

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 2500 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 2452 kcal ● 265g protéine (43%) ● 125g lipides (46%) ● 38g glucides (6%) ● 29g fibres (5%)

Déjeuner

1240 kcal, 166g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal



Côtelettes de porc au curry

4 côte(s)- 957 kcal

Dîner

1210 kcal, 98g de protéines, 24g glucides nets, 72g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

13 1/3 oz- 930 kcal

Day 2 2508 kcal ● 292g protéine (47%) ● 121g lipides (44%) ● 36g glucides (6%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1240 kcal, 166g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal



Côtelettes de porc au curry

4 côte(s)- 957 kcal

Dîner

1265 kcal, 125g de protéines, 22g glucides nets, 69g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz- 899 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal

Day 3 2456 kcal ● 189g protéine (31%) ● 148g lipides (54%) ● 59g glucides (10%) ● 34g fibres (6%)

Déjeuner

1225 kcal, 89g de protéines, 32g glucides nets, 72g de lipides



Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s)- 313 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s)- 911 kcal

Dîner

1230 kcal, 99g de protéines, 27g glucides nets, 75g de lipides



Pistaches

563 kcal



Poulet au citron et ail avec zoodles

670 kcal

Day 4 2532 kcal ● 245g protéine (39%) ● 137g lipides (49%) ● 53g glucides (8%) ● 27g fibres (4%)

Déjeuner

1270 kcal, 119g de protéines, 28g glucides nets, 70g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Goulash hongrois

1036 kcal

Dîner

1260 kcal, 126g de protéines, 25g glucides nets, 67g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

894 kcal

Day 5 2527 kcal ● 285g protéine (45%) ● 132g lipides (47%) ● 24g glucides (4%) ● 27g fibres (4%)

Déjeuner

1245 kcal, 168g de protéines, 14g glucides nets, 47g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz- 888 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal

Dîner

1280 kcal, 117g de protéines, 10g glucides nets, 85g de lipides



Cuisse de poulet au four

18 oz- 1155 kcal



Poivrons et oignons sautés

125 kcal

Day 6 2481 kcal ● 170g protéine (27%) ● 148g lipides (54%) ● 91g glucides (15%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1230 kcal, 71g de protéines, 64g glucides nets, 68g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Salade de poulet grecque

990 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

1250 kcal, 99g de protéines, 27g glucides nets, 80g de lipides



Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal



Salade steak et betterave

1171 kcal

Day 7 2481 kcal ● 170g protéine (27%) ● 148g lipides (54%) ● 91g glucides (15%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1230 kcal, 71g de protéines, 64g glucides nets, 68g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Salade de poulet grecque

990 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

1250 kcal, 99g de protéines, 27g glucides nets, 80g de lipides



Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal



Salade steak et betterave

1171 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- ail
12 1/2 gousse(s) (37g)
- blettes
2 lb (907g)
- Pois mange-tout surgelés
4 2/3 tasse (672g)
- tomates
5 2/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (696g)
- courgette
6 1/2 moyen (1274g)
- oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (270g)
- poivron
3 grand (492g)
- poivron rouge
3/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (89g)
- brocoli
3 1/4 tasse, haché (296g)
- concentré de tomate
3/8 boîte (170 g) (64g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
5 betterave(s) (250g)
- céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- oignon rouge
1 1/2 petit (105g)
- concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

Épices et herbes

- sel
1 oz (29g)
- thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
- moutarde brune
1 1/4 c. à soupe (19g)
- poivre noir
1/6 oz (6g)
- curry en poudre
2 c. à café (4g)
- basilic frais
18 feuilles (9g)
- poudre de chili
3 c. à café (8g)
- poudre d'oignon
1/3 c. à café (1g)
- poudre d'ail
2 c. à café (6g)

Graisses et huiles

- huile
1/3 livres (mL)
- huile d'olive
7 oz (mL)
- vinaigrette
10 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 lb (888g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 1/2 lb (2029g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)

Confiseries

- miel
5/6 c. à soupe (18g)

Produits de porc

- côte de porc, avec os
8 morceau (1424g)

Fruits et jus de fruits

- olives vertes
1 boîte (~170 g) (184g)
- jus de citron
1 1/4 c. à soupe (mL)
- jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
- avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- poires
4 moyen (712g)

Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)
- noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

Produits laitiers et œufs

- beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)

- origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
- paprika
3/4 c. à soupe (5g)
- poivre citronné
1 1/2 c. à soupe (10g)
- vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 boîte (344g)

Produits de bœuf

- viande de bœuf pour ragoût, crue
1 lb (511g)
- steak de sirloin (surlonge), cru
1 1/2 livres (709g)

Boissons

- eau
1/2 tasse(s) (134mL)

Autre

- bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)
 - mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
 - mélange d'épices italien
3 c. à café (11g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
3 1/2 c. à café (mL)
Pois mange-tout surgelés
2 1/3 tasse (336g)
sel
1 3/4 trait (1g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
7 c. à café (mL)
Pois mange-tout surgelés
4 2/3 tasse (672g)
sel
3 1/2 trait (1g)
poivre noir
3 1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Côtelettes de porc au curry

4 côte(s) - 957 kcal ● 157g protéine ● 36g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
curry en poudre
1 c. à café (2g)
côte de porc, avec os
4 morceau (712g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
sel
1 c. à café (6g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
curry en poudre
2 c. à café (4g)
côte de porc, avec os
8 morceau (1424g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

6 c. à s. (51g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Donne 4 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

2 boîte (344g)

oignon

1/2 petit (35g)

poivron

2 grand (328g)

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

jus de citron vert

2 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (62g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

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.

Goulash hongrois

1036 kcal ● 116g protéine ● 51g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



paprika, de préférence du paprika doux hongrois

3/4 c. à soupe (5g)

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

1 lb (511g)

Ail, haché finement

3/8 gousse (1g)

oignon, tranché

1 moyen (6,5 cm diam.) (124g)

concentré de tomate

3/8 boîte (170 g) (64g)

eau

1/2 tasse(s) (135mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1 c. à café (7g)

huile

2 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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Donne 24 oz portions

poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (10g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

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 POËLE

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



Ail, haché

3 1/2 gousse(s) (10g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile

1 c. à soupe (mL)

blettes

1 lb (510g)

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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Salade de poulet grecque

990 kcal ● 69g protéine ● 68g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon rouge, tranché finement
3/4 petit (53g)
mélange d'épices italien, divisé
1 1/2 c. à café (5g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
cuisse de poulet sans peau et désossées
3/4 livres (340g)
vinaigre de vin rouge
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
olives vertes
6 c. à s. (53g)
tomates, haché
1 1/2 entier petit (\approx 6,1 cm diam.)
(137g)
concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

oignon rouge, tranché finement
1 1/2 petit (105g)
mélange d'épices italien, divisé
3 c. à café (11g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
cuisse de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
4 1/2 c. à soupe (mL)
olives vertes
3/4 tasse (105g)
tomates, haché
3 entier petit (\approx 6,1 cm diam.) (273g)
concombre, tranché
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, la moitié de l'assaisonnement italien et un peu de sel/poivre. Réservez la vinaigrette.
2. Assaisonnez le poulet avec la poudre d'ail, le reste de l'assaisonnement italien et un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen et ajoutez le poulet. Faites cuire 5-8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
4. Quand le poulet est assez froid, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée. Réservez.
5. Ajoutez tous les ingrédients restants dans un grand bol, ajoutez le poulet et la vinaigrette, mélangez et servez.

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poires
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires
4 moyen (712g)

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

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.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

13 1/3 oz (378g)

sel

1/4 c. à café (1g)

thym séché

5/6 c. à café, moulu (1g)

miel

5/6 c. à soupe (18g)

moutarde brune

1 1/4 c. à soupe (19g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Donne 18 oz portions

basilic frais, râpé

18 feuilles (9g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

18 oz (510g)

poudre de chili

3 c. à café (8g)

poivre noir

6 trait (1g)

olives vertes

18 grande (79g)

sel

3/4 c. à café (5g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

tomates

18 tomates cerises (306g)

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.

Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal ● 6g protéine ● 32g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres

**Ail, haché finement**

1 gousse (3g)

courgette

2 1/4 moyen (441g)

huile d'olive

2 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.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Pistaches

563 kcal ● 20g protéine ● 42g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

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

Poulet au citron et ail avec zoodles

670 kcal ● 80g protéine ● 33g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

3/4 lb (336g)

courgette, coupé en spirale

1 1/4 moyen (245g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'oignon

1/3 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

Ail, haché finement

3 3/4 gousse(s) (11g)

beurre

1 1/4 c. à soupe (18g)

1. Spiralisez les courgettes, salez légèrement les nouilles de courgette et placez-les entre des torchons pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.

2. Dans une petite casserole, faites cuire le beurre et l'ail 1-2 minutes. Incorporez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois le mélange homogène, coupez le feu et réservez la sauce.

3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez le poulet. Remuez de temps en temps et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur.

4. Versez environ la moitié de la sauce dans la poêle et mélangez pour enrober le poulet. Transférez le poulet dans une assiette et réservez.

5. Ajoutez les nouilles de courgette dans la poêle avec le reste de sauce et faites sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.

6. Mettez les nouilles et le poulet dans un bol et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 4

Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal ● 6g protéine ● 32g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Ail, haché finement

1 gousse (3g)

courgette

2 1/4 moyen (441g)

huile d'olive

2 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.

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

894 kcal ● 121g protéine ● 36g lipides ● 15g glucides ● 8g fibres



courgette, tranché

3/4 moyen (147g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

3/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (89g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

18 oz (510g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

oignon, tranché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

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.

Dîner 5

Consommer les jour 5

Cuisses de poulet au four

18 oz - 1155 kcal ● 115g protéine ● 77g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 18 oz portions

thym séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

18 oz (510g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



poivron, coupé en lanières

1 grand (164g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

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

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15–20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bouillon d'os de poulet

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

bouillon d'os de poulet

4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

Salade steak et betterave

1171 kcal ● 81g protéine ● 79g lipides ● 27g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 1/2 betterave(s) (125g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

vinaigrette

5 c. à soupe (mL)

brocoli

1 1/4 tasse, haché (114g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

steak de sirloin (surlonge), cru

3/4 livres (354g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

5 betterave(s) (250g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette

10 c. à soupe (mL)

brocoli

2 1/2 tasse, haché (228g)

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

steak de sirloin (surlonge), cru

1 1/2 livres (709g)

1. Assaisonner généreusement le steak de sel et de poivre. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le steak et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à cuisson désirée. Mettre de côté pour reposer.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles avec le brocoli, les betteraves et la vinaigrette. Trancher le steak et l'ajouter à la salade. Servir.