Plan alimentaire - Menu régime de 70 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

1501 kcal 99g protéine (26%) 94g lipides (56%) 52g glucides (14%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides

Œuf poché sur toast à l'avocat
1 toast(s)- 272 kcal

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

465 kcal, 36g de protéines, 0g glucides nets, 36g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Collations

210 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 11g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Thon et crackers
142 kcal

Dîner

530 kcal, 33g de protéines, 23g glucides nets, 31g de lipides

Philly cheesesteak en wrap de laitue
2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Jour 2

1470 kcal 73g protéine (20%) 93g lipides (57%) 62g glucides (17%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 13g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides

Œuf poché sur toast à l'avocat
1 toast(s)- 272 kcal

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

435 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette
214 kcal

Collations

210 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 11g de lipides

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Thon et crackers
142 kcal

Dîner

530 kcal, 33g de protéines, 23g glucides nets, 31g de lipides

Philly cheesesteak en wrap de laitue
2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Jour 3

1549 kcal 90g protéine (23%) 97g lipides (57%) 56g glucides (14%) 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides

Omelette style Southwest au bacon
287 kcal

Déjeuner

605 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 45g de lipides

Salade tomate et avocat
176 kcal

Tacos au jambon
2 2/3 taco(s) au jambon- 316 kcal

Fromage
1 oz- 114 kcal

Collations

150 kcal, 3g de protéines, 11g glucides nets, 9g de lipides

Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 31g glucides nets, 22g de lipides

Burgers teriyaki
1 burger(s)- 399 kcal

Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Jour 4

1474 kcal 106g protéine (29%) 90g lipides (55%) 40g glucides (11%) 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides

Omelette style Southwest au bacon
287 kcal

Déjeuner

605 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 45g de lipides

Salade tomate et avocat
176 kcal

Tacos au jambon
2 2/3 taco(s) au jambon- 316 kcal

Fromage
1 oz- 114 kcal

Collations

150 kcal, 3g de protéines, 11g glucides nets, 9g de lipides

Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal

Dîner

430 kcal, 57g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides

Poulet teriyaki
8 oz- 380 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
49 kcal

Jour 5

1549 kcal 99g protéine (26%) 109g lipides (63%) 31g glucides (8%) 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides

Omelette style Southwest au bacon
287 kcal

Déjeuner

570 kcal, 43g de protéines, 6g glucides nets, 41g de lipides

Poivrons cuits
1 poivron(s)- 120 kcal

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

Collations

155 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Dîner

535 kcal, 32g de protéines, 14g glucides nets, 38g de lipides

Steak avec sauce aux échalotes
4 oz de steak- 302 kcal

Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Jour 6

1502 kcal 129g protéine (34%) 95g lipides (57%) 20g glucides (5%) 13g fibres (3%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 18g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Bacon
3 tranche(s)- 152 kcal

Déjeuner

570 kcal, 43g de protéines, 6g glucides nets, 41g de lipides

Poivrons cuits
1 poivron(s)- 120 kcal

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

Collations

155 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Dîner

545 kcal, 64g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides

Épinards sautés simples
149 kcal

Poulet hasselback au fromage de chèvre et épinards
8 once(s)- 395 kcal

Jour 7

1483 kcal 122g protéine (33%) 83g lipides (50%) 42g glucides (11%) 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 18g de lipides

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Bacon
3 tranche(s)- 152 kcal

Déjeuner

555 kcal, 37g de protéines, 28g glucides nets, 29g de lipides

Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Graines de citrouille
183 kcal

Collations

155 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 9g de lipides

Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Galettes de riz au beurre de cacahuète
1/2 galette(s)- 120 kcal

Dîner

545 kcal, 64g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides

Épinards sautés simples
149 kcal

Poulet hasselback au fromage de chèvre et épinards
8 once(s)- 395 kcal

Liste de courses

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] laitue romaine
  1/4 tête (149g)
- [ ] poivron
  3 grand (504g)
- [ ] oignon
  1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (171g)
- [ ] tomates
  5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (633g)
- [ ] chou
  1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)
- [ ] concombre
  4 tranches (28g)
- [ ] Brocoli surgelé
  2 1/2 tasse (228g)
- [ ] carottes
  1/8 moyen (8g)
- [ ] échalotes
  1/4 échalote (28g)
- [ ] épinards frais
  13 1/2 tasse(s) (405g)
- [ ] Ail
  1 1/2 gousse (5g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] provolone
  2 tranche(s) (56g)
- [ ] œufs
  12 grand (600g)
- [ ] fromage
  4 oz (108g)
- [ ] beurre
  1 1/4 c. à soupe (18g)
- [ ] lait entier
  2/3 tasse(s) (161mL)
- [ ] fromage bleu
  1 oz (28g)
- [ ] fromage de chèvre
  2 oz (57g)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  3/4 c. à café (3g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  10 oz (289g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1/2 lb (227g)
- [ ] sauce teriyaki
  3 oz (75mL)

Fruits et jus de fruits

- [ ] orange
  2 orange (308g)
- [ ] jus de citron vert
  5/6 fl oz (25mL)
- [ ] avocats
  1 avocat(s) (201g)
- [ ] framboises
  1 1/2 tasse (185g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  4 tranche (128g)
- [ ] crackers
  10 crackers (35g)
- [ ] pains à hamburger
  1 petit pain(s) (51g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  4 c. à c. (19mL)
- [ ] salsa
  5 1/3 c. à soupe (96g)
- [ ] bouillon de légumes
  1/8 tasse(s) (mL)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/4 oz (7g)
- [ ] poivre noir
  3 g (3g)
- [ ] poudre d'ail
  3/8 c. à café (1g)
- [ ] thym séché
  3/8 c. à café, moulu (1g)
- [ ] paprika
  1 1/4 c. à café (3g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  1 boîte (171g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  4 c. à s., entière (36g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 1/4 oz (68mL)
- [ ] vinaigrette ranch
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] huile d'olive
  1 3/4 oz (54mL)
- [ ] vinaigrette
  3/8 c. à soupe (6mL)

Produits de bœuf

- [ ] steak de sirloin (surlonge), cru
  3/4 livres (340g)
- [ ] bœuf haché (93% maigre)
  6 oz (170g)

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

Saucisses et charcuterie

- [ ] charcuterie de jambon
  5 1/3 tranche (123g)

Produits de porc

- [ ] bacon, cuit
  12 tranche(s) (120g)

Confiseries

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

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 1/2 lb (672g)
- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
  2 cuisse(s) (340g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] beurre de cacahuète
  3 c. à soupe (48g)

Collations

- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  1 1/2 gâteaux (14g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 272 kcal 12g protéine 16g lipides 14g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
œufs
1 grand (50g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à s. (62g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
œufs
2 grand (100g)
guacamole, acheté en magasin
1/2 tasse (124g)

1. Casser l'œuf dans un petit verre doseur. Mettre de côté.
2. Porter une casserole d'eau de taille moyenne à ébullition, puis retirer du feu.
3. À l'aide d'un ustensile, créer un petit tourbillon dans l'eau puis y plonger délicatement l'œuf au centre et cuire 3 minutes.
4. Pendant ce temps, griller le pain puis tartiner de guacamole.
5. Lorsque l'œuf est cuit, le retirer avec une écumoire et le déposer sur du papier absorbant pour l'essuyer délicatement.
6. Déposer l'œuf sur le toast à l'avocat et servir.

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 2 repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Omelette style Southwest au bacon

287 kcal 20g protéine 22g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à café (5mL)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
œufs
2 grand (100g)
bacon, cuit, cuit et haché
2 tranche(s) (20g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive
3 c. à café (15mL)
poivron
3 c. à s., en dés (28g)
oignon
3 c. à soupe, haché (30g)
œufs
6 grand (300g)
bacon, cuit, cuit et haché
6 tranche(s) (60g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

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

3 tranche(s) - 152 kcal 11g protéine 12g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 repas :

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

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

Pilons de poulet Buffalo

8 oz - 467 kcal 36g protéine 36g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Amandes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Steaks de chou rôtis avec vinaigrette

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

sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
vinaigrette ranch
1 c. à soupe (15mL)
huile
3/4 c. à soupe (11mL)
chou
1/4 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (179g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

176 kcal 2g protéine 14g lipides 5g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (11mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (3mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (23mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Tacos au jambon

2 2/3 taco(s) au jambon - 316 kcal 18g protéine 22g lipides 6g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
2 2/3 tranche (61g)
guacamole, acheté en magasin
5 1/3 c. à soupe (82g)
salsa
2 2/3 c. à soupe (48g)
fromage
2 2/3 c. à s., râpé (19g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
5 1/3 tranche (123g)
guacamole, acheté en magasin
10 2/3 c. à soupe (165g)
salsa
5 1/3 c. à soupe (96g)
fromage
1/3 tasse, râpé (37g)

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

Pour un seul repas :

fromage
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

fromage
2 oz (57g)

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

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal 1g protéine 9g lipides 5g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (10mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (20mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
2 grand (328g)

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

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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal 28g protéine 14g lipides 25g glucides 7g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (3mL)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
2 tranche (64g)
thon en conserve, égoutté
1/2 boîte (86g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Graines de citrouille

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

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

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

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

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

Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

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

Thon et crackers

142 kcal 10g protéine 6g lipides 11g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

thon en conserve
1 1/2 oz (43g)
crackers
5 crackers (18g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve
3 oz (85g)
crackers
10 crackers (35g)

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

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal 1g protéine 0g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

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 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Framboises

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

Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 3 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1/2 galette(s) - 120 kcal 4g protéine 8g lipides 6g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
galettes de riz, toutes saveurs
1/2 gâteaux (5g)

Pour les 3 repas :

beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
galettes de riz, toutes saveurs
1 1/2 gâteaux (14g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal 32g protéine 31g lipides 7g glucides 2g fibres

Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
provolone
2 tranche(s) (56g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
huile
4 c. à café (20mL)
poivron, coupé en lanières
2 petit (148g)
oignon, tranché
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières
1/2 livres (227g)

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.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal 1g protéine 0g lipides 16g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3

Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal 37g protéine 15g lipides 28g glucides 1g fibres

Donne 1 burger(s) portions

bœuf haché (93% maigre)
6 oz (170g)
concombre
4 tranches (28g)
sauce teriyaki
1 c. à soupe (15mL)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
huile
1/4 c. à café (1mL)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal 4g protéine 7g lipides 3g glucides 4g fibres

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (8mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Poulet teriyaki

8 oz - 380 kcal 55g protéine 13g lipides 11g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

huile
1/2 c. à soupe (8mL)
sauce teriyaki
4 c. à s. (60mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1/2 lb (224g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

Salade simple aux tomates et carottes

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

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)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Steak avec sauce aux échalotes

4 oz de steak - 302 kcal 24g protéine 21g lipides 4g glucides 1g fibres

Donne 4 oz de steak portions

steak de sirloin (surlonge), cru
4 oz (113g)
bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
échalotes, finement haché
1/4 échalote (28g)

1. Assaisonnez le steak sur toutes les faces avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le steak et faites cuire selon la cuisson désirée, 4 à 8 minutes de chaque côté. Retirez le steak et laissez reposer.
3. Baissez le feu à moyen et ajoutez le reste de l'huile et les échalotes dans la poêle. Remuez et faites cuire environ 2 minutes jusqu'à légère ramollissement. Incorporez le bouillon de légumes et faites cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'environ moitié. Coupez le feu et incorporez le beurre jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
4. Versez la sauce aux échalotes sur le steak et servez.

Brocoli au beurre

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

Donne 1 tasse(s) portions

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

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

Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal 5g protéine 5g lipides 8g glucides 0g fibres

Donne 2/3 tasse(s) portions

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)

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

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Épinards sautés simples

149 kcal 5g protéine 11g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (11mL)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
Ail, coupé en dés
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (23mL)
épinards frais
12 tasse(s) (360g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse (5g)

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.

Poulet hasselback au fromage de chèvre et épinards

8 once(s) - 395 kcal 59g protéine 17g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

fromage
1 c. à s., râpé (7g)
paprika
1/2 c. à café (1g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
épinards frais
3/4 tasse(s) (23g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

fromage
2 c. à s., râpé (14g)
paprika
1 c. à café (2g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
épinards frais
1 1/2 tasse(s) (45g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C) et tapisser une plaque à bords hauts de papier d'aluminium.
2. Dans une petite casserole à feu doux, ajouter le fromage de chèvre et les épinards et mélanger jusqu'à ce que les épinards aient flétri, environ une minute. Mettre de côté.
3. Placer le poulet sur la plaque et pratiquer des incisions tout le long de la poitrine, en coupant profondément sans traverser complètement.
4. Garnir les incisions du mélange d'épinards.
5. Saupoudrer de paprika, d'une pincée de sel et de poivre, et de fromage râpé sur le dessus puis cuire 20–25 minutes ou jusqu'à cuisson.
6. Optionnel : passer sous le gril une minute ou deux pour dorer le fromage.
7. Servir.