

Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 1600 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 1618 kcal ● 133g protéine (33%) ● 82g lipides (46%) ● 65g glucides (16%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

760 kcal, 50g de protéines, 20g glucides nets, 49g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal



Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal



Saucisse de poulet

3 saucisse- 381 kcal

Dîner

860 kcal, 83g de protéines, 44g glucides nets, 33g de lipides



Wedges de patate douce

261 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Day 2 1583 kcal ● 155g protéine (39%) ● 57g lipides (32%) ● 91g glucides (23%) ● 23g fibres (6%)

Déjeuner

755 kcal, 81g de protéines, 48g glucides nets, 22g de lipides



Frites de patate douce

309 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

12 oz- 444 kcal

Dîner

830 kcal, 74g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



Médaillons de patate douce

1 patate douce- 309 kcal



Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal

Day 3 1594 kcal ● 145g protéine (36%) ● 90g lipides (51%) ● 34g glucides (9%) ● 17g fibres (4%)

Déjeuner

770 kcal, 63g de protéines, 10g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple poulet et épinards

380 kcal



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal

Dîner

825 kcal, 81g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal



Riz de chou-fleur

2 1/2 tasse(s)- 151 kcal

Day 4 1594 kcal ● 145g protéine (36%) ● 90g lipides (51%) ● 34g glucides (9%) ● 17g fibres (4%)

Déjeuner

770 kcal, 63g de protéines, 10g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple poulet et épinards

380 kcal



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 388 kcal

Dîner

825 kcal, 81g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal



Riz de chou-fleur

2 1/2 tasse(s)- 151 kcal

Day 5 1638 kcal ● 133g protéine (32%) ● 103g lipides (57%) ● 26g glucides (6%) ● 19g fibres (5%)

Déjeuner

850 kcal, 54g de protéines, 8g glucides nets, 64g de lipides



Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

785 kcal, 79g de protéines, 18g glucides nets, 39g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Boulettes de dinde

14 boulette(s)- 639 kcal

Day 6 1549 kcal ● 137g protéine (35%) ● 81g lipides (47%) ● 49g glucides (13%) ● 20g fibres (5%)

Déjeuner

765 kcal, 58g de protéines, 30g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Goulash hongrois

461 kcal

Dîner

785 kcal, 79g de protéines, 18g glucides nets, 39g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Boulettes de dinde

14 boulette(s)- 639 kcal

Day 7 1640 kcal ● 161g protéine (39%) ● 75g lipides (41%) ● 62g glucides (15%) ● 19g fibres (5%)

Déjeuner

765 kcal, 58g de protéines, 30g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Goulash hongrois

461 kcal

Dîner

875 kcal, 103g de protéines, 32g glucides nets, 33g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

745 kcal



Frites de patate douce

132 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- patates douces
4 patate douce, 12,5 cm de long (798g)
- tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (795g)
- Ail
1 gousse (3g)
- courgette
2 moyen (368g)
- choux de Bruxelles
3/8 lb (170g)
- laitue romaine
1 3/4 tête (1112g)
- carottes
2 1/2 moyen (153g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3/4 livres (340g)
- épinards frais
5 tasse(s) (150g)
- oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (174g)
- céleri cru
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
- concentré de tomate
1/3 boîte (170 g) (57g)
- poivron rouge
5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)
- brocoli
10 c. à s., haché (57g)

Graisses et huiles

- huile
6 oz (mL)
- huile d'olive
2 oz (mL)
- vinaigrette
18 3/4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise
4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- poivre noir
3 1/2 g (3g)
- sel
1 oz (32g)
- basilic frais
12 feuilles (6g)
- poudre de chili
2 c. à café (5g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 1/2 lb (2497g)
- dinde hachée, crue
1 1/2 lb (635g)

Fruits et jus de fruits

- olives vertes
12 grand (53g)

Saucisses et charcuterie

- Saucisse de poulet, cuite
3 saucisse (252g)

Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à thé (mL)

Autre

- chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)
- mélange de jeunes pousses
12 tasse (360g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
1 tasse, entière (161g)

Produits laitiers et œufs

- yaourt grec écrémé nature
11 c. à soupe (196g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon en boîte
2 boîte(s) 142 g (non égouttée) (284g)

Produits de bœuf

- viande de bœuf pour ragoût, crue
1 lb (454g)

Boissons

- eau
1/2 tasse(s) (120mL)

- paprika
5 1/2 g (5g)
 - poudre d'ail
1/4 oz (8g)
 - poivre citronné
3/4 c. à soupe (5g)
 - thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
 - poudre d'oignon
2/3 c. à soupe (5g)
 - origan séché
1/8 oz (4g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres

**Ail, haché finement**

5/8 gousse (2g)

courgette

1 1/4 moyen (245g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

3/8 lb (170g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Saucisse de poulet

3 saucisse - 381 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 3 saucisse portions

Saucisse de poulet, cuite

3 saucisse (252g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Frites de patate douce

309 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 46g glucides ● 8g fibres



patates douces, épluché

5/8 lbs (265g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (2g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Blanc de poulet au citron et poivre

12 oz - 444 kcal ● 76g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

poivre citronné

3/4 c. à soupe (5g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple poulet et épinards

380 kcal ● 50g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit

1/2 livres (213g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

huile

1 1/4 c. à café (mL)

épinards frais

2 1/2 tasse(s) (75g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit

15 oz (425g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

épinards frais

5 tasse(s) (150g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élévé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

1/2 tasse, entière (63g)

Pour les 2 repas :

amandes

14 c. à s., entière (125g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal ● 46g protéine ● 46g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

céleri cru, coupé en dés

2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

mayonnaise

4 c. à soupe (mL)

saumon en boîte

2 boîte(s) 142 g (non égouttée) (284g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.
2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.
3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.
4. Roulez pour former le wrap.
5. Servez.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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



Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

12 c. à soupe (mL)

tomates

2 tasse de tomates cerises (298g)

mélange de jeunes pousses

12 tasse (360g)

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

Goulash hongrois

461 kcal ● 52g protéine ● 23g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

paprika, de préférence du paprika doux hongrois

1/3 c. à soupe (2g)

viande de bœuf pour ragoût, crue, coupé en cubes de 1,5 pouce

1/2 lb (227g)

Ail, haché finement

1/6 gousse (1g)

oignon, tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

concentré de tomate

1/6 boîte (170 g) (28g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile

2 2/3 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

paprika, de préférence du paprika doux hongrois

2/3 c. à soupe (5g)

viande de bœuf pour ragoût, crue, coupé en cubes de 1,5 pouce

1 lb (454g)

Ail, haché finement

1/3 gousse (1g)

oignon, tranché

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

concentré de tomate

1/3 boîte (170 g) (57g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1 c. à café (6g)

huile

1 3/4 c. à s. (mL)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite ou une cocotte à feu moyen. Faites cuire les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant fréquemment. Retirez les oignons et réservez.
2. Dans un bol moyen, mélangez le paprika, le poivre et la moitié du sel. Enrobez les cubes de bœuf avec ce mélange d'épices, puis faites-les cuire dans la marmite où les oignons ont cuit jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Remettez les oignons dans la marmite et ajoutez la pâte de tomate, l'eau, l'ail et le reste du sel. Réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter en remuant de temps en temps pendant 1h30 à 2h, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



patates douces, coupé en quartiers

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

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poivre noir

4 trait (0g)

olives vertes

12 grand (53g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

tomates

12 tomates cerises (204g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Médaillons de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate douce portions

patates douces, tranché

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

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

huile

2/3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2/3 lb (299g)

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.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (62g)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)
vinaigrette
3/4 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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal ● 79g protéine ● 30g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, finement tranché
3/4 moyen (46g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
3/4 lb (336g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
6 oz (170g)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à thé (mL)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, finement tranché
1 1/2 moyen (92g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 1/2 lb (672g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
3/4 livres (340g)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à thé (mL)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
huile
3 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 de chou-fleur

2 1/2 tasse(s) - 151 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
2 1/2 c. à café (mL)
chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (284g)

Pour les 2 repas :

huile
5 c. à café (mL)
chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(92g)

**laitue romaine, grossièrement
haché**

3/4 coeurs (375g)

carottes, tranché

3/8 moyen (23g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(185g)

**laitue romaine, grossièrement
haché**

1 1/2 coeurs (750g)

carottes, tranché

3/4 moyen (46g)

vinaigrette

2 1/4 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.

Boulettes de dinde

14 boulette(s) - 639 kcal ● 73g protéine ● 35g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

yaourt grec écrémé nature

5 1/2 c. à soupe (98g)

poudre d'oignon

1/3 c. à soupe (2g)

poudre d'ail

1/3 c. à soupe (3g)

origan séché

1/3 c. à soupe, feuilles (1g)

sel

1/3 c. à soupe (6g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

dinde hachée, crue

2/3 lb (318g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

11 c. à soupe (196g)

poudre d'oignon

2/3 c. à soupe (5g)

poudre d'ail

2/3 c. à soupe (7g)

origan séché

2/3 c. à soupe, feuilles (2g)

sel

2/3 c. à soupe (13g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

dinde hachée, crue

1 1/2 lb (635g)

1. Dans un grand bol, mélangez la dinde hachée, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, l'origan et le sel avec les mains jusqu'à homogénéité. Formez de petites boulettes (utilisez le nombre de boulettes indiqué dans les détails de la recette). Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les boulettes et faites-les cuire en les tournant doucement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Servir.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

745 kcal ● 101g protéine ● 30g lipides ● 12g glucides ● 7g fibres



courgette, tranché
5/8 moyen (123g)
poivron rouge, dépépiné et tranché
5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
15 oz (425g)
origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
brocoli
10 c. à s., haché (57g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
oignon, tranché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
tomates
5 c. à s. de tomates cerises (47g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).

2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.

3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.

4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Frites de patate douce

132 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



patates douces, épluché
1/4 lbs (114g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.

2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.

3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.

4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.

5. Servez.