Plan alimentaire - Menu régime de 30 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

1549 kcal 149g protéine (38%) 93g lipides (54%) 22g glucides (6%) 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Œufs brouillés de base
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

Collations

200 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 14g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Déjeuner

520 kcal, 69g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides

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

Haricots verts au beurre
98 kcal

Dîner

595 kcal, 54g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides

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

Fromage
1 oz- 114 kcal

Jour 2

1549 kcal 149g protéine (38%) 93g lipides (54%) 22g glucides (6%) 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Œufs brouillés de base
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

Collations

200 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 14g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Déjeuner

520 kcal, 69g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides

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

Haricots verts au beurre
98 kcal

Dîner

595 kcal, 54g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides

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

Fromage
1 oz- 114 kcal

Jour 3

1465 kcal 183g protéine (50%) 68g lipides (42%) 24g glucides (7%) 6g fibres (2%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 16g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Œufs brouillés de base
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

Déjeuner

565 kcal, 78g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides

Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Collations

175 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 10g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

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

Dîner

495 kcal, 77g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides

Haricots verts arrosés d'huile d'olive
72 kcal

Poitrine de poulet marinée
12 oz- 424 kcal

Jour 4

1528 kcal 173g protéine (45%) 77g lipides (45%) 28g glucides (7%) 8g fibres (2%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 8g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides

Myrtilles à la crème
161 kcal

Graines de tournesol
135 kcal

Déjeuner

565 kcal, 78g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides

Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Collations

175 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 10g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

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

Dîner

495 kcal, 77g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides

Haricots verts arrosés d'huile d'olive
72 kcal

Poitrine de poulet marinée
12 oz- 424 kcal

Jour 5

1473 kcal 90g protéine (24%) 108g lipides (66%) 20g glucides (6%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 8g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides

Myrtilles à la crème
161 kcal

Graines de tournesol
135 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides

Pistaches
188 kcal

Déjeuner

435 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides

Haricots verts au beurre
98 kcal

Ailes de poulet Buffalo
8 oz- 338 kcal

Dîner

555 kcal, 46g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides

Choux de Bruxelles rôtis
58 kcal

Ailes de poulet à l'indienne
12 oz- 495 kcal

Jour 6

1544 kcal 87g protéine (22%) 113g lipides (66%) 24g glucides (6%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides

Œufs avec tomate et avocat
326 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides

Pistaches
188 kcal

Déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 37g de lipides

Saucisse italienne
1 saucisse- 257 kcal

Épinards sautés simples
100 kcal

Riz de chou-fleur
2 tasse(s)- 121 kcal

Dîner

555 kcal, 46g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides

Choux de Bruxelles rôtis
58 kcal

Ailes de poulet à l'indienne
12 oz- 495 kcal

Jour 7

1492 kcal 96g protéine (26%) 105g lipides (63%) 22g glucides (6%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides

Œufs avec tomate et avocat
326 kcal

Déjeuner

480 kcal, 20g de protéines, 11g glucides nets, 37g de lipides

Saucisse italienne
1 saucisse- 257 kcal

Épinards sautés simples
100 kcal

Riz de chou-fleur
2 tasse(s)- 121 kcal

Collations

190 kcal, 7g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides

Pistaches
188 kcal

Dîner

500 kcal, 55g de protéines, 1g glucides nets, 29g de lipides

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre
1 tasse(s)- 64 kcal

Dinde hachée de base
9 1/3 oz- 438 kcal

Liste de courses

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage en ficelle
  2 bâtonnet (56g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  4 c. à s. (70g)
- [ ] fromage cheddar
  4 c. à s., râpé (28g)
- [ ] fromage à la crème
  2 oz (57g)
- [ ] fromage
  2 oz (57g)
- [ ] œufs
  12 grand (600g)
- [ ] beurre
  1/4 bâtonnet (32g)
- [ ] crème épaisse
  1/3 tasse (79mL)

Confiseries

- [ ] chocolat noir 70–85 %
  4 carré(s) (40g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  5 lb (2290g)
- [ ] ailes de poulet, avec peau, crues
  2 lb (908g)
- [ ] dinde hachée, crue
  9 1/3 oz (265g)

Graisses et huiles

- [ ] mayonnaise
  2 c. à s. (31mL)
- [ ] huile
  3 oz (93mL)
- [ ] huile d'olive
  1 oz (32mL)
- [ ] sauce marinade
  3/4 tasse (180mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  6 c. à s. (91mL)

Épices et herbes

- [ ] poudre d'ail
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] poivre noir
  1/8 oz (2g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] laitue romaine
  4 feuille intérieure (24g)
- [ ] piment jalapeño
  1/2 tasse, haché (47g)
- [ ] tomates
  5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (687g)
- [ ] Haricots verts surgelés
  3 1/3 tasse (403g)
- [ ] choux de Bruxelles
  1/4 lb (113g)
- [ ] épinards frais
  8 1/2 tasse(s) (255g)
- [ ] Ail
  2 gousse (6g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] clémentines
  2 fruit (148g)
- [ ] myrtilles
  1/2 tasse (74g)
- [ ] avocats
  1 avocat(s) (201g)

Autre

- [ ] sauce à l'oignon façon française
  4 c. à soupe (59g)
- [ ] couennes de porc
  1 oz (28g)
- [ ] mélange d'épices italien
  3/4 c. à café (3g)
- [ ] Saucisse italienne de porc, crue
  2 morceau (215g)
- [ ] chou-fleur surgelé
  4 tasse (454g)
- [ ] riz de chou-fleur surgelé
  1 tasse, surgelé (106g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 1/2 oz (43g)
- [ ] pistaches décortiquées
  3/4 tasse (92g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  4 c. à c. (19mL)

- [ ] sel
  1/2 oz (15g)
- [ ] curry en poudre
  2 1/4 c. à soupe (14g)
- [ ] basilic frais
  4 feuilles (2g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

tomates
6 tomates cerises (102g)

Pour les 3 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal 17g protéine 16g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
2/3 c. à café (3mL)
œufs
2 2/3 grand (133g)

Pour les 3 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
œufs
8 grand (400g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Myrtilles à la crème

161 kcal 1g protéine 14g lipides 6g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

crème épaisse
2 2/3 c. à s. (40mL)
myrtilles
4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

crème épaisse
1/3 tasse (80mL)
myrtilles
1/2 tasse (74g)

1. Placez les myrtilles dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

Graines de tournesol

135 kcal 6g protéine 11g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal 15g protéine 24g lipides 4g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

sel
2 trait (1g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
2 trait (0g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

sel
4 trait (2g)
œufs
4 grand (200g)
poivre noir
4 trait (0g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
basilic frais, haché
4 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet simple

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile
1 1/3 c. à soupe (20mL)

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.

Haricots verts au beurre

98 kcal 2g protéine 8g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

beurre
2 c. à café (9g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

beurre
4 c. à café (18g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal 77g protéine 18g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (45mL)
huile
1 1/2 c. à café (8mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (90mL)
huile
3 c. à café (15mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal 1g protéine 7g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (8mL)
tomates
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à café (15mL)
tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Haricots verts au beurre

98 kcal 2g protéine 8g lipides 4g glucides 2g fibres

beurre
2 c. à café (9g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Ailes de poulet Buffalo

8 oz - 338 kcal 29g protéine 25g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

huile
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
ailes de poulet, avec peau, crues
1/2 lb (227g)
sauce Frank's RedHot
4 c. à c. (20mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisse italienne

1 saucisse - 257 kcal 14g protéine 21g lipides 3g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

Saucisse italienne de porc, crue
1 morceau (108g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de ½". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Épinards sautés simples

100 kcal 4g protéine 7g lipides 2g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Riz de chou-fleur

2 tasse(s) - 121 kcal 2g protéine 9g lipides 6g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)
huile
2 c. à café (10mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
4 tasse (454g)
huile
4 c. à café (20mL)

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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

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

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal 2g protéine 9g lipides 7g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

134 kcal 10g protéine 10g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

sauce à l'oignon façon française
2 c. à soupe (29g)
couennes de porc
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

sauce à l'oignon façon française
4 c. à soupe (59g)
couennes de porc
1 oz (28g)

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

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pistaches

188 kcal 7g protéine 14g lipides 6g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 3 repas :

pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Wrap de laitue poulet jalapeño popper

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

Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
mayonnaise
2 c. à s. (30mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
fromage à la crème, ramolli
2 oz (57g)
piment jalapeño, épépiné
1/2 tasse, haché (47g)

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

1 oz - 114 kcal 7g protéine 9g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

fromage
2 oz (57g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
huile d'olive
2 c. à café (10mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Poitrine de poulet marinée

12 oz - 424 kcal 76g protéine 13g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
sauce marinade
6 c. à s. (90mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)
sauce marinade
3/4 tasse (180mL)

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 5 et jour 6

Choux de Bruxelles rôtis

58 kcal 2g protéine 3g lipides 3g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
1/8 lb (57g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
1/4 lb (113g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)

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.

Ailes de poulet à l'indienne

12 oz - 495 kcal 44g protéine 34g lipides 0g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/6 c. à soupe (3mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
3/4 lb (341g)
sel
3/4 c. à café (5g)
curry en poudre
1 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

huile
3/8 c. à soupe (6mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/2 lb (681g)
sel
1 1/2 c. à café (9g)
curry en poudre
2 1/4 c. à soupe (14g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 7

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 tasse(s) - 64 kcal 3g protéine 4g lipides 1g glucides 3g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

beurre
1/3 c. à soupe (5g)
riz de chou-fleur surgelé
16 c. à s., surgelé (106g)
épinards frais, haché
1/2 tasse(s) (15g)
Ail, finement haché
1 gousse (3g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

Dinde hachée de base

9 1/3 oz - 438 kcal 52g protéine 25g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 9 1/3 oz portions

dinde hachée, crue
9 1/3 oz (265g)
huile
1 1/6 c. à café (6mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.