Plan alimentaire - Menu régime de 50 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

1525 kcal 97g protéine (26%) 99g lipides (58%) 39g glucides (10%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides

Fromage
1 oz- 114 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Déjeuner

485 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal

Avocat
176 kcal

Pistaches
188 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides

Chips de fromage et guacamole
6 chips- 261 kcal

Dîner

500 kcal, 55g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides

Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Jour 2

1530 kcal 108g protéine (28%) 104g lipides (61%) 28g glucides (7%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides

Fromage
1 oz- 114 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Déjeuner

490 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 37g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
4 oz- 233 kcal

Graines de citrouille
183 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides

Chips de fromage et guacamole
6 chips- 261 kcal

Dîner

500 kcal, 55g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides

Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Jour 3

1483 kcal 78g protéine (21%) 104g lipides (63%) 39g glucides (10%) 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 14g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides

Fromage
1 oz- 114 kcal

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Déjeuner

490 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 37g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
4 oz- 233 kcal

Graines de citrouille
183 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Collations

235 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

480 kcal, 29g de protéines, 11g glucides nets, 31g de lipides

Burger au bacon en wrap de laitue
1 galettes (4 oz chacune)- 333 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
147 kcal

Jour 4

1532 kcal 145g protéine (38%) 82g lipides (48%) 44g glucides (12%) 10g fibres (3%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides

Chou kale sauté
61 kcal

Kale et œufs
189 kcal

Déjeuner

490 kcal, 68g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides

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

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Collations

235 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 14g de lipides

Petite barre de granola
1 barre(s)- 119 kcal

Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

560 kcal, 55g de protéines, 18g glucides nets, 27g de lipides

Légumes mélangés
1 tasse(s)- 97 kcal

Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Jour 5

1490 kcal 129g protéine (35%) 89g lipides (53%) 36g glucides (10%) 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides

Chou kale sauté
61 kcal

Kale et œufs
189 kcal

Collations

130 kcal, 16g de protéines, 6g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Déjeuner

555 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 cuisse- 452 kcal

Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Dîner

560 kcal, 55g de protéines, 18g glucides nets, 27g de lipides

Légumes mélangés
1 tasse(s)- 97 kcal

Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Jour 6

1497 kcal 123g protéine (33%) 95g lipides (57%) 33g glucides (9%) 4g fibres (1%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Bacon
4 tranche(s)- 202 kcal

Collations

130 kcal, 16g de protéines, 6g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Déjeuner

555 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 cuisse- 452 kcal

Salade simple de jeunes pousses
102 kcal

Dîner

535 kcal, 44g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides

Riz frit aux légumes
148 kcal

Cuisses de poulet au four
6 oz- 385 kcal

Jour 7

1451 kcal 123g protéine (34%) 88g lipides (54%) 33g glucides (9%) 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Bacon
4 tranche(s)- 202 kcal

Collations

130 kcal, 16g de protéines, 6g glucides nets, 4g de lipides

Shake protéiné (lait)
129 kcal

Déjeuner

510 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 31g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Carnitas à la mijoteuse
8 oz- 410 kcal

Dîner

535 kcal, 44g de protéines, 19g glucides nets, 31g de lipides

Riz frit aux légumes
148 kcal

Cuisses de poulet au four
6 oz- 385 kcal

Liste de courses

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage
  6 oz (169g)
- [ ] œufs
  9 1/2 grand (480g)
- [ ] lait entier
  1 1/2 tasse(s) (360mL)
- [ ] fromage bleu
  1 oz (28g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  3 g (3g)
- [ ] poivre noir
  1/2 g (1g)
- [ ] basilic frais
  3 feuilles (2g)
- [ ] poivre citronné
  1 c. à soupe (7g)
- [ ] thym séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)
- [ ] paprika
  1/4 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (309g)
- [ ] laitue romaine
  1 tête (631g)
- [ ] carottes
  5/8 moyen (38g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  3 tasse, haché (120g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  2 tasse (270g)
- [ ] Grains de maïs surgelés
  3 c. à s. (27g)
- [ ] pois surgelés
  5 c. à s. (40g)
- [ ] Ail
  3/8 gousse(s) (1g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1 1/4 avocat(s) (251g)
- [ ] jus de citron
  1/2 c. à café (3mL)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] pistaches décortiquées
  4 c. à s. (31g)
- [ ] graines de citrouille grillées, non salées
  1/2 tasse (59g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  2 2/3 lb (1195g)
- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
  1 1/2 lb (680g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 1/6 c. à soupe (17mL)
- [ ] vinaigrette
  20 c. à soupe (298mL)
- [ ] huile
  1 2/3 oz (50mL)
- [ ] vinaigrette ranch
  4 c. à soupe (60mL)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  18 tasse (540g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  6 c. à soupe (93g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1/2 lb (227g)
- [ ] bœuf haché (20 % de matières grasses)
  1/4 lb (113g)
- [ ] mélange pour sauce ranch
  1/2 sachet (28 g) (14g)

Produits de porc

- [ ] bacon, cuit
  9 tranche(s) (90g)
- [ ] épaule de porc
  1/2 livres (227g)

Collations

- [ ] petite barre de granola
  2 barre (50g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

Soupes, sauces et jus

- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
4 c. à c. (19mL)

- [ ] cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)
- [ ] sauce soja (tamari)
5/8 c. à soupe (9mL)

Boissons

- [ ] poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
3 c. à s. (38g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Fromage

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

Pour un seul repas :

fromage
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

fromage
3 oz (85g)

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

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal 8g protéine 12g lipides 2g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
tomates
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

sel
3 trait (1g)
œufs
3 grand (150g)
poivre noir
3 trait (0g)
tomates
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
basilic frais, haché
3 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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Chou kale sauté

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

Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
huile
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
huile
2 c. à café (10mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Kale et œufs

189 kcal 13g protéine 14g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (5mL)
œufs
2 grand (100g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
sel
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
œufs
4 grand (200g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
sel
2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal 6g protéine 6g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (1mL)

Pour les 2 repas :

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

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal 14g protéine 16g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
8 tranche(s) (80g)

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

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal 9g protéine 3g lipides 12g glucides 3g fibres

Donne 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Avocat

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

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

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

Pistaches

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

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

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

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Pilons de poulet Buffalo

4 oz - 233 kcal 18g protéine 18g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
2 c. à c. (10mL)
huile
1/8 c. à soupe (2mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Poulet, pilons, avec peau
1/4 lb (113g)

Pour les 2 repas :

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

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.

Graines de citrouille

183 kcal 9g protéine 15g lipides 3g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal 2g protéine 5g lipides 5g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Poitrine de poulet simple

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

Donne 10 2/3 oz portions

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

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 1g fibres

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 cuisse - 452 kcal 41g protéine 32g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage bleu
1/2 oz (14g)
thym séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
paprika
1/8 c. à café (0g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)

Pour les 2 repas :

fromage bleu
1 oz (28g)
thym séché
3/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)
paprika
1/4 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 cuisse(s) (340g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal 2g protéine 7g lipides 6g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (34mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (68mL)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Salade simple aux tomates et carottes

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

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

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

Carnitas à la mijoteuse

8 oz - 410 kcal 40g protéine 28g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

épaule de porc
1/2 livres (227g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal 11g protéine 22g lipides 3g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

fromage
6 c. à s., râpé (42g)
guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)

Pour les 2 repas :

fromage
3/4 tasse, râpé (84g)
guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal 3g protéine 5g lipides 15g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

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

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait)

129 kcal 16g protéine 4g lipides 6g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal 51g protéine 9g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)
poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal 4g protéine 14g lipides 13g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (68mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
vinaigrette
9 c. à soupe (135mL)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3

Burger au bacon en wrap de laitue

1 galettes (4 oz chacune) - 333 kcal 23g protéine 27g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 1 galettes (4 oz chacune) portions

bœuf haché (20 % de matières grasses)
1/4 lb (113g)
laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
bacon, cuit
1 tranche(s) (10g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen et faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Pendant ce temps, formez le bœuf en galettes et assaisonnez toutes les faces avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Retirez le bacon cuit et mettez les galettes dans la poêle. Faites cuire environ 4 minutes de chaque côté (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne environ 160°F / 70°C).
4. Quand les galettes sont cuites, posez-les sur des feuilles de romaine et garnissez de bacon.
5. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

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

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

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

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal 4g protéine 1g lipides 13g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz frit aux légumes

148 kcal 5g protéine 5g lipides 19g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1/6 c. à soupe (3mL)
œufs
1/3 grand (15g)
Grains de maïs surgelés
5 c. à c. (14g)
pois surgelés
2 1/2 c. à s. (20g)
sauce soja (tamari)
1/3 c. à soupe (5mL)
Ail, haché
1/6 gousse(s) (1g)
riz brun, cru
5 c. à c. (19g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
œufs
5/8 grand (30g)
Grains de maïs surgelés
3 c. à s. (27g)
pois surgelés
5 c. à s. (40g)
sauce soja (tamari)
5/8 c. à soupe (9mL)
Ail, haché
3/8 gousse(s) (1g)
riz brun, cru
3 c. à s. (38g)

1. Suivre les instructions du paquet pour cuire le riz. Vous devriez obtenir environ 3 ou 4 tasses une fois cuit. Laisser refroidir.
2. Chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire environ une minute.
3. Casser les œufs dans la poêle et les remuer doucement pendant 1 ou 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits.
4. Ajouter le reste d'huile et le riz et laisser cuire encore quelques minutes en remuant fréquemment.
5. Ajouter le maïs, les petits pois et la sauce soja et remuer 1-2 minutes de plus.
6. Retirer du feu et servir.

Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal 38g protéine 26g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
6 oz (170g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)

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.