Plan alimentaire - Menu régime de 85 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

1475 kcal 70g protéine (19%) 104g lipides (63%) 45g glucides (12%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides

Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal

Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides

Carottes et sauce ranch
173 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

450 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides

Haricots verts au beurre
196 kcal

Cuisses de poulet simples
6 oz- 255 kcal

Jour 2

1472 kcal 81g protéine (22%) 101g lipides (62%) 41g glucides (11%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides

Sandwich au fromage grillé
1 sandwich(s)- 495 kcal

Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides

Carottes et sauce ranch
173 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

450 kcal, 46g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides

Dinde hachée de base
8 oz- 375 kcal

Haricots verts arrosés d'huile d'olive
72 kcal

Jour 3

1506 kcal 67g protéine (18%) 99g lipides (59%) 61g glucides (16%) 25g fibres (7%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Avocat
176 kcal

Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 25g de lipides

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Côtelettes de porc glacées à l'abricot
1/2 côtelette(s)- 151 kcal

Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides

Carottes et sauce ranch
173 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Dîner

495 kcal, 24g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Cuisses de poulet aux champignons
3 oz- 295 kcal

Riz brun au beurre
125 kcal

Jour 4

1503 kcal 77g protéine (21%) 90g lipides (54%) 79g glucides (21%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 25g de lipides

Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal

Côtelettes de porc glacées à l'abricot
1/2 côtelette(s)- 151 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides

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

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

495 kcal, 24g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Cuisses de poulet aux champignons
3 oz- 295 kcal

Riz brun au beurre
125 kcal

Jour 5

1444 kcal 87g protéine (24%) 77g lipides (48%) 78g glucides (22%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides

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

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides

BLT à l'avocat
411 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Dîner

425 kcal, 42g de protéines, 14g glucides nets, 21g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
6 oz- 222 kcal

Jour 6

1475 kcal 79g protéine (22%) 83g lipides (50%) 80g glucides (22%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
2 mini-muffin(s)- 122 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

170 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Compote de pommes
57 kcal

Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides

BLT à l'avocat
411 kcal

Carottes et houmous
82 kcal

Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Salade de poulet miel-moutarde
277 kcal

Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Jour 7

1536 kcal 98g protéine (25%) 88g lipides (52%) 73g glucides (19%) 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
2 mini-muffin(s)- 122 kcal

Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

170 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Compote de pommes
57 kcal

Déjeuner

555 kcal, 40g de protéines, 27g glucides nets, 29g de lipides

Cuisses de poulet miel-moutarde
1 cuisse(s)- 427 kcal

Carottes glacées au miel
128 kcal

Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Salade de poulet miel-moutarde
277 kcal

Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Liste de courses

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] mini carottes
  52 moyen (520g)
- [ ] Haricots verts surgelés
  2 tasse (242g)
- [ ] tomates
  1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (210g)
- [ ] champignons
  4 oz (113g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1 botte (170g)
- [ ] épinards frais
  1/2 tasse(s) (15g)
- [ ] carottes
  3/8 lb (170g)

Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette ranch
  6 c. à soupe (90mL)
- [ ] huile
  1/2 oz (15mL)
- [ ] huile d'olive
  2/3 oz (25mL)
- [ ] vinaigrette
  7 1/2 c. à soupe (113mL)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  9 grand (450g)
- [ ] beurre
  3/4 bâtonnet (86g)
- [ ] fromage tranché
  4 tranche (28 g chacune) (112g)
- [ ] lait entier
  3 1/2 tasse(s) (830mL)
- [ ] fromage en ficelle
  2 bâtonnet (56g)
- [ ] fromage de chèvre
  2 c. à soupe (28g)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1/8 oz (2g)
- [ ] sel
  1/6 oz (6g)
- [ ] vinaigre balsamique
  1/4 c. à soupe (4mL)

Produits de volaille

- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  6 oz (170g)
- [ ] dinde hachée, crue
  1/2 livres (227g)
- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
  2 cuisse(s) (340g)
- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  7/8 lb (395g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  14 c. à s., entière (125g)
- [ ] noix de pécan
  1/2 tasse, moitiés (50g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  3 1/4 avocat(s) (653g)
- [ ] jus de citron
  3/8 fl oz (13mL)
- [ ] citron
  1 petit (58g)
- [ ] compote de pommes
  2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  10 tranche (320g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  9 1/2 tasse (285g)

Boissons

- [ ] eau
  1 tasse (230mL)

Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
  4 c. à s. (48g)

Confiseries

- [ ] confiture d'abricot
  2 c. à s. (40g)

- [ ] poivre citronné
  3/8 c. à soupe (3g)
- [ ] moutarde de Dijon
  5 c. à c. (25g)
- [ ] moutarde brune
  1/2 c. à soupe (8g)
- [ ] thym séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)
- [ ] miel
  2 oz (52g)

Produits de porc

- [ ] côte de porc, avec os
  1 morceau (178g)
- [ ] bacon, cuit
  4 tranche(s) (40g)

Collations

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] houmous
  8 c. à soupe (120g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

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

Œufs brouillés crémeux

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

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à café (5g)
lait entier
1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
beurre
2 c. à café (9g)
lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal 9g protéine 9g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

eau
1/3 c. à soupe (5mL)
œufs
1 grand (50g)
fromage de chèvre
1 c. à soupe (14g)
tomates, coupé en morceaux
1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 c. à soupe (10mL)
œufs
2 grand (100g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
tomates, coupé en morceaux
2 tranche(s), fine/petite (30g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal 8g protéine 8g lipides 12g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal 22g protéine 33g lipides 25g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
2 c. à soupe (28g)
fromage tranché
4 tranche (28 g chacune) (112g)

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 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Lait

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal 5g protéine 15g lipides 9g glucides 9g fibres

Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 botte (170g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)
citron, pressé
1 petit (58g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1/2 côtelette(s) - 151 kcal 20g protéine 4g lipides 8g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
1/8 c. à soupe (2mL)
confiture d'abricot
1 c. à s. (20g)
huile d'olive
1/4 c. à café (1mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
côte de porc, avec os
1/2 morceau (89g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1/4 c. à soupe (4mL)
confiture d'abricot
2 c. à s. (40g)
huile d'olive
1/2 c. à café (3mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
côte de porc, avec os
1 morceau (178g)

1. Frotter les côtelettes de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 6-8 minutes de chaque côté.
3. Ajouter la confiture d'abricot et le vinaigre balsamique dans la poêle et retourner les côtelettes pour bien les enrober. Cuire chaque côté 1-2 minutes.
4. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

BLT à l'avocat

411 kcal 19g protéine 21g lipides 28g glucides 10g fibres

Pour un seul repas :

houmous
2 c. à soupe (30g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)
sel
1 trait (0g)
pain
2 tranche (64g)
épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)
poivre noir
1 trait (0g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

houmous
4 c. à soupe (60g)
bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)
tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
sel
2 trait (1g)
pain
4 tranche (128g)
épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
poivre noir
2 trait (0g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Griller le pain.
3. Étaler du houmous sur le pain.
4. Sur une tranche, disposer la laitue, le bacon, l'avocat et la tomate.
5. Assaisonner de sel et de poivre.
6. Couvrir avec l'autre tranche.

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Cuisses de poulet miel-moutarde

1 cuisse(s) - 427 kcal 39g protéine 26g lipides 9g glucides 1g fibres

Donne 1 cuisse(s) portions

moutarde brune
1/2 c. à soupe (8g)
thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
miel
1/2 c. à soupe (11g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Carottes glacées au miel

128 kcal 2g protéine 3g lipides 18g glucides 5g fibres

beurre
3/4 c. à café (3g)
carottes
3/8 lb (170g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
miel
3/8 c. à soupe (8g)
sel
1/8 c. à café (1g)
jus de citron
3/8 c. à soupe (6mL)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Carottes et sauce ranch

173 kcal 1g protéine 14g lipides 8g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

mini carottes
12 moyen (120g)
vinaigrette ranch
2 c. à soupe (30mL)

Pour les 3 repas :

mini carottes
36 moyen (360g)
vinaigrette ranch
6 c. à soupe (90mL)

1. Couper les carottes en fines lanières. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

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 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

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.

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

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.

Collations 3

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.

Compote de pommes

57 kcal 0g protéine 0g lipides 12g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

compote de pommes
1 barquette à emporter (~115 g) (122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Haricots verts au beurre

196 kcal 3g protéine 15g lipides 8g glucides 4g fibres

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

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

Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal 32g protéine 14g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 6 oz portions

cuisses de poulet sans peau et désossées
6 oz (170g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal 45g protéine 22g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

dinde hachée, crue
1/2 livres (227g)
huile
1 c. à café (5mL)

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

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

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

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

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Cuisses de poulet aux champignons

3 oz - 295 kcal 21g protéine 23g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/2 trait (0g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 cuisse(s) (85g)
champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
sel
1 trait (0g)
eau
1/4 tasse(s) (59mL)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
poivre noir
1 trait (0g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)
champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)
4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

Riz brun au beurre

125 kcal 2g protéine 5g lipides 17g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

beurre
3/8 c. à soupe (5g)
riz brun
2 c. à s. (24g)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (59mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

beurre
3/4 c. à soupe (11g)
riz brun
4 c. à s. (48g)
sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (119mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses

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

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz - 222 kcal 38g protéine 7g lipides 1g glucides 1g fibres

Donne 6 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/8 lb (168g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (3mL)
poivre citronné
3/8 c. à soupe (3g)

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage en ficelle

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

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Salade de poulet miel-moutarde

277 kcal 28g protéine 10g lipides 16g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

moutarde de Dijon
2 1/2 c. à c. (12g)
miel
2 1/2 c. à c. (17g)
huile
1/6 c. à soupe (3mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 oz (113g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
tomates, tranché
2 c. à s., en tranches (23g)
avocats, coupé
1/8 avocat(s) (25g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon
5 c. à c. (25g)
miel
5 c. à c. (34g)
huile
3/8 c. à soupe (6mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
tomates, tranché
4 c. à s., en tranches (45g)
avocats, coupé
1/4 avocat(s) (50g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal 2g protéine 18g lipides 1g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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