Plan alimentaire - Menu régime à 25 g de glucides

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

1488 kcal 145g protéine (39%) 86g lipides (52%) 21g glucides (6%) 13g fibres (3%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides

Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Collations

240 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides

Fromage
2 oz- 229 kcal

Tomates cerises
3 tomates cerises- 11 kcal

Déjeuner

480 kcal, 69g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides

Blanc de poulet au citron et poivre
10 2/3 oz- 395 kcal

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal

Dîner

560 kcal, 54g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides

Wrap de laitue poulet jalapeño popper
2 wrap(s) de laitue- 478 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Jour 2

1453 kcal 179g protéine (49%) 68g lipides (42%) 19g glucides (5%) 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides

Framboises
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Collations

240 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides

Fromage
2 oz- 229 kcal

Tomates cerises
3 tomates cerises- 11 kcal

Déjeuner

480 kcal, 69g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides

Blanc de poulet au citron et poivre
10 2/3 oz- 395 kcal

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal

Dîner

525 kcal, 89g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides

Poivrons et oignons sautés
31 kcal

Poitrine de poulet marinée
14 oz- 495 kcal

Jour 3

1483 kcal 73g protéine (20%) 115g lipides (70%) 21g glucides (6%) 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

520 kcal, 23g de protéines, 3g glucides nets, 45g de lipides

BLT en bun de laitue
2 sandwich(s)- 518 kcal

Collations

210 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides

Croustilles de porc et salsa
174 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Dîner

510 kcal, 24g de protéines, 9g glucides nets, 41g de lipides

Riz de chou-fleur au beurre
2 1/2 tasse(s)- 215 kcal

Cuisses de poulet aux champignons
3 oz- 295 kcal

Jour 4

1454 kcal 101g protéine (28%) 101g lipides (63%) 17g glucides (5%) 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

520 kcal, 23g de protéines, 3g glucides nets, 45g de lipides

BLT en bun de laitue
2 sandwich(s)- 518 kcal

Collations

210 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides

Croustilles de porc et salsa
174 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Dîner

480 kcal, 51g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Haricots verts à l'ail et au beurre
98 kcal

Jour 5

1454 kcal 102g protéine (28%) 98g lipides (61%) 20g glucides (5%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Avocat
176 kcal

Collations

210 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides

Croustilles de porc et salsa
174 kcal

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

480 kcal, 32g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides

Noix
3/8 tasse(s)- 262 kcal

Wrap de laitue au poulet Buffalo
1 wrap(s)- 220 kcal

Dîner

520 kcal, 42g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides

Poivrons cuits
3/4 poivron(s)- 90 kcal

Côtelettes de porc au cumin et coriandre
1 côtelette(s)- 428 kcal

Jour 6

1470 kcal 108g protéine (29%) 108g lipides (66%) 12g glucides (3%) 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 17g de lipides

Mini-muffin œuf et fromage
4 mini-muffin(s)- 224 kcal

Collations

200 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française
200 kcal

Déjeuner

480 kcal, 32g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides

Noix
3/8 tasse(s)- 262 kcal

Wrap de laitue au poulet Buffalo
1 wrap(s)- 220 kcal

Dîner

565 kcal, 43g de protéines, 3g glucides nets, 42g de lipides

Champignons sautés
4 oz de champignons- 95 kcal

Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal

Jour 7

1489 kcal 121g protéine (33%) 105g lipides (64%) 10g glucides (3%) 4g fibres (1%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 17g de lipides

Mini-muffin œuf et fromage
4 mini-muffin(s)- 224 kcal

Déjeuner

500 kcal, 46g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides

Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

Collations

200 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française
200 kcal

Dîner

565 kcal, 43g de protéines, 3g glucides nets, 42g de lipides

Champignons sautés
4 oz de champignons- 95 kcal

Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal

Liste de courses

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage
  4 oz (113g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  2 c. à s. (35g)
- [ ] fromage cheddar
  2 oz (56g)
- [ ] fromage à la crème
  1 oz (28g)
- [ ] fromage en ficelle
  1 bâtonnet (28g)
- [ ] œufs
  9 grand (450g)
- [ ] beurre
  3/8 bâtonnet (47g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (486g)
- [ ] laitue romaine
  1/8 tête (68g)
- [ ] piment jalapeño
  4 c. à s., haché (24g)
- [ ] oignon
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (24g)
- [ ] poivron
  1 grand (173g)
- [ ] Ail
  3 gousse(s) (9g)
- [ ] champignons
  10 oz (284g)
- [ ] laitue iceberg
  8 tranche(s) (280g)
- [ ] cornichons
  4 lance (140g)
- [ ] haricots verts frais
  1/4 lb (113g)
- [ ] Brocoli surgelé
  1 tasse (91g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  3 lb (1386g)
- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
  1/2 cuisse(s) (85g)
- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  1 livres (482g)

Épices et herbes

- [ ] poudre d'ail
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] poivre noir
  1/8 oz (1g)
- [ ] sel
  1/4 oz (6g)
- [ ] poivre citronné
  1/3 oz (9g)
- [ ] cumin moulu
  1/2 c. à soupe (3g)
- [ ] coriandre moulue
  1/2 c. à soupe (3g)
- [ ] assaisonnement cajun
  2/3 c. à café (1g)
- [ ] thym séché
  1/4 c. à café, feuilles (0g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] framboises
  3 tasse (349g)
- [ ] avocats
  2 1/3 avocat(s) (469g)
- [ ] jus de citron
  1 1/2 c. à café (8mL)
- [ ] jus de citron vert
  1 c. à soupe (15mL)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  1/3 c. à soupe (4g)
- [ ] chou-fleur surgelé
  2 1/2 tasse (284g)
- [ ] couennes de porc
  5 oz (142g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1 lb (454g)
- [ ] sauce à l'oignon façon française
  6 c. à soupe (88g)

Boissons

- [ ] eau
  2 1/2 c. à s. (38mL)

Soupes, sauces et jus

- [ ] salsa
  12 c. à soupe (216g)

Graisses et huiles

- [ ] mayonnaise
  2 1/2 oz (75mL)
- [ ] huile d'olive
  3 c. à soupe (48mL)
- [ ] huile
  1 1/2 oz (42mL)
- [ ] sauce marinade
  1/2 tasse (106mL)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 3/4 c. à s. (41mL)
- [ ] sauce piquante
  1 c. à soupe (15mL)

Produits de porc

- [ ] bacon, cuit
  12 tranche(s) (120g)
- [ ] côtelettes de longe de porc désossées, crues
  1 morceau (185g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  3/4 tasse, décortiqué (75g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal 1g protéine 1g lipides 4g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

framboises
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

Bol œuf dur et avocat

160 kcal 7g protéine 12g lipides 2g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
sel
1/2 trait (0g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
poivre noir
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
sel
1 trait (0g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal 6g protéine 5g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Avocat

176 kcal 2g protéine 15g lipides 2g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron
1/2 c. à café (3mL)

Pour les 3 repas :

avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
jus de citron
1 1/2 c. à café (8mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Mini-muffin œuf et fromage

4 mini-muffin(s) - 224 kcal 17g protéine 17g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
fromage cheddar
3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
fromage cheddar
6 c. à s., râpé (42g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz - 395 kcal 68g protéine 13g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (5mL)
poivre citronné
2/3 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (10mL)
poivre citronné
1 1/3 c. à soupe (9g)

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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

85 kcal 1g protéine 7g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
tomates
1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (99g)
mélange d'épices italien
1/6 c. à soupe (2g)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
1/3 gousse(s) (1g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
tomates
2/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (199g)
mélange d'épices italien
1/3 c. à soupe (4g)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
2/3 gousse(s) (2g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

BLT en bun de laitue

2 sandwich(s) - 518 kcal 23g protéine 45g lipides 3g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

laitue iceberg
4 tranche(s) (140g)
bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)
mayonnaise
2 c. à soupe (30mL)
tomates
4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)
cornichons
2 lance (70g)

Pour les 2 repas :

laitue iceberg
8 tranche(s) (280g)
bacon, cuit
12 tranche(s) (120g)
mayonnaise
4 c. à soupe (60mL)
tomates
8 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (160g)
cornichons
4 lance (140g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, découper deux bords arrondis de la laitue iceberg pour former les deux parties du "bun".
3. Étaler de la mayonnaise sur la tranche supérieure de laitue.
4. Ajouter le bacon cuit, les tomates et les cornichons sur la tranche inférieure de laitue et recouvrir avec l'autre tranche.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Noix

3/8 tasse(s) - 262 kcal 6g protéine 24g lipides 3g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
3/4 tasse, décortiqué (75g)

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

Wrap de laitue au poulet Buffalo

1 wrap(s) - 220 kcal 27g protéine 10g lipides 2g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sauce Frank's RedHot
4 c. à c. (20mL)
laitue romaine
1 feuille extérieure (28g)
huile
1/6 c. à soupe (3mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
4 oz (113g)
tomates, coupé en deux
4 c. à c. de tomates cerises (12g)
avocats, haché
1/6 avocat(s) (34g)

Pour les 2 repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à s. (40mL)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
huile
1/3 c. à soupe (5mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
1/2 livres (227g)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)
avocats, haché
1/3 avocat(s) (67g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal 3g protéine 12g lipides 2g glucides 3g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal 43g protéine 21g lipides 1g glucides 0g fibres

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 lb (227g)
thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (15mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage

2 oz - 229 kcal 13g protéine 19g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

fromage
4 oz (113g)

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

Tomates cerises

3 tomates cerises - 11 kcal 0g protéine 0g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

tomates
3 tomates cerises (51g)

Pour les 2 repas :

tomates
6 tomates cerises (102g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Croustilles de porc et salsa

174 kcal 18g protéine 9g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

salsa
4 c. à soupe (72g)
couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

salsa
12 c. à soupe (216g)
couennes de porc
3 oz (85g)

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

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

200 kcal 14g protéine 15g lipides 3g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

sauce à l'oignon façon française
3 c. à soupe (44g)
couennes de porc
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

sauce à l'oignon façon française
6 c. à soupe (88g)
couennes de porc
1 1/2 oz (43g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Wrap de laitue poulet jalapeño popper

2 wrap(s) de laitue - 478 kcal 48g protéine 29g lipides 5g glucides 1g fibres

Donne 2 wrap(s) de laitue portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)
mayonnaise
1 c. à s. (15mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
fromage cheddar
2 c. à s., râpé (14g)
fromage à la crème, ramolli
1 oz (28g)
piment jalapeño, épépiné
4 c. à s., haché (24g)

1. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre et faites-le cuire dans une poêle antiadhésive ou au four à 350°F (180°C) pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Réservez pour laisser refroidir.
2. Dans un grand bol, mélangez le fromage à la crème, le yaourt grec, la mayonnaise, la poudre d'ail et les jalapeños (vous pouvez moduler le niveau de piquant en retirant ou en gardant les graines. Plus il y a de graines, plus c'est relevé). Réservez.
3. Quand le poulet est suffisamment froid, coupez-le en dés et ajoutez-le au bol. Mélangez pour incorporer.
4. Incorporez délicatement le cheddar râpé et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
5. Répartissez uniformément le mélange sur les feuilles de laitue. Servez.
6. Astuce préparation : conservez le mélange de salade de poulet séparément dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Assemblez les wraps de laitue juste avant de servir.

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal 7g protéine 6g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Poivrons et oignons sautés

31 kcal 1g protéine 2g lipides 2g glucides 1g fibres

huile
1/8 c. à soupe (2mL)
oignon, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
poivron, coupé en lanières
1/4 grand (41g)

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.

Poitrine de poulet marinée

14 oz - 495 kcal 88g protéine 15g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 14 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
7/8 lb (392g)
sauce marinade
1/2 tasse (105mL)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Riz de chou-fleur au beurre

2 1/2 tasse(s) - 215 kcal 3g protéine 18g lipides 8g glucides 3g fibres

Donne 2 1/2 tasse(s) portions

beurre
5 c. à café (23g)
chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (284g)

1. Préparez le riz de chou-fleur selon les instructions sur l'emballage.
2. Tant qu'il est encore chaud, incorporez le beurre au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Cuisses de poulet aux champignons

3 oz - 295 kcal 21g protéine 23g lipides 1g glucides 1g fibres

Donne 3 oz portions

huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/2 trait (0g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 cuisse(s) (85g)
champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)
2 oz (57g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.

6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

Dîner 4

Consommer les jour 4

Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal 48g protéine 21g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 9 oz portions

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 livres (255g)
huile
3/8 c. à soupe (6mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Haricots verts à l'ail et au beurre

98 kcal 2g protéine 6g lipides 6g glucides 3g fibres

beurre
1/2 c. à soupe (7g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre citronné
3/4 trait (0g)
haricots verts frais, paré et cassé en deux
1/4 lb (113g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

1. Placez les haricots verts dans une grande poêle et couvrez d'eau ; portez à ébullition.
2. Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots commencent à s'attendrir, environ 5 minutes. Égouttez l'eau.
3. Ajoutez le beurre aux haricots verts ; faites cuire et remuez jusqu'à ce que le beurre fonde, 2 à 3 minutes.
4. Faites cuire et remuez l'ail avec les haricots jusqu'à ce que l'ail soit tendre et parfumé, 3 à 4 minutes. Assaisonnez de poivre au citron et de sel.
5. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 5

Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal 1g protéine 7g lipides 4g glucides 2g fibres

Donne 3/4 poivron(s) portions

huile
1 1/2 c. à café (8mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
3/4 grand (123g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s) - 428 kcal 41g protéine 28g lipides 3g glucides 2g fibres

Donne 1 côtelette(s) portions

sel
1/4 c. à café (2g)
cumin moulu
1/2 c. à soupe (3g)
coriandre moulue
1/2 c. à soupe (3g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 morceau (185g)
poivre noir
1 trait (0g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)
huile d'olive, divisé
1 c. à soupe (15mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal 4g protéine 7g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (8mL)
champignons, coupé en tranches
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (15mL)
champignons, coupé en tranches
1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal 40g protéine 34g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

sauce piquante
1/2 c. à soupe (8mL)
assaisonnement cajun
1/3 c. à café (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1/2 lb (227g)
couennes de porc, écrasé
1/4 oz (7g)

Pour les 2 repas :

sauce piquante
1 c. à soupe (15mL)
assaisonnement cajun
2/3 c. à café (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)
couennes de porc, écrasé
1/2 oz (14g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.