Plan alimentaire - Menu régime jeûne intermittent de 3300 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 1

3284 kcal 244g protéine (30%) 182g lipides (50%) 107g glucides (13%) 60g fibres (7%)

Déjeuner

1640 kcal, 109g de protéines, 74g glucides nets, 94g de lipides

Frites de carotte
323 kcal

Côtelettes de porc poêlées
4 côtelette(s) pour le petit-déjeuner- 1316 kcal

Dîner

1645 kcal, 135g de protéines, 33g glucides nets, 88g de lipides

Poivron farci à la salade de thon et avocat
6 demi poivron(s)- 1367 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
279 kcal

Jour 2

3258 kcal 231g protéine (28%) 172g lipides (47%) 157g glucides (19%) 40g fibres (5%)

Déjeuner

1640 kcal, 109g de protéines, 74g glucides nets, 94g de lipides

Frites de carotte
323 kcal

Côtelettes de porc poêlées
4 côtelette(s) pour le petit-déjeuner- 1316 kcal

Dîner

1620 kcal, 122g de protéines, 83g glucides nets, 77g de lipides

Hachis Parmentier
1228 kcal

Salade tomate et avocat
391 kcal

Jour 3

3292 kcal 236g protéine (29%) 172g lipides (47%) 147g glucides (18%) 54g fibres (7%)

Déjeuner

1675 kcal, 114g de protéines, 64g glucides nets, 94g de lipides

Salade de pois chiches facile
584 kcal

Pilons de poulet Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Dîner

1620 kcal, 122g de protéines, 83g glucides nets, 77g de lipides

Hachis Parmentier
1228 kcal

Salade tomate et avocat
391 kcal

Jour 4

3306 kcal 257g protéine (31%) 146g lipides (40%) 202g glucides (24%) 39g fibres (5%)

Déjeuner

1675 kcal, 114g de protéines, 64g glucides nets, 94g de lipides

Salade de pois chiches facile
584 kcal

Pilons de poulet Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Dîner

1635 kcal, 143g de protéines, 139g glucides nets, 51g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

Riz frit au poulet à la chinoise
1113 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Jour 5

3316 kcal 285g protéine (34%) 168g lipides (46%) 114g glucides (14%) 52g fibres (6%)

Déjeuner

1650 kcal, 177g de protéines, 77g glucides nets, 59g de lipides

Côtelettes de porc glacées à l'abricot
4 côtelette(s)- 1212 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
438 kcal

Dîner

1665 kcal, 108g de protéines, 36g glucides nets, 109g de lipides

Noix
3/8 tasse(s)- 291 kcal

Salade avocat, pomme et poulet
1375 kcal

Jour 6

3313 kcal 254g protéine (31%) 167g lipides (45%) 151g glucides (18%) 48g fibres (6%)

Déjeuner

1645 kcal, 146g de protéines, 115g glucides nets, 58g de lipides

Riz blanc
1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
196 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
1124 kcal

Dîner

1665 kcal, 108g de protéines, 36g glucides nets, 109g de lipides

Noix
3/8 tasse(s)- 291 kcal

Salade avocat, pomme et poulet
1375 kcal

Jour 7

3247 kcal 359g protéine (44%) 113g lipides (31%) 164g glucides (20%) 36g fibres (4%)

Déjeuner

1645 kcal, 146g de protéines, 115g glucides nets, 58g de lipides

Riz blanc
1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
196 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
1124 kcal

Dîner

1600 kcal, 213g de protéines, 49g glucides nets, 55g de lipides

Salade composée
242 kcal

Poitrine de poulet marinée
30 oz- 1060 kcal

Lait
2 tasse(s)- 298 kcal

Liste de courses

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1/4 livres (133mL)
- [ ] huile
  1/2 livres (261mL)
- [ ] vinaigrette
  2 1/2 oz (75mL)
- [ ] sauce marinade
  1 tasse (226mL)

Épices et herbes

- [ ] romarin séché
  2 1/3 c. à café (3g)
- [ ] sel
  2/3 oz (23g)
- [ ] poivre noir
  1/3 oz (10g)
- [ ] piment de Cayenne
  1 c. à café (2g)
- [ ] sel assaisonné
  1 c. à café (6g)
- [ ] thym séché
  2 3/4 c. à café, feuilles (3g)
- [ ] poudre d'ail
  2 c. à café (6g)
- [ ] vinaigre balsamique
  3 1/2 c. à soupe (53mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] carottes
  20 1/3 moyen (1240g)
- [ ] poivron
  3 grand (492g)
- [ ] oignon
  4 moyen (6,5 cm diam.) (419g)
- [ ] blettes
  2 1/4 lb (1021g)
- [ ] Ail
  9 3/4 gousse(s) (29g)
- [ ] concentré de tomate
  1 1/2 c. à soupe (24g)
- [ ] pommes de terre
  1 1/2 livres (680g)
- [ ] tomates
  7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (915g)
- [ ] persil frais
  7 1/2 brins (8g)
- [ ] céleri cru
  10 c. à s., haché (63g)

Produits de porc

- [ ] côte de porc, avec os
  3 1/2 livres (1608g)

Céréales et pâtes

- [ ] farine tout usage
  1 tasse(s) (125g)
- [ ] fécule de maïs
  1 1/2 c. à soupe (12g)
- [ ] riz blanc à grain long
  1 1/2 tasse (293g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] beurre
  2 1/2 c. à soupe (36g)
- [ ] lait entier
  3 1/2 tasse(s) (811mL)
- [ ] œufs
  1 1/6 grand (58g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  5 2/3 avocat(s) (1139g)
- [ ] jus de citron vert
  3 fl oz (90mL)
- [ ] pommes
  2 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (455g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  3 boîte (516g)

Produits de bœuf

- [ ] bœuf haché (93% maigre)
  2 1/4 livres (1021g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de légumes
  1 1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] sauce Worcestershire
  3 c. à café (15mL)
- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  3 1/3 c. à soupe (2mL)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  6 1/4 c. à s. (94mL)

- [ ] laitue romaine
  3 cœurs (1500g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
  1 1/4 livres (567g)
- [ ] concombre
  1/4 concombre (21 cm) (75g)
- [ ] oignon rouge
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] pois chiches en conserve
  2 1/2 boîte(s) (1120g)
- [ ] sauce soja (tamari)
  1 3/4 c. à soupe (26mL)

Autre

- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  2 1/3 lb (1058g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  7 lb (3207g)

Confiseries

- [ ] confiture d'abricot
  1/2 tasse (160g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)

Boissons

- [ ] eau
  2 tasse(s) (474mL)

Recettes

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Frites de carotte

323 kcal 4g protéine 17g lipides 27g glucides 12g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/6 c. à soupe (17mL)
romarin séché
1 1/6 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
carottes, épluché
7/8 lb (397g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 1/3 c. à soupe (35mL)
romarin séché
2 1/3 c. à café (3g)
sel
5/8 c. à café (3g)
carottes, épluché
1 3/4 lb (794g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Côtelettes de porc poêlées

4 côtelette(s) pour le petit-déjeuner - 1316 kcal 105g protéine 78g lipides 47g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
côte de porc, avec os
4 côtelette petit-déjeuner (448g)
farine tout usage
1/2 tasse(s) (63g)
piment de Cayenne
1/2 c. à café (1g)
huile
4 c. à s. (60mL)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
sel assaisonné
1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
côte de porc, avec os
8 côtelette petit-déjeuner (896g)
farine tout usage
1 tasse(s) (125g)
piment de Cayenne
1 c. à café (2g)
huile
1/2 tasse (120mL)
beurre
1 c. à soupe (14g)
sel assaisonné
1 c. à café (6g)

1. Salez et poivrez les deux faces des côtelettes de porc.
2. Mélangez la farine avec un peu de cayenne, du sel et du poivre noir. Enrobez chaque côté des côtelettes avec ce mélange de farine, puis réservez-les sur une assiette.
3. Faites chauffer l'huile de canola à feu moyen à moyen-vif. Ajoutez le beurre. Quand le beurre a fondu et que le mélange beurre/huile est chaud, faites cuire 3 côtelettes à la fois, 2 à 3 minutes du premier côté. Retournez et faites cuire jusqu'à ce que les côtelettes soient bien dorées de l'autre côté, 1 à 2 minutes (vérifiez qu'il ne reste pas de jus rosé). Retirez sur une assiette et répétez avec les côtelettes restantes.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de pois chiches facile

584 kcal 30g protéine 11g lipides 63g glucides 28g fibres

Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1 1/4 c. à soupe (19mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à soupe (1mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/4 boîte(s) (560g)
oignon, coupé en fines tranches
5/8 petit (44g)
tomates, coupé en deux
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
persil frais, haché
3 3/4 brins (4g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
2 1/2 c. à soupe (38mL)
vinaigre de cidre de pomme
2 1/2 c. à soupe (2mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 1/2 boîte(s) (1120g)
oignon, coupé en fines tranches
1 1/4 petit (88g)
tomates, coupé en deux
2 1/2 tasse de tomates cerises (373g)
persil frais, haché
7 1/2 brins (8g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Pilons de poulet Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal 84g protéine 83g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (47mL)
huile
5/8 c. à soupe (9mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1 1/6 lb (529g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
6 1/4 c. à s. (93mL)
huile
1 1/6 c. à soupe (17mL)
sel
5/8 c. à café (3g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
Poulet, pilons, avec peau
2 1/3 lb (1058g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Côtelettes de porc glacées à l'abricot

4 côtelette(s) - 1212 kcal 158g protéine 36g lipides 65g glucides 0g fibres

Donne 4 côtelette(s) portions

vinaigre balsamique
1 c. à soupe (15mL)
confiture d'abricot
1/2 tasse (160g)
huile d'olive
2 c. à café (10mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
côte de porc, avec os
4 morceau (712g)

1. Frotter les côtelettes de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 6-8 minutes de chaque côté.
3. Ajouter la confiture d'abricot et le vinaigre balsamique dans la poêle et retourner les côtelettes pour bien les enrober. Cuire chaque côté 1-2 minutes.
4. Servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal 20g protéine 23g lipides 13g glucides 25g fibres

blettes
1 1/2 lb (624g)
huile
1 1/2 c. à soupe (21mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
4 gousse(s) (12g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz blanc

1 1/2 tasse de riz cuit - 328 kcal 7g protéine 1g lipides 73g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (237mL)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (474mL)
riz blanc à grain long
1 tasse (185g)

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.

Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal 8g protéine 6g lipides 14g glucides 13g fibres

Pour un seul repas :

vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)
laitue romaine, grossièrement haché
2 cœurs (1000g)
tomates, coupé en dés
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)
carottes, tranché
1 moyen (61g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Salade bowl poulet, betterave & carotte

1124 kcal 132g protéine 51g lipides 28g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

huile
2 1/2 c. à soupe (38mL)
thym séché
5/8 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à thé (0mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
10 oz (284g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 1/4 lb (560g)
carottes, finement tranché
1 1/4 moyen (76g)

Pour les 2 repas :

huile
5 c. à soupe (75mL)
thym séché
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
2 1/2 c. à thé (1mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1 1/4 livres (567g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
2 1/2 lb (1120g)
carottes, finement tranché
2 1/2 moyen (153g)

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Poivron farci à la salade de thon et avocat

6 demi poivron(s) - 1367 kcal 122g protéine 73g lipides 25g glucides 30g fibres

Donne 6 demi poivron(s) portions

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron vert
3 c. à café (15mL)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)
poivron
3 grand (492g)
oignon
3/4 petit (53g)
thon en conserve, égoutté
3 boîte (516g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal 12g protéine 15g lipides 8g glucides 16g fibres

blettes
7/8 lb (397g)
huile
7/8 c. à soupe (13mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Hachis Parmentier

1228 kcal 117g protéine 47g lipides 72g glucides 13g fibres

Pour un seul repas :

lait entier
1/6 tasse(s) (45mL)
beurre
3/4 c. à soupe (11g)
bœuf haché (93% maigre)
18 oz (510g)
concentré de tomate
3/4 c. à soupe (12g)
bouillon de légumes
3/4 tasse(s) (mL)
sauce Worcestershire
1 1/2 c. à café (8mL)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
fécule de maïs
3/4 c. à soupe (6g)
carottes, coupé en dés
1 1/2 moyen (92g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse(s) (5g)
pommes de terre, épluché et coupé en quartiers
3/4 livres (340g)
oignon, coupé en dés
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Pour les 2 repas :

lait entier
3/8 tasse(s) (90mL)
beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)
bœuf haché (93% maigre)
2 1/4 livres (1021g)
concentré de tomate
1 1/2 c. à soupe (24g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
sauce Worcestershire
3 c. à café (15mL)
thym séché
1 1/2 c. à café, feuilles (2g)
fécule de maïs
1 1/2 c. à soupe (12g)
carottes, coupé en dés
3 moyen (183g)
Ail, haché finement
3 gousse(s) (9g)
pommes de terre, épluché et coupé en quartiers
1 1/2 livres (680g)
oignon, coupé en dés
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

1. Plonger les pommes de terre dans de l'eau et porter à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette, 10 à 20 minutes. Égoutter et écraser avec le lait, le beurre et un peu de sel et de poivre. Réserver.
2. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
3. Fouetter la fécule de maïs avec le bouillon dans un petit bol. Réserver.
4. Sauter le bœuf haché dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une assiette.
5. Ajouter les oignons, l'ail et les carottes dans la poêle. Cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Réduire le feu à moyen et ajouter la pâte de tomate. Remuer et cuire 1 à 2 minutes.
7. Remettre le bœuf dans la poêle et ajouter le mélange de bouillon, la sauce Worcestershire, le thym et un peu de sel et de poivre. Laisser mijoter 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Transférer le mélange de viande dans un petit plat allant au four. Déposer la purée par-dessus pour former une couche uniforme.
9. Cuire au four 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la garniture bouillonne. Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Salade tomate et avocat

391 kcal 5g protéine 31g lipides 11g glucides 13g fibres

Pour un seul repas :

oignon
5 c. à c., haché (25g)
jus de citron vert
1 2/3 c. à soupe (25mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (3g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/6 avocat(s) (168g)
tomates, coupé en dés
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (103g)

Pour les 2 repas :

oignon
1/4 tasse, haché (50g)
jus de citron vert
3 1/3 c. à soupe (50mL)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (13mL)
poudre d'ail
5/6 c. à café (3g)
sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
avocats, coupé en dés
1 2/3 avocat(s) (335g)
tomates, coupé en dés
1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (205g)

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 3

Consommer les jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal 27g protéine 10g lipides 35g glucides 8g fibres

Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Riz frit au poulet à la chinoise

1113 kcal 108g protéine 33g lipides 92g glucides 3g fibres

œufs
1 1/6 grand (58g)
huile
1 1/6 c. à soupe (17mL)
sauce soja (tamari)
1 3/4 c. à soupe (26mL)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
riz blanc à grain long
9 1/3 c. à s. (108g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché
14 oz (397g)
oignon, haché
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites revenir environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez le poulet haché dans la poêle et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit et plus rose à l'intérieur. Transférez le mélange poulet-oignon dans une assiette et réservez.
4. Essuyez la poêle et faites chauffer le reste de l'huile. Battez l'œuf dans un petit bol puis versez-le dans la poêle. Une fois que l'œuf commence à se solidifier, remuez pour le séparer en petits morceaux.
5. Ajoutez le poulet et les oignons, le riz, le poivre noir, la sauce soja et un peu de sel selon le goût. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé et réchauffé. Servez.
6. Note pour la préparation de repas : le riz cuit et réfrigéré est excellent pour le riz frit. Si possible, préparez le riz à l'avance.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal 8g protéine 8g lipides 12g glucides 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal 6g protéine 27g lipides 3g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

noix (anglaises)
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

Salade avocat, pomme et poulet

1375 kcal 102g protéine 82g lipides 34g glucides 23g fibres

Pour un seul repas :

céleri cru
5 c. à s., haché (32g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (38mL)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à café (13mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
15 oz (425g)
avocats, haché
1 1/4 avocat(s) (251g)
pommes, finement haché
1 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (228g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
10 c. à s., haché (63g)
huile d'olive
5 c. à soupe (75mL)
poudre d'ail
1 1/4 c. à café (4g)
sel
5/8 c. à café (4g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
jus de citron vert
5 c. à café (25mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
30 oz (851g)
avocats, haché
2 1/2 avocat(s) (503g)
pommes, finement haché
2 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (455g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Salade composée

242 kcal 9g protéine 8g lipides 20g glucides 14g fibres

vinaigrette
2 c. à s. (30mL)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)
laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Poitrine de poulet marinée

30 oz - 1060 kcal 189g protéine 32g lipides 5g glucides 0g fibres

Donne 30 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (840g)
sauce marinade
1 tasse (225mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal 15g protéine 16g lipides 23g glucides 0g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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