Plan alimentaire - Menu régime de 55 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

1507 kcal 129g protéine (34%) 95g lipides (57%) 25g glucides (7%) 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides

Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf
266 kcal

Déjeuner

570 kcal, 66g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides

Cuisses de poulet simples
12 oz- 510 kcal

Choux de Bruxelles rôtis
58 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides

Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 7g glucides nets, 34g de lipides

Salade d'épinards aux canneberges
95 kcal

Carnitas à la mijoteuse
8 oz- 410 kcal

Jour 2

1507 kcal 106g protéine (28%) 100g lipides (60%) 34g glucides (9%) 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides

Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf
266 kcal

Déjeuner

570 kcal, 66g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides

Cuisses de poulet simples
12 oz- 510 kcal

Choux de Bruxelles rôtis
58 kcal

Collations

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides

Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Dîner

505 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 40g de lipides

Poêlée de bratwurst
410 kcal

Salade d'épinards aux canneberges
95 kcal

Jour 3

1497 kcal 72g protéine (19%) 105g lipides (63%) 44g glucides (12%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

265 kcal, 4g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Sandwich au fromage grillé
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

490 kcal, 38g de protéines, 12g glucides nets, 31g de lipides

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
5 1/3 oz- 372 kcal

Chou-fleur rôti
116 kcal

Jour 4

1510 kcal 58g protéine (15%) 112g lipides (67%) 44g glucides (12%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

265 kcal, 4g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

470 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Sandwich au fromage grillé
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

Dîner

500 kcal, 24g de protéines, 12g glucides nets, 38g de lipides

Myrtilles
1/2 tasse(s)- 47 kcal

Salade bacon et fromage de chèvre
454 kcal

Jour 5

1504 kcal 77g protéine (21%) 101g lipides (61%) 43g glucides (12%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides

Œufs avec tomate et avocat
163 kcal

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Déjeuner

495 kcal, 24g de protéines, 17g glucides nets, 33g de lipides

Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal

Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon
328 kcal

Collations

265 kcal, 4g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides

Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal

Avocat
176 kcal

Dîner

470 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
49 kcal

Sauté de steak aux poivrons
420 kcal

Jour 6

1458 kcal 89g protéine (25%) 92g lipides (57%) 48g glucides (13%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides

Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1/2 sandwich(s)- 281 kcal

Déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 30g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Philly cheesesteak en wrap de laitue
1 wrap(s) de laitue- 223 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 17g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Dîner

470 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 29g de lipides

Salade simple aux tomates et carottes
49 kcal

Sauté de steak aux poivrons
420 kcal

Jour 7

1458 kcal 78g protéine (22%) 97g lipides (60%) 45g glucides (12%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides

Sandwich à la salade d'œufs et avocat
1/2 sandwich(s)- 281 kcal

Déjeuner

445 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 30g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Philly cheesesteak en wrap de laitue
1 wrap(s) de laitue- 223 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 9g glucides nets, 17g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Dîner

470 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides

Tacos au jambon
3 taco(s) au jambon- 356 kcal

Fromage
1 oz- 114 kcal

Liste de courses

Fruits et jus de fruits

- [ ] canneberges séchées
  4 c. à c. (13g)
- [ ] avocats
  3 1/2 avocat(s) (704g)
- [ ] jus de citron
  1 1/2 c. à café (8mL)
- [ ] myrtilles
  1/2 tasse (74g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  1 2/3 oz (47g)
- [ ] amandes
  1 tasse, entière (134g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 1/4 oz (65g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] épinards frais
  1/4 paquet 170 g (43g)
- [ ] tomates
  2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (288g)
- [ ] choux de Bruxelles
  1/4 lb (113g)
- [ ] poivron
  2 grand (322g)
- [ ] oignon
  1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (139g)
- [ ] chou-fleur
  1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)
- [ ] laitue romaine
  3/8 tête (262g)
- [ ] carottes
  1/4 moyen (15g)
- [ ] gingembre frais
  1 1/2 c. à soupe (9g)
- [ ] Ail
  3 gousse(s) (9g)
- [ ] mini carottes
  16 moyen (160g)

Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette framboise et noix
  4 c. à c. (19mL)
- [ ] huile
  1 1/2 oz (42mL)

Produits de porc

- [ ] épaule de porc
  1/2 livres (227g)
- [ ] bacon, cuit
  3 tranche(s) (30g)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  3/4 c. à café (3g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  2 tasse (60g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  6 c. à soupe (93g)

Saucisses et charcuterie

- [ ] pepperoni
  12 tranches (24g)
- [ ] Bratwurst de porc, cuit
  1/4 lb (113g)
- [ ] charcuterie de jambon
  3 tranche (69g)

Produits de volaille

- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  1 1/2 livres (680g)
- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
  1/3 livres (151g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  3 g (3g)
- [ ] poivre noir
  1 1/2 g (1g)
- [ ] paprika
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] basilic frais
  3 feuilles (2g)
- [ ] moutarde brune
  1/2 c. à soupe (8g)
- [ ] thym séché
  1/8 oz (1g)
- [ ] poudre d'ail
  1 c. à café (3g)

Produits de boulangerie

- [ ] huile d'olive
  1 oz (29mL)
- [ ] vinaigrette
  3/4 c. à soupe (11mL)

Produits laitiers et œufs

- [ ] romano
  1/4 c. à soupe (2g)
- [ ] œufs
  13 1/2 moyen (599g)
- [ ] beurre
  1/4 bâtonnet (28g)
- [ ] fromage tranché
  2 tranche (28 g chacune) (56g)
- [ ] fromage de chèvre
  2 oz (57g)
- [ ] lait entier
  1 1/2 tasse(s) (360mL)
- [ ] provolone
  1 tranche(s) (28g)
- [ ] fromage
  1 3/4 oz (49g)
- [ ] pain
  10 tranche (320g)

Confiseries

- [ ] miel
  1/3 c. à soupe (7g)

Produits de bœuf

- [ ] steak de sirloin (surlonge), cru
  1 lb (453g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] houmous
  4 c. à soupe (60g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] salsa
  3 c. à soupe (54g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf

266 kcal 17g protéine 21g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 très grand (112g)
tomates
4 c. à s., haché (45g)
huile
1 c. à café (5mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
pepperoni, coupé en deux
6 tranches (12g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 très grand (224g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
huile
2 c. à café (10mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
pepperoni, coupé en deux
12 tranches (24g)

1. Battre les œufs et les assaisonnements dans un petit bol.
2. Faire chauffer l'huile de votre choix dans une poêle (assurez-vous que la taille de la poêle correspond à la quantité d'œufs) à feu moyen-vif.
3. Verser les œufs dans la poêle et les étaler en une couche uniforme sur le fond.
4. Cuire quelques minutes, juste jusqu'à ce que le dessous commence à prendre.
5. Ajouter les garnitures (tomate, pepperoni, ou d'autres légumes disponibles) sur le mélange d'œufs et continuer la cuisson jusqu'à ce que les œufs soient cuits et que les garnitures soient chauffées.
6. Servir.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal 4g protéine 5g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal 15g protéine 16g lipides 14g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
1 tranche (32g)
tomates, coupé en deux
3 c. à s. de tomates cerises (28g)
œufs, cuits durs et refroidis
1 1/2 grand (75g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
pain
2 tranche (64g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal 65g protéine 28g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 livres (340g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)
huile
1 c. à soupe (15mL)

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.

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal 8g protéine 18g lipides 3g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal 11g protéine 16g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal 6g protéine 13g lipides 2g glucides 3g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

amandes
3 c. à s., entière (27g)

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

Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon

328 kcal 18g protéine 20g lipides 14g glucides 5g fibres

sel
1/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
bacon, cuit
1 tranche(s) (10g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
1 tranche (32g)
œufs, cuits durs et refroidis
1 1/2 grand (75g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettez de côté.
3. Mélangez les œufs, l'avocat, le sel et l'ail dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Émiettez le bacon et ajoutez-le. Mélangez.
5. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
6. Servez.
7. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal 4g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal 6g protéine 6g lipides 9g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

Philly cheesesteak en wrap de laitue

1 wrap(s) de laitue - 223 kcal 16g protéine 16g lipides 4g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
provolone
1/2 tranche(s) (14g)
mélange d'épices italien
1/8 c. à café (0g)
huile
1 c. à café (5mL)
poivron, coupé en lanières
1/2 petit (37g)
oignon, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
provolone
1 tranche(s) (28g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
huile
2 c. à café (10mL)
poivron, coupé en lanières
1 petit (74g)
oignon, tranché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières
4 oz (113g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez.\r\nAjoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes.\r\nÉgouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût.\r\nRépartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal 5g protéine 9g lipides 13g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal 2g protéine 8g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

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

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

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.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

180 kcal 9g protéine 14g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Carottes et houmous

82 kcal 3g protéine 3g lipides 7g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

houmous
2 c. à soupe (30g)
mini carottes
8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

houmous
4 c. à soupe (60g)
mini carottes
16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal 2g protéine 6g lipides 7g glucides 1g fibres

canneberges séchées
2 c. à c. (7g)
noix (anglaises)
2 c. à c., haché (5g)
épinards frais
1/8 paquet 170 g (21g)
vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (10mL)
romano, finement râpé
1/8 c. à soupe (1g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Poêlée de bratwurst

410 kcal 17g protéine 33g lipides 9g glucides 2g fibres

poivron
3/4 tasse, en tranches (69g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
oignon
6 c. à s., en tranches (43g)
Bratwurst de porc, cuit, coupé en tranches de 0,5 pouce
1/4 lb (113g)

1. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen. Ajoutez des tranches de bratwurst. Couvrez et faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez.
2. Égouttez tout sauf 1 cuillère à soupe de graisse dans la poêle.
3. Ajoutez les poivrons, l'oignon et le paprika dans la poêle. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Remettez les bratwurst dans la poêle ; mélangez.
5. Servez.

Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal 2g protéine 6g lipides 7g glucides 1g fibres

canneberges séchées
2 c. à c. (7g)
noix (anglaises)
2 c. à c., haché (5g)
épinards frais
1/8 paquet 170 g (21g)
vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (10mL)
romano, finement râpé
1/8 c. à soupe (1g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal 34g protéine 23g lipides 6g glucides 0g fibres

Donne 5 1/3 oz portions

moutarde brune
1/2 c. à soupe (8g)
miel
1/3 c. à soupe (7g)
thym séché
1/3 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/3 livres (151g)

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

Chou-fleur rôti

116 kcal 3g protéine 8g lipides 6g glucides 3g fibres

huile
1/2 c. à soupe (8mL)
thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
chou-fleur, détaillé en fleurettes
1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 4

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 2g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

myrtilles
1/2 tasse (74g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Salade bacon et fromage de chèvre

454 kcal 23g protéine 38g lipides 3g glucides 2g fibres

mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
huile d'olive
2 c. à café (10mL)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à café (8g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émietter sur les feuilles et servir.

Dîner 5

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade simple aux tomates et carottes

49 kcal 2g protéine 2g lipides 4g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

vinaigrette
3/8 c. à soupe (6mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1/4 cœurs (125g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)
carottes, tranché
1/8 moyen (8g)

Pour les 2 repas :

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.

Sauté de steak aux poivrons

420 kcal 36g protéine 27g lipides 6g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
gingembre frais, haché
3/4 c. à soupe (5g)
oignon, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières
3/8 lb (170g)
poivron, coupé en fines tranches
3/4 moyen (89g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (11mL)
gingembre frais, haché
1 1/2 c. à soupe (9g)
oignon, tranché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières
3/4 lb (340g)
poivron, coupé en fines tranches
1 1/2 moyen (179g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)

1. Placez des lanières de steak dans un bol et saupoudrez-les de poivre. Mélangez pour enrober.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et ajoutez les poivrons, les oignons, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Transférez sur une assiette.
3. Mettez le steak dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 à 3 minutes.
4. Remettez les légumes dans la poêle et faites cuire encore une minute environ.
5. Servez.

Dîner 6

Consommer les jour 7

Tacos au jambon

3 taco(s) au jambon - 356 kcal 20g protéine 24g lipides 7g glucides 7g fibres

Donne 3 taco(s) au jambon portions

charcuterie de jambon
3 tranche (69g)
guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.
2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.
3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.
4. Servez.

Fromage

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

Donne 1 oz portions

fromage
1 oz (28g)

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