Plan alimentaire - Menu régime de 95 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

1495 kcal 94g protéine (25%) 76g lipides (46%) 81g glucides (22%) 28g fibres (7%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Smoothie protéiné fraise-banane
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Toast au beurre
1/2 tranche(s)- 57 kcal

Déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 24g de lipides

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

Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides

Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal

Salade de thon à l'avocat
327 kcal

Jour 2

1535 kcal 96g protéine (25%) 84g lipides (49%) 77g glucides (20%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Smoothie protéiné fraise-banane
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Toast au beurre
1/2 tranche(s)- 57 kcal

Déjeuner

560 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides

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

Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides

Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal

Salade de thon à l'avocat
327 kcal

Jour 3

1570 kcal 105g protéine (27%) 79g lipides (45%) 84g glucides (21%) 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Smoothie protéiné fraise-banane
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Toast au beurre
1/2 tranche(s)- 57 kcal

Déjeuner

560 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides

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

Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Dîner

525 kcal, 45g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides

Poulet rôti aux tomates et olives
6 oz- 300 kcal

Bandes de poivron et guacamole (keto)
150 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Jour 4

1463 kcal 121g protéine (33%) 78g lipides (48%) 40g glucides (11%) 30g fibres (8%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

515 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides

Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
199 kcal

Dîner

525 kcal, 45g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides

Poulet rôti aux tomates et olives
6 oz- 300 kcal

Bandes de poivron et guacamole (keto)
150 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Jour 5

1442 kcal 143g protéine (40%) 70g lipides (44%) 37g glucides (10%) 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Bol œuf dur et avocat
160 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

515 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides

Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
199 kcal

Dîner

505 kcal, 66g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides

Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Jour 6

1503 kcal 129g protéine (34%) 85g lipides (51%) 39g glucides (10%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides

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

Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Collations

130 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 7g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Graines de tournesol
90 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Dîner

505 kcal, 66g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides

Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal

Jour 7

1510 kcal 78g protéine (21%) 105g lipides (63%) 46g glucides (12%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides

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

Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal

Collations

130 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 7g de lipides

Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal

Graines de tournesol
90 kcal

Dîner

510 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 40g de lipides

Salade simple de jeunes pousses
136 kcal

Farce saucisse et pomme
375 kcal

Liste de courses

Fruits et jus de fruits

- [ ] clémentines
  9 fruit (666g)
- [ ] fraises surgelées
  2 1/4 tasse, décongelée (335g)
- [ ] banane
  3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)
- [ ] jus de citron vert
  2 c. à café (10mL)
- [ ] avocats
  2 avocat(s) (402g)
- [ ] olives vertes
  12 grand (53g)
- [ ] pommes
  1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage en ficelle
  3 bâtonnet (84g)
- [ ] beurre
  1 1/2 c. à café (7g)
- [ ] provolone
  2 tranche(s) (56g)
- [ ] œufs
  6 grand (300g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  5 1/2 tranche (176g)
- [ ] farce de pain de maïs assaisonnée
  1 oz (28g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  2 1/2 oz (72g)
- [ ] mélange de noix
  6 c. à s. (50g)
- [ ] graines de citrouille grillées, non salées
  1/2 tasse (59g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  1 oz (28g)
- [ ] noix de pécan
  1 c. à s., haché (6g)

Autre

- [ ] glaçons
  1 1/2 tasse(s) (210g)

Boissons

- [ ] eau
  3 c. à soupe (45mL)
- [ ] poudre de protéine
  1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1 g (1g)
- [ ] sel
  1/4 oz (8g)
- [ ] poudre de chili
  2 c. à café (5g)
- [ ] basilic frais
  12 feuilles (6g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  2 boîte (344g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] oignon
  1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (190g)
- [ ] tomates
  4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (570g)
- [ ] laitue romaine
  4 feuille intérieure (24g)
- [ ] poivron
  3 grand (469g)
- [ ] blettes
  1 3/4 lb (794g)
- [ ] Ail
  5 1/4 gousse(s) (16g)

Graisses et huiles

- [ ] vinaigrette
  15 c. à soupe (225mL)
- [ ] huile
  2 1/4 oz (68mL)
- [ ] huile d'olive
  2 c. à café (10mL)
- [ ] sauce marinade
  10 c. à s. (151mL)

Produits de bœuf

- [ ] mélange de jeunes pousses
  16 1/2 tasse (495g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/2 c. à café (2g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  1/2 tasse (124g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1 lb (454g)
- [ ] steak de sirloin (surlonge), cru
  1/2 livres (227g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  3 lb (1348g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 3/4 c. à s. (41mL)
- [ ] bouillon de poulet (prêt à servir)
  1/4 tasse(s) (mL)

Saucisses et charcuterie

- [ ] saucisse de porc, crue
  1/6 lb (76g)

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.

Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal 15g protéine 4g lipides 21g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

glaçons
1/2 tasse(s) (70g)
fraises surgelées
3/4 tasse, décongelée (112g)
amandes
5 amande (6g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
banane, congelé, pelé et tranché
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 3 repas :

glaçons
1 1/2 tasse(s) (210g)
fraises surgelées
2 1/4 tasse, décongelée (335g)
amandes
15 amande (18g)
eau
3 c. à soupe (45mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
banane, congelé, pelé et tranché
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal 1g protéine 0g lipides 15g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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

Bol œuf dur et avocat

160 kcal 7g protéine 12g lipides 2g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à soupe, haché (5g)
poivron
1/2 c. à s., en dés (5g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
sel
1/2 trait (0g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
poivre noir
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
sel
1 trait (0g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal 13g protéine 10g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
poivron, haché
1 petit (74g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal 3g protéine 9g lipides 10g glucides 3g fibres

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Banane

1 banane(s) - 117 kcal 1g protéine 0g lipides 24g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal 50g protéine 13g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile
1 c. à soupe (15mL)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal 9g protéine 11g lipides 6g glucides 12g fibres

Pour un seul repas :

blettes
5/8 lb (284g)
huile
5/8 c. à soupe (9mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

blettes
1 1/4 lb (567g)
huile
1 1/4 c. à soupe (19mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pilons de poulet Buffalo

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

Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à s. (40mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal 4g protéine 4g lipides 2g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

blettes
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Toast au beurre

1/2 tranche(s) - 57 kcal 2g protéine 2g lipides 6g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

pain
1/2 tranche (16g)
beurre
1/2 c. à café (2g)

Pour les 3 repas :

pain
1 1/2 tranche (48g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)

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

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Graines de tournesol

90 kcal 4g protéine 7g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal 5g protéine 14g lipides 4g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

mélange de noix
3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

Salade de thon à l'avocat

327 kcal 30g protéine 18g lipides 4g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

avocats
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à café (4mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
thon en conserve
3/4 boîte (129g)
tomates
3 c. à s., haché (34g)
oignon, haché finement
1/6 petit (13g)

Pour les 2 repas :

avocats
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (8mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)
tomates
6 c. à s., haché (68g)
oignon, haché finement
3/8 petit (26g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal 40g protéine 12g lipides 4g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

tomates
6 tomates cerises (102g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
olives vertes
6 grand (26g)
poivre noir
2 trait (0g)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
basilic frais, râpé
6 feuilles (3g)

Pour les 2 repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)
huile d'olive
2 c. à café (10mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
olives vertes
12 grand (53g)
poivre noir
4 trait (0g)
poudre de chili
2 c. à café (5g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
basilic frais, râpé
12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Bandes de poivron et guacamole (keto)

150 kcal 3g protéine 10g lipides 6g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

guacamole, acheté en magasin
4 c. à s. (62g)
poivron, tranché
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

guacamole, acheté en magasin
1/2 tasse (124g)
poivron, tranché
2 moyen (238g)

1. Trancher les poivrons et enlever les graines.
2. Étaler le guacamole sur les poivrons tranchés ou les utiliser pour y tremper le guacamole.

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.

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal 63g protéine 11g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/8 lb (280g)
sauce marinade
5 c. à s. (75mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/4 lb (560g)
sauce marinade
10 c. à s. (150mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal 3g protéine 9g lipides 10g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (90mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal 3g protéine 9g lipides 8g glucides 2g fibres

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (45mL)

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

Farce saucisse et pomme

375 kcal 13g protéine 31g lipides 10g glucides 2g fibres

noix de pécan
2 2/3 c. à c., haché (6g)
saucisse de porc, crue
1/6 lb (76g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/4 tasse(s) (mL)
farce de pain de maïs assaisonnée
1 oz (28g)
pommes, grossièrement haché
1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)

1. Placez les pacanes dans une petite poêle et faites-les cuire à feu moyen pendant une à deux minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, en remuant fréquemment. Mettez de côté.
2. Placez la saucisse (si la saucisse est en boyau, retirez le boyau et ne cuisez que la viande en la défaisant) dans une grande poêle et faites cuire à feu vif pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Égouttez le liquide.
3. Dans une casserole, ajoutez le bouillon de poulet, la pomme et le sachet d'assaisonnement de la farce (s'il y en a un) et portez à ébullition.
4. Retirez le bouillon du feu et incorporez le mélange de farce. Couvrez et laissez reposer 3 à 5 minutes.
5. Mélangez la saucisse à la farce.
6. Au moment de servir, parsemez des pacanes grillées sur le dessus.