Plan alimentaire - Menu régime de 45 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

1517 kcal 119g protéine (31%) 95g lipides (57%) 34g glucides (9%) 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 19g de lipides

Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Collations

240 kcal, 2g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides

Myrtilles à la crème
242 kcal

Déjeuner

545 kcal, 71g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides

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

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal

Dîner

495 kcal, 41g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides

Côtelettes de porc au miel et chipotle
386 kcal

Pois mange-tout au beurre
107 kcal

Jour 2

1517 kcal 119g protéine (31%) 95g lipides (57%) 34g glucides (9%) 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 4g de protéines, 8g glucides nets, 19g de lipides

Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Collations

240 kcal, 2g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides

Myrtilles à la crème
242 kcal

Déjeuner

545 kcal, 71g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides

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

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal

Dîner

495 kcal, 41g de protéines, 11g glucides nets, 30g de lipides

Côtelettes de porc au miel et chipotle
386 kcal

Pois mange-tout au beurre
107 kcal

Jour 3

1495 kcal 116g protéine (31%) 93g lipides (56%) 34g glucides (9%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

170 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

545 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal

Brocoli au beurre
1 3/4 tasse(s)- 234 kcal

Dîner

525 kcal, 55g de protéines, 11g glucides nets, 28g de lipides

Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal

Riz de chou-fleur
3 1/2 tasse(s)- 212 kcal

Jour 4

1476 kcal 108g protéine (29%) 96g lipides (59%) 32g glucides (9%) 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

170 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

545 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal

Brocoli au beurre
1 3/4 tasse(s)- 234 kcal

Dîner

510 kcal, 46g de protéines, 9g glucides nets, 31g de lipides

Salade de poulet façon Buffalo
356 kcal

Fraises à la crème
153 kcal

Jour 5

1478 kcal 126g protéine (34%) 94g lipides (57%) 25g glucides (7%) 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Déjeuner

525 kcal, 53g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides

Riz de chou-fleur au beurre
1 tasse(s)- 86 kcal

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

Collations

170 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Dîner

530 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides

Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal

Jour 6

1472 kcal 80g protéine (22%) 114g lipides (70%) 21g glucides (6%) 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 21g de protéines, 1g glucides nets, 24g de lipides

Bacon
6 tranche(s)- 303 kcal

Déjeuner

540 kcal, 6g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides

Noix de macadamia
326 kcal

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
214 kcal

Collations

150 kcal, 1g de protéines, 3g glucides nets, 14g de lipides

Céleri et sauce ranch
148 kcal

Dîner

480 kcal, 52g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides

Gombo
1/2 tasse- 20 kcal

Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Jour 7

1472 kcal 80g protéine (22%) 114g lipides (70%) 21g glucides (6%) 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 21g de protéines, 1g glucides nets, 24g de lipides

Bacon
6 tranche(s)- 303 kcal

Déjeuner

540 kcal, 6g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides

Noix de macadamia
326 kcal

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
214 kcal

Collations

150 kcal, 1g de protéines, 3g glucides nets, 14g de lipides

Céleri et sauce ranch
148 kcal

Dîner

480 kcal, 52g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides

Gombo
1/2 tasse- 20 kcal

Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Liste de courses

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  1/3 tasse, décortiqué (33g)
- [ ] noix de macadamia décortiquées, rôties
  3 oz (85g)

Confiseries

- [ ] chocolat noir 70–85 %
  4 carré(s) (40g)
- [ ] miel
  2 1/2 c. à café (18g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  3 1/4 lb (1442g)
- [ ] dinde hachée, crue
  9 1/3 oz (265g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1/4 livres (109mL)
- [ ] huile d'olive
  2/3 oz (20mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  2 c. à s. (31mL)
- [ ] mayonnaise
  1 c. à soupe (17mL)
- [ ] vinaigrette ranch
  10 c. à soupe (150mL)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  2 g (2g)
- [ ] sel
  1/4 oz (6g)
- [ ] assaisonnement chipotle
  5/8 c. à café (1g)
- [ ] assaisonnement cajun
  1/3 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Pois mange-tout surgelés
  3 1/3 tasse (480g)
- [ ] Brocoli surgelé
  3 1/2 tasse (319g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] ghee
  2 1/2 c. à café (11g)
- [ ] beurre
  2/3 bâtonnet (77g)
- [ ] crème épaisse
  2/3 tasse (161mL)
- [ ] œufs
  6 grand (300g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  3 c. à s. (53g)

Produits de porc

- [ ] côtelettes de longe de porc désossées, crues
  3/4 livres (354g)
- [ ] bacon, cuit
  12 tranche(s) (120g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/4 c. à soupe (19mL)

Fruits et jus de fruits

- [ ] myrtilles
  3/4 tasse (111g)
- [ ] kiwi
  6 fruit (414g)
- [ ] fraises
  4 c. à s., en tranches (42g)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  1/6 pot (21 g) (4g)
- [ ] chou-fleur surgelé
  4 1/2 tasse (510g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1 1/6 lb (529g)
- [ ] couennes de porc
  3 1/4 oz (92g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  3/4 tasse (23g)
- [ ] mélange pour sauce ranch
  1/2 sachet (28 g) (14g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] tomates
  3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (381g)
- [ ] oignon
  3 c. à s., haché (30g)
- [ ] céleri cru
  1/2 botte (253g)
- [ ] Ail
  1/4 gousse(s) (1g)
- [ ] chou
  1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)
- [ ] gombo, surgelé
  1 tasse (112g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 fl oz (60mL)
- [ ] sauce piquante
  1/2 c. à soupe (8mL)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal 3g protéine 11g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g protéine 1g lipides 16g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

kiwi
2 fruit (138g)

Pour les 3 repas :

kiwi
6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal 13g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (3mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

huile
1 1/2 c. à café (8mL)
œufs
6 grand (300g)

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 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bacon

6 tranche(s) - 303 kcal 21g protéine 24g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
12 tranche(s) (120g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal 4g protéine 7g lipides 6g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
1 tasse (144g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (8mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
huile d'olive
3 c. à café (15mL)

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal 24g protéine 24g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à c. (13mL)
huile
1/6 c. à soupe (3mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Poulet, pilons, avec peau
1/3 lb (151g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
1 3/4 c. à s. (27mL)
huile
1/3 c. à soupe (5mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (303g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s) - 234 kcal 5g protéine 20g lipides 3g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

sel
7/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 3/4 tasse (159g)
poivre noir
7/8 trait (0g)
beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)

Pour les 2 repas :

sel
1 3/4 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
beurre
3 1/2 c. à soupe (50g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Riz de chou-fleur au beurre

1 tasse(s) - 86 kcal 1g protéine 7g lipides 3g glucides 1g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

beurre
2 c. à café (9g)
chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)

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.

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de macadamia

326 kcal 3g protéine 32g lipides 2g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties
3 oz (85g)

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

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

214 kcal 3g protéine 17g lipides 7g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :	Pour les 2 repas :
sel 1/4 c. à café (2g)	**sel** 1/2 c. à café (3g)
poivre noir 1/4 c. à café, moulu (1g)	**poivre noir** 1/2 c. à café, moulu (1g)
mélange d'épices italien 1/4 c. à café (1g)	**mélange d'épices italien** 1/2 c. à café (2g)
vinaigrette ranch 1 c. à soupe (15mL)	**vinaigrette ranch** 2 c. à soupe (30mL)
huile 3/4 c. à soupe (11mL)	**huile** 1 1/2 c. à soupe (23mL)
chou 1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)	**chou** 1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Retirez les feuilles externes du chou et coupez la tige à la base.
3. Placez le chou debout, côté tige vers la planche, et coupez des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Assaisonnez les deux faces des tranches de chou avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'assaisonnement italien selon votre goût.
5. Placez les steaks sur une plaque graissée (ou chemisez de papier aluminium/papier cuisson).
6. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient croustillants et le centre tendre.
7. Servez avec la vinaigrette.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Myrtilles à la crème

242 kcal 2g protéine 22g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :	Pour les 2 repas :
crème épaisse 4 c. à s. (60mL)	**crème épaisse** 1/2 tasse (120mL)
myrtilles 6 c. à s. (56g)	**myrtilles** 3/4 tasse (111g)

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

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Couennes de porc

1 oz - 149 kcal 17g protéine 9g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

couennes de porc
3 oz (85g)

1. Dégustez.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Céleri et sauce ranch

148 kcal 1g protéine 14g lipides 3g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

vinaigrette ranch
2 c. à soupe (30mL)
céleri cru, coupé en lanières
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch
4 c. à soupe (60mL)
céleri cru, coupé en lanières
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

1. Couper le céleri en bâtonnets. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Côtelettes de porc au miel et chipotle

386 kcal 38g protéine 23g lipides 8g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

ghee
1 1/4 c. à café (6g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
6 1/4 oz (177g)
miel
1 1/4 c. à café (9g)
assaisonnement chipotle
1/3 c. à café (1g)
eau
5/8 c. à soupe (9mL)
huile
1 1/4 c. à café (6mL)

Pour les 2 repas :

ghee
2 1/2 c. à café (11g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
3/4 livres (354g)
miel
2 1/2 c. à café (18g)
assaisonnement chipotle
5/8 c. à café (1g)
eau
1 1/4 c. à soupe (19mL)
huile
2 1/2 c. à café (13mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Pois mange-tout au beurre

107 kcal 3g protéine 8g lipides 4g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal 51g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (30mL)
huile
1 c. à café (5mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)

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.

Riz de chou-fleur

3 1/2 tasse(s) - 212 kcal 4g protéine 16g lipides 11g glucides 4g fibres

Donne 3 1/2 tasse(s) portions

chou-fleur surgelé
3 1/2 tasse (397g)
huile
3 1/2 c. à café (18mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade de poulet façon Buffalo

356 kcal 45g protéine 16g lipides 6g glucides 1g fibres

mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à s. (53g)
sauce Frank's RedHot
2 1/4 c. à soupe (34mL)
mayonnaise
1 c. à soupe (17mL)
oignon, haché
3 c. à s., haché (30g)
céleri cru, haché
3/4 tige, petite (12,5 cm de long) (13g)

1. Mettez des blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
2. Une fois le poulet assez froid pour être manipulé, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
3. Mélangez le poulet effiloché, le céleri, l'oignon, le yaourt grec, la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol.
4. Servez le poulet façon Buffalo sur un lit de verdure et dégustez.
5. Astuce meal prep : conservez le mélange de poulet Buffalo au réfrigérateur dans un récipient hermétique, séparé des feuilles. Assemblez au moment de servir.

Fraises à la crème

153 kcal 1g protéine 14g lipides 3g glucides 1g fibres

fraises
4 c. à s., en tranches (42g)
crème épaisse
2 2/3 c. à s. (40mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Poulet frit pauvre en glucides

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

Donne 8 oz portions

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)

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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal 1g protéine 5g lipides 3g glucides 1g fibres

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
tomates
1/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (75g)
mélange d'épices italien
1/8 c. à soupe (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1/4 gousse(s) (1g)

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Gombo

1/2 tasse - 20 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

gombo, surgelé
1/2 tasse (56g)

Pour les 2 repas :

gombo, surgelé
1 tasse (112g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.\r\nCouvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.\r\nÉgouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal 51g protéine 26g lipides 5g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

vinaigrette ranch
2 c. à soupe (30mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
mélange pour sauce ranch
1/4 sachet (28 g) (7g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch
4 c. à soupe (60mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile
1 c. à soupe (15mL)
mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.