate et avocat
293 kcal

Dîner

1630 kcal, 133g de protéines, 62g glucides nets, 87g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
384 kcal



Boulettes de bœuf façon gyro avec tzatziki
10 boulette(s)- 875 kcal



Lait
2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

Day 2 3166 kcal ● 248g protéine (31%) ● 183g lipides (52%) ● 93g glucides (12%) ● 39g fibres (5%)

Déjeuner

1535 kcal, 115g de protéines, 31g glucides nets, 96g de lipides



Salade de thon à l'avocat
764 kcal



Cacahuètes rôties
2/3 tasse(s)- 633 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

1630 kcal, 133g de protéines, 62g glucides nets, 87g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
384 kcal



Boulettes de bœuf façon gyro avec tzatziki
10 boulette(s)- 875 kcal



Lait
2 1/2 tasse(s)- 373 kcal

Day 3 3132 kcal ● 275g protéine (35%) ● 185g lipides (53%) ● 49g glucides (6%) ● 45g fibres (6%)

Déjeuner

1535 kcal, 115g de protéines, 31g glucides nets, 96g de lipides



Salade de thon à l'avocat
764 kcal



Cacahuètes rôties
2/3 tasse(s)- 633 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

1595 kcal, 159g de protéines, 18g glucides nets, 89g de lipides



Salade tomate et avocat
645 kcal



Poitrine de poulet simple
24 oz- 952 kcal

Day 4

3174 kcal ● 272g protéine (34%) ● 189g lipides (54%) ● 56g glucides (7%) ● 41g fibres (5%)

Déjeuner

1575 kcal, 113g de protéines, 37g glucides nets, 100g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
16 oz- 1116 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
460 kcal

Dîner

1595 kcal, 159g de protéines, 18g glucides nets, 89g de lipides



Salade tomate et avocat
645 kcal



Poitrine de poulet simple
24 oz- 952 kcal

Day 5

3199 kcal ● 277g protéine (35%) ● 161g lipides (45%) ● 126g glucides (16%) ● 35g fibres (4%)

Déjeuner

1575 kcal, 113g de protéines, 37g glucides nets, 100g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
16 oz- 1116 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
460 kcal

Dîner

1620 kcal, 164g de protéines, 88g glucides nets, 61g de lipides



Frites au four
676 kcal



Blanc de poulet au balsamique
24 oz- 947 kcal

Day 6

3167 kcal ● 326g protéine (41%) ● 121g lipides (34%) ● 161g glucides (20%) ● 33g fibres (4%)

Déjeuner

1545 kcal, 162g de protéines, 73g glucides nets, 60g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
382 kcal



Purée de patates douces
275 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
24 oz- 888 kcal

Dîner

1620 kcal, 164g de protéines, 88g glucides nets, 61g de lipides



Frites au four
676 kcal



Blanc de poulet au balsamique
24 oz- 947 kcal

Day 7

3164 kcal ● 243g protéine (31%) ● 157g lipides (45%) ● 139g glucides (18%) ● 56g fibres (7%)

Déjeuner

1545 kcal, 162g de protéines, 73g glucides nets, 60g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
382 kcal



Purée de patates douces
275 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
24 oz- 888 kcal

Dîner

1620 kcal, 82g de protéines, 66g glucides nets, 98g de lipides



Salade tomate et avocat
645 kcal



Cacahuètes rôties
1/2 tasse(s)- 403 kcal



Bol poulet, brocoli et patate douce
572 kcal

Fruits et jus de fruits

- citron
3 2/3 petit (213g)
- avocats
10 avocat(s) (2044g)
- jus de citron vert
5 fl oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)
3 2/3 botte (624g)
- patates douces
6 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (1365g)
- tomates
13 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1636g)
- oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (204g)
- pommes de terre
3 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (1292g)
- Ail
3 gousse(s) (9g)
- Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)

Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)
2 lb (908g)

Autre

- tzatziki
1 1/4 tasse(s) (280g)
- mélange de jeunes pousses
3 1/2 tasse (105g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- mélange d'épices italien
1 pot (21 g) (22g)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- huile d'olive
1/4 livres (mL)

Produits laitiers et œufs

- lait entier
5 tasse(s) (1200mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
10 3/4 lb (4833g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 livres (907g)

Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue
6 3/4 c. à s. (119g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
3 1/2 boîte (602g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties
2 tasse (265g)

Confiseries

- miel
2 c. à soupe (42g)

vinaigrette balsamique
3/4 tasse (mL)

Épices et herbes

cumin moulu
1 c. à café (2g)

romarin séché
1 c. à café (1g)

poudre d'oignon
1 c. à café (2g)

poudre d'ail
3 1/2 c. à café (10g)

aneth séché
1 c. à café (1g)

origan séché
1 c. à café, moulu (2g)

poivre noir
1/4 oz (8g)

sel
1 oz (31g)

thym séché
2 c. à café, moulu (3g)

moutarde brune
3 c. à soupe (45g)

poivre citronné
3 c. à soupe (21g)

paprika
1/2 c. à café (1g)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

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 effilocher 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.

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (77g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Cacahuètes rôties

2/3 tasse(s) - 633 kcal ● 24g protéine ● 50g lipides ● 13g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cacahuètes rôties
2/3 tasse (100g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
1 1/2 tasse (201g)

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

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

16 oz - 1116 kcal ● 103g protéine ● 69g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 livres (454g)
sel
1/4 c. à café (2g)
thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
miel
1 c. à soupe (21g)
moutarde brune
1 1/2 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 livres (907g)
sel
1/2 c. à café (3g)
thym séché
2 c. à café, moulu (3g)
miel
2 c. à soupe (42g)
moutarde brune
3 c. à soupe (45g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

1 petit (58g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

2 petit (116g)

avocats, haché

2 avocat(s) (402g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

2 botte (340g)

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

382 kcal ● 4g protéine ● 31g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

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

sel

3/4 c. à café (5g)

mélange d'épices italien

3/4 c. à soupe (8g)

tomates

1 1/2 pinte de tomates cerises (env.

470 mL) (447g)

huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

sel

1 1/2 c. à café (9g)

mélange d'épices italien

1 1/2 c. à soupe (16g)

tomates

3 pinte de tomates cerises (env.

470 mL) (894g)

huile d'olive

4 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz - 888 kcal ● 152g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (10g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

3 c. à soupe (21g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 lb (1344g)

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 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, pressé

5/6 petit (48g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (168g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/6 botte (142g)

Pour les 2 repas :

citron, pressé

1 2/3 petit (97g)

avocats, haché

1 2/3 avocat(s) (335g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 2/3 botte (284g)

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.

Boulettes de bœuf façon gyro avec tzatziki

10 boulette(s) - 875 kcal ● 106g protéine ● 42g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bœuf haché (93% maigre)

1 lb (454g)

tzatziki

5/8 tasse(s) (140g)

huile

1/2 c. à café (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

origan séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)

2 lb (908g)

tzatziki

1 1/4 tasse(s) (280g)

huile

1 c. à café (mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

romarin séché

1 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1 c. à café (2g)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

aneth séché

1 c. à café (1g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

1. Dans un grand bol, ajoutez le bœuf, les épices et une bonne pincée de sel et pétrissez jusqu'à ce que les épices soient bien incorporées.
2. Façonnez de petites boulettes (utilisez le nombre de boulettes indiqué dans les détails de la recette ci-dessus).
3. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les boulettes et faites-les cuire en les retournant délicatement jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés et que les boulettes soient cuites.
4. Retirez du feu et servez avec du tzatziki.

Lait

2 1/2 tasse(s) - 373 kcal ● 19g protéine ● 20g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
5 tasse(s) (1200mL)

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

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

645 kcal ● 8g protéine ● 50g lipides ● 18g glucides ● 22g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(169g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
sel
2/3 c. à café (4g)
poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
1 1/2 avocat(s) (276g)
jus de citron vert
2 3/4 c. à soupe (mL)
oignon
2 3/4 c. à s., haché (41g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(338g)
poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
sel
1 1/2 c. à café (8g)
poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
avocats, coupé en dés
2 3/4 avocat(s) (553g)
jus de citron vert
5 1/2 c. à soupe (mL)
oignon
1/3 tasse, haché (83g)

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.

Poitrine de poulet simple

24 oz - 952 kcal ● 151g protéine ● 39g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 lb (1344g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Frites au four

676 kcal ● 11g protéine ● 25g lipides ● 86g glucides ● 15g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1 3/4 grand (7,5–11 cm diam.)
(646g)

Pour les 2 repas :

huile

3 1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

3 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)
(1292g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Blanc de poulet au balsamique

24 oz - 947 kcal ● 153g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange d'épices italien

3/4 c. à café (3g)

huile

3 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

6 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

1 1/2 livres (680g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien

1 1/2 c. à café (5g)

huile

6 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

3/4 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

3 livres (1361g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

Salade tomate et avocat

645 kcal ● 8g protéine ● 50g lipides ● 18g glucides ● 22g fibres



tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(169g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

2/3 c. à café (4g)

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (276g)

jus de citron vert

2 3/4 c. à soupe (mL)

oignon

2 3/4 c. à s., haché (41g)

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.

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

cacahuètes rôties

1/2 tasse (64g)

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



Bol poulet, brocoli et patate douce

572 kcal ● 58g protéine ● 15g lipides ● 40g glucides ● 11g fibres



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

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1/2 lb (224g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

Brocoli surgelé

1/2 paquet (142g)

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.