Plan alimentaire - Menu régime paléo jeûne intermittent de 1600 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

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

Saucisse de poulet
3 saucisse- 381 kcal

Choux de Bruxelles rôtis
174 kcal

Nouilles de courgette à l'ail
204 kcal

Dîner

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

Poulet rôti aux tomates et olives
12 oz- 599 kcal

Wedges de patate douce
261 kcal

Jour 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

Blanc de poulet au citron et poivre
12 oz- 444 kcal

Frites de patate douce
309 kcal

Dîner

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

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Poitrine de poulet simple
10 2/3 oz- 423 kcal

Médaillons de patate douce
1 patate douce- 309 kcal

Jour 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

Amandes rôties
1/2 tasse(s)- 388 kcal

Salade simple poulet et épinards
380 kcal

Dîner

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

Riz de chou-fleur
2 1/2 tasse(s)- 151 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
674 kcal

Jour 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

Amandes rôties
1/2 tasse(s)- 388 kcal

Salade simple poulet et épinards
380 kcal

Dîner

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

Riz de chou-fleur
2 1/2 tasse(s)- 151 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
674 kcal

Jour 5

1580 kcal 123g protéine (31%) 103g lipides (58%) 23g glucides (6%) 19g fibres (5%)

Déjeuner

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

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Wrap de laitue à la salade de saumon
630 kcal

Dîner

730 kcal, 69g de protéines, 15g glucides nets, 39g de lipides

Boulettes de dinde
14 boulette(s)- 582 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Jour 6

1492 kcal 127g protéine (34%) 81g lipides (49%) 45g glucides (12%) 20g fibres (5%)

Déjeuner

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

Goulash hongrois
461 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
302 kcal

Dîner

730 kcal, 69g de protéines, 15g glucides nets, 39g de lipides

Boulettes de dinde
14 boulette(s)- 582 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Jour 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

Goulash hongrois
461 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
302 kcal

Dîner

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

Frites de patate douce
132 kcal

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
745 kcal

Liste de courses

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (795g)
- [ ] patates douces
  4 patate douce, 12,5 cm de long (798g)
- [ ] choux de Bruxelles
  3/8 lb (170g)
- [ ] courgette
  2 moyen (368g)
- [ ] Ail
  1 gousse (3g)
- [ ] 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)
- [ ] brocoli
  10 c. à s., haché (57g)
- [ ] poivron rouge
  5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  2 oz (58mL)
- [ ] huile
  6 oz (183mL)
- [ ] vinaigrette
  18 3/4 c. à soupe (281mL)
- [ ] mayonnaise
  4 c. à soupe (60mL)

Épices et herbes

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

Fruits et jus de fruits

- [ ] olives vertes
  12 grand (53g)

Produits de volaille

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

Saucisses et charcuterie

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

Autre

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

Soupes, sauces et jus

- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  1 1/2 c. à thé (0mL)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  1 tasse, entière (161g)

Produits de poissons et fruits de mer

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

Boissons

- [ ] eau
  1/2 tasse(s) (119mL)

Produits de bœuf

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

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

Recettes

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

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.

Choux de Bruxelles rôtis

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

sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
3/8 lb (170g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (11mL)

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.

Nouilles de courgette à l'ail

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

huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (19mL)
courgette
1 1/4 moyen (245g)
Ail, haché finement
5/8 gousse (2g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Blanc de poulet au citron et poivre

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

Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
poivre citronné
3/4 c. à soupe (5g)

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.

Frites de patate douce

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

huile d'olive
5/8 c. à soupe (9mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, épluché
5/8 lbs (265g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

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

Pour un seul repas :

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.

Salade simple poulet et épinards

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

Pour un seul repas :

épinards frais
2 1/2 tasse(s) (75g)
huile
1 1/4 c. à café (6mL)
vinaigrette
2 c. à soupe (28mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
1/2 livres (213g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
5 tasse(s) (150g)
huile
2 1/2 c. à café (13mL)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (56mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
15 oz (425g)

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-élevé. 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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

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.

Wrap de laitue à la salade de saumon

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

saumon en boîte
2 boîte(s) 142 g (non égouttée) (284g)
mayonnaise
4 c. à soupe (60mL)
oignon
2 c. à s., haché (30g)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
céleri cru, coupé en dés
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Goulash hongrois

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

Pour un seul repas :

huile
2 2/3 c. à c. (13mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/4 tasse(s) (59mL)
concentré de tomate
1/6 boîte (170 g) (28g)
oignon, tranché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
Ail, haché finement
1/6 gousse (1g)
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)

Pour les 2 repas :

huile
1 3/4 c. à s. (27mL)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 tasse(s) (118mL)
concentré de tomate
1/3 boîte (170 g) (57g)
oignon, tranché
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
Ail, haché finement
1/3 gousse (1g)
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)

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (90mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
12 tasse (360g)
tomates
2 tasse de tomates cerises (298g)
vinaigrette
12 c. à soupe (180mL)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Poulet rôti aux tomates et olives

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

Donne 12 oz portions

tomates
12 tomates cerises (204g)
huile d'olive
2 c. à café (10mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
olives vertes
12 grand (53g)
poivre noir
4 trait (0g)
poudre de chili
2 c. à café (5g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
basilic frais, râpé
12 feuilles (6g)

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.

Wedges de patate douce

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

huile
3/4 c. à soupe (11mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Salade simple aux tomates et carottes

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

vinaigrette
3/4 c. à soupe (11mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)

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

Poitrine de poulet simple

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

Donne 10 2/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)
huile
2/3 c. à soupe (10mL)

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.

Médaillons de patate douce

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

Donne 1 patate douce portions

huile
1 c. à soupe (15mL)
patates douces, tranché
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz de chou-fleur

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

Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (284g)
huile
2 1/2 c. à café (13mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)
huile
5 c. à café (25mL)

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.

Salade bowl poulet, betterave & carotte

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

Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (23mL)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à thé (0mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
6 oz (170g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
3/4 lb (336g)
carottes, finement tranché
3/4 moyen (46g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à soupe (45mL)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à thé (0mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
3/4 livres (340g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 1/2 lb (672g)
carottes, finement tranché
1 1/2 moyen (92g)

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 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Boulettes de dinde

14 boulette(s) - 582 kcal 63g protéine 34g lipides 4g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

dinde hachée, crue
2/3 lb (318g)
huile
2/3 c. à soupe (11mL)
sel
1/3 c. à soupe (6g)
origan séché
1/3 c. à soupe, feuilles (1g)
poudre d'ail
1/3 c. à soupe (3g)
poudre d'oignon
1/3 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
1 1/2 lb (635g)
huile
1 1/2 c. à soupe (21mL)
sel
2/3 c. à soupe (13g)
origan séché
2/3 c. à soupe, feuilles (2g)
poudre d'ail
2/3 c. à soupe (7g)
poudre d'oignon
2/3 c. à soupe (5g)

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).\r\nChauffez 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.\r\nServir.

Salade simple aux tomates et carottes

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

Pour un seul repas :

vinaigrette
1 c. à soupe (17mL)
laitue romaine, grossièrement haché
3/4 cœurs (375g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
carottes, tranché
3/8 moyen (23g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (34mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1 1/2 cœurs (750g)
tomates, coupé en dés
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)
carottes, tranché
3/4 moyen (46g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 7

Frites de patate douce

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

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

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.

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

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

tomates
5 c. à s. de tomates cerises (47g)
huile
1 1/4 c. à soupe (19mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
brocoli
10 c. à s., haché (57g)
origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
15 oz (425g)
courgette, tranché
5/8 moyen (123g)
poivron rouge, dépépiné et tranché
5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)
oignon, tranché
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

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.