

# Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 3300 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** 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



### Côtelettes de porc poêlées

4 côtelette(s) pour le petit-déjeuner- 1316 kcal



### Frites de carotte

323 kcal

## Dîner

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



### Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal



### Poivron farci à la salade de thon et avocat

6 demi poivron(s)- 1367 kcal

**Day 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



### Côtelettes de porc poêlées

4 côtelette(s) pour le petit-déjeuner- 1316 kcal



### Frites de carotte

323 kcal

## Dîner

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



### Salade tomate et avocat

391 kcal



### Hachis Parmentier

1228 kcal

**Day 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



### Pilons de poulet Buffalo

18 2/3 oz- 1089 kcal



### Salade de pois chiches facile

584 kcal

## Dîner

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



### Salade tomate et avocat

391 kcal



### Hachis Parmentier

1228 kcal

**Day 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



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



**Salade de pois chiches facile**  
584 kcal

## Dîner

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



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal



**Riz frit au poulet à la chinoise**  
1113 kcal



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

**Day 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



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
438 kcal



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

## Dîner

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



**Salade avocat, pomme et poulet**  
1375 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal

**Day 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



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**  
1124 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal



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

## Dîner

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



**Salade avocat, pomme et poulet**  
1375 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 291 kcal

**Day 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



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**  
1124 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal



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

## Dîner

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



**Lait**  
2 tasse(s)- 298 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
30 oz- 1060 kcal



**Salade composée**  
242 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- ail  
9 3/4 gousse(s) (29g)
- blettes  
2 1/4 lb (1021g)
- oignon  
4 moyen (6,5 cm diam.) (419g)
- poivron  
3 grand (492g)
- carottes  
20 1/3 moyen (1240g)
- tomates  
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (915g)
- pommes de terre  
1 1/2 livres (680g)
- concentré de tomate  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- persil frais  
7 1/2 brins (8g)
- céleri cru  
10 c. à s., haché (63g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1 1/4 livres (567g)
- laitue romaine  
3 coeurs (1500g)
- concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- oignon rouge  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

## Épices et herbes

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3 boîte (516g)

## Fruits et jus de fruits

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

## 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)

## Céréales et pâtes

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

## Produits de porc

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

## Soupes, sauces et jus

- sauce Worcestershire  
3 c. à café (mL)
- bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)
- sauce Frank's RedHot  
6 1/4 c. à s. (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
3 1/3 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

## Produits de bœuf

## Graisses et huiles

- huile  
1/2 livres (mL)
- huile d'olive  
1/4 livres (mL)
- vinaigrette  
2 1/2 oz (mL)
- sauce marinade  
1 tasse (mL)

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

## Autre

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

## 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 (mL)

## Produits de volaille

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

## Produits à base de noix et de graines

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

## Confiseries

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

## Boissons

- eau  
2 tasse(s) (479mL)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Côtelettes de porc poêlées

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel assaisonné**

1/2 c. à café (3g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**huile**

4 c. à s. (mL)

**piment de Cayenne**

1/2 c. à café (1g)

**farine tout usage**

1/2 tasse(s) (63g)

**côte de porc, avec os**

4 côtelette petit-déjeuner (448g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**sel assaisonné**

1 c. à café (6g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**huile**

1/2 tasse (mL)

**piment de Cayenne**

1 c. à café (2g)

**farine tout usage**

1 tasse(s) (125g)

**côte de porc, avec os**

8 côtelette petit-déjeuner (896g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

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.

### Frites de carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**romarin séché**

1 1/6 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1 1/6 c. à soupe (mL)

**carottes, épluché**

7/8 lb (397g)

Pour les 2 repas :

**sel**

5/8 c. à café (3g)

**romarin séché**

2 1/3 c. à café (3g)

**huile d'olive**

2 1/3 c. à soupe (mL)

**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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pilons de poulet Buffalo

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Poulet, pilons, avec peau**

1 1/6 lb (529g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

#### **huile**

5/8 c. à soupe (mL)

#### **sauce Frank's RedHot**

3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### **Poulet, pilons, avec peau**

2 1/3 lb (1058g)

#### **poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

5/8 c. à café (3g)

#### **huile**

1 1/6 c. à soupe (mL)

#### **sauce Frank's RedHot**

6 1/4 c. à s. (mL)

- (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.)
- Préchauffez le four à 200°C (400°F).
- Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
- Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
- Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
- Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
- Servez.

### Salade de pois chiches facile

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **persil frais, haché**

3 3/4 brins (4g)

#### **tomates, coupé en deux**

1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

5/8 petit (44g)

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

1 1/4 boîte(s) (560g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **persil frais, haché**

7 1/2 brins (8g)

#### **tomates, coupé en deux**

2 1/2 tasse de tomates cerises (373g)

#### **oignon, coupé en fines tranches**

1 1/4 petit (88g)

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

2 1/2 boîte(s) (1120g)

#### **vinaigre de cidre de pomme**

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigre balsamique**

2 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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



#### Ail, haché

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

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.

### 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

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

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, finement tranché**

1 1/4 moyen (76g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

1 1/4 lb (560g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

10 oz (284g)

**vinaigre de cidre de pomme**

1 1/4 c. à thé (mL)

**thym séché**

5/8 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, finement tranché**

2 1/2 moyen (153g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

2 1/2 lb (1120g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

1 1/4 livres (567g)

**vinaigre de cidre de pomme**

2 1/2 c. à thé (mL)

**thym séché**

1 1/4 c. à café, feuilles (1g)

**huile**

5 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.

### Salade simple aux tomates et carottes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

2 cœurs (1000g)

**carottes, tranché**

1 moyen (61g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

### Riz blanc

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**  
1 tasse (185g)  
**eau**  
2 tasse(s) (479mL)

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 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Chou cavalier (collard) à l'ail

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



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

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.

---

### 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

**thon en conserve, égoutté**

3 boîte (516g)

**oignon**

3/4 petit (53g)

**poivron**

3 grand (492g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**sel**

3 trait (1g)

**jus de citron vert**

3 c. à café (mL)

**avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade tomate et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(103g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

5/6 avocat(s) (168g)

**jus de citron vert**

1 2/3 c. à soupe (mL)

**oignon**

5 c. à c., haché (25g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(205g)

**poivre noir**

5/6 c. à café, moulu (2g)

**sel**

5/6 c. à café (5g)

**poudre d'ail**

5/6 c. à café (3g)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

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

**jus de citron vert**

3 1/3 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/4 tasse, haché (50g)

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.

### Hachis Parmentier

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, coupé en dés**

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

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

3/4 livres (340g)

**fécule de maïs**

3/4 c. à soupe (6g)

**thym séché**

3/4 c. à café, feuilles (1g)

**sauce Worcestershire**

1 1/2 c. à café (mL)

**bouillon de légumes**

3/4 tasse(s) (mL)

**concentré de tomate**

3/4 c. à soupe (12g)

**Ail, haché finement**

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

**carottes, coupé en dés**

1 1/2 moyen (92g)

**bœuf haché (93% maigre)**

18 oz (510g)

**beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

**lait entier**

1/6 tasse(s) (45mL)

Pour les 2 repas :

**oignon, coupé en dés**

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

**pommes de terre, épluché et coupé en quartiers**

1 1/2 livres (680g)

**fécule de maïs**

1 1/2 c. à soupe (12g)

**thym séché**

1 1/2 c. à café, feuilles (2g)

**sauce Worcestershire**

3 c. à café (mL)

**bouillon de légumes**

1 1/2 tasse(s) (mL)

**concentré de tomate**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**Ail, haché finement**

3 gousse(s) (9g)

**carottes, coupé en dés**

3 moyen (183g)

**bœuf haché (93% maigre)**

2 1/4 livres (1021g)

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

**lait entier**

3/8 tasse(s) (90mL)

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 féculle 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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### 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.

### Riz frit au poulet à la chinoise

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



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

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.

## 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade avocat, pomme et poulet

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes, finement haché**

1 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (228g)

**avocats, haché**

1 1/4 avocat(s) (251g)

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

15 oz (425g)

**jus de citron vert**

2 1/2 c. à café (mL)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

5/8 c. à café (2g)

**huile d'olive**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru**

5 c. à s., haché (32g)

Pour les 2 repas :

**pommes, finement haché**

2 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (455g)

**avocats, haché**

2 1/2 avocat(s) (503g)

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

30 oz (851g)

**jus de citron vert**

5 c. à café (mL)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**poudre d'ail**

1 1/4 c. à café (4g)

**huile d'olive**

5 c. à soupe (mL)

**céleri cru**

10 c. à s., haché (63g)

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.

### Noix

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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.

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### 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.

### Poitrine de poulet marinée

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



Donne 30 oz portions

#### **sauce marinade**

1 tasse (mL)

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

2 lb (840g)

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.

### Salade composée

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



**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 petit (14 cm de long) (50g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

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

**oignon rouge, tranché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**tomates, coupé en dés**

1 entier petit (~6,1 cm diam.) (91g)

**laitue romaine, râpé**

1 cœurs (500g)

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.