Plan alimentaire - Menu régime de 100 g de glucides

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 1

1505 kcal 85g protéine (23%) 87g lipides (52%) 81g glucides (21%) 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

Œuf dans une aubergine
241 kcal

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides

Médaillons de patate douce
1/2 patate douce- 155 kcal

Saumon simple
6 oz- 385 kcal

Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Dîner

440 kcal, 24g de protéines, 35g glucides nets, 21g de lipides

Burgers de dinde
1 burger(s)- 313 kcal

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
127 kcal

Jour 2

1495 kcal 88g protéine (24%) 87g lipides (52%) 73g glucides (20%) 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

Œuf dans une aubergine
241 kcal

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

540 kcal, 36g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides

Médaillons de patate douce
1/2 patate douce- 155 kcal

Saumon simple
6 oz- 385 kcal

Collations

265 kcal, 11g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides

Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Dîner

430 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides

Petit pain
1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Poulet rôti aux tomates et olives
3 oz- 150 kcal

Jour 3

1431 kcal 69g protéine (19%) 83g lipides (52%) 84g glucides (24%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 14g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

Œuf dans une aubergine
241 kcal

Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

555 kcal, 23g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides

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

Pamplemousse
1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

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

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Dîner

430 kcal, 27g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides

Petit pain
1 petit(s) pain(s)- 77 kcal

Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Poulet rôti aux tomates et olives
3 oz- 150 kcal

Jour 4

1479 kcal 76g protéine (21%) 81g lipides (49%) 96g glucides (26%) 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Déjeuner

475 kcal, 23g de protéines, 56g glucides nets, 16g de lipides

Petit pain
2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Pâtes BLT
319 kcal

Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

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

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Dîner

585 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 43g de lipides

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

Fromage
2 oz- 229 kcal

Jour 5

1535 kcal 121g protéine (32%) 66g lipides (39%) 98g glucides (26%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Collations

185 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides

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

Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 34g glucides nets, 24g de lipides

Pilons de poulet Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal

Lentilles
231 kcal

Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 32g glucides nets, 20g de lipides

Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Jour 6

1528 kcal 119g protéine (31%) 69g lipides (40%) 89g glucides (23%) 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides

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

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Collations

175 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 6g de lipides

Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal

Mûres
1/2 tasse(s)- 35 kcal

Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides

Sandwich bagel dinde et avocat
1/2 sandwich(s)- 350 kcal

Graines de tournesol
180 kcal

Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 32g glucides nets, 20g de lipides

Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Jour 7

1481 kcal 100g protéine (27%) 78g lipides (47%) 70g glucides (19%) 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 24g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides

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

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Collations

175 kcal, 6g de protéines, 15g glucides nets, 6g de lipides

Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal

Mûres
1/2 tasse(s)- 35 kcal

Déjeuner

530 kcal, 27g de protéines, 32g glucides nets, 30g de lipides

Sandwich bagel dinde et avocat
1/2 sandwich(s)- 350 kcal

Graines de tournesol
180 kcal

Dîner

525 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 29g de lipides

Poivron farci à la salade de thon et avocat
2 demi poivron(s)- 456 kcal

Salade simple de jeunes pousses
68 kcal

Liste de courses

Collations

- [ ] barre de granola riche en protéines
  2 barre (80g)
- [ ] galettes de riz, toutes saveurs
  6 gâteau (54g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] pamplemousse
  1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- [ ] olives vertes
  6 grand (26g)
- [ ] clémentines
  4 fruit (296g)
- [ ] mûres
  1 tasse (144g)
- [ ] avocats
  3/4 avocat(s) (151g)
- [ ] jus de citron vert
  1 c. à café (5mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] aubergine
  6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- [ ] tomates
  6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (737g)
- [ ] patates douces
  1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- [ ] ketchup
  1/2 c. à soupe (9g)
- [ ] oignon
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- [ ] Ail
  1/2 gousse(s) (2g)
- [ ] épinards frais
  1/6 paquet 170 g (28g)
- [ ] poivron
  1 grand (164g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 oz (66mL)
- [ ] spray de cuisson
  1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- [ ] huile d'olive
  1/2 oz (16mL)
- [ ] vinaigrette
  10 1/2 c. à soupe (158mL)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Worcestershire
  1/2 c. à soupe (8mL)
- [ ] salsa
  3 c. à soupe (54g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  1 c. à s. (14mL)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/6 oz (6g)
- [ ] poivre noir
  1 1/2 g (1g)
- [ ] poudre de chili
  1 c. à café (3g)
- [ ] basilic frais
  6 feuilles (3g)
- [ ] moutarde de Dijon
  1 c. à soupe (15g)

Produits de boulangerie

- [ ] pains à hamburger
  1 petit pain(s) (51g)
- [ ] Petit pain
  4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)
- [ ] pain
  2 tranche (64g)
- [ ] petits pains Kaiser
  2 pain (9 cm diam.) (114g)
- [ ] bagel
  1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 c. à soupe (3g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  11 1/4 tasse (338g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  6 c. à soupe (93g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1/3 lb (151g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  2 contenant (300g)
- [ ] pois chiches rôtis
  1/2 tasse (57g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] mayonnaise
  1 c. à soupe (15mL)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  10 grand (500g)
- [ ] beurre
  1 c. à soupe (14g)
- [ ] fromage tranché
  2 tranche (28 g chacune) (56g)
- [ ] romano
  5 g (5g)
- [ ] fromage
  1/4 livres (106g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] saumon
  3/4 livres (340g)
- [ ] thon en conserve
  1 boîte (172g)

Produits de volaille

- [ ] dinde hachée, crue
  1/4 lb (113g)
- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 1/2 lb (624g)
- [ ] cacahuètes rôties
  10 c. à s. (91g)
- [ ] lentilles crues
  1/3 tasse (64g)

Céréales et pâtes

- [ ] pâtes sèches non cuites
  1 1/3 oz (38g)

Produits de porc

- [ ] bacon cru
  1 tranche(s) (28g)

Saucisses et charcuterie

- [ ] charcuterie de jambon
  3 tranche (69g)
- [ ] charcuterie de dinde
  4 oz (113g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  4 c. à s., entière (36g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 oz (57g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/3 tasse(s) (315mL)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œuf dans une aubergine

241 kcal 13g protéine 19g lipides 1g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
huile
2 c. à café (10mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
huile
6 c. à café (30mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

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 3 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal 13g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (5mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

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

Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal 20g protéine 3g lipides 8g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Médaillons de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal 2g protéine 7g lipides 18g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (8mL)
patates douces, tranché
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (15mL)
patates douces, tranché
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Saumon simple

6 oz - 385 kcal 35g protéine 27g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

saumon
6 oz (170g)
huile
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

saumon
3/4 livres (340g)
huile
2 c. à café (10mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3

Sandwich au fromage grillé

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

Donne 1 sandwich(s) portions

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.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Donne 1/2 pamplemousse portions

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal 5g protéine 2g lipides 26g glucides 1g fibres

Donne 2 petit(s) pain(s) portions

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

1. Dégustez.

Pâtes BLT

319 kcal 18g protéine 13g lipides 30g glucides 2g fibres

pâtes sèches non cuites
1 1/3 oz (38g)
sel
1/8 c. à café (0g)
épinards frais
1/6 paquet 170 g (28g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
romano
1/6 oz (5g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez.
2. Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le bacon ; faites cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez le bacon de la poêle ; une fois suffisamment refroidi pour être manipulé, écrasez-le.
3. Ajoutez les tomates et le sel dans les sucs de cuisson ; faites cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres, en remuant de temps en temps.
4. Ajoutez les épinards et les pâtes dans la poêle ; faites cuire 1 minute ou juste le temps que les épinards commencent à flétrir, en remuant de temps en temps.
5. Parsemez les pâtes avec le bacon, le poivre et le fromage.
6. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal 24g protéine 24g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 5 1/3 oz portions

sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à c. (13mL)
huile
1/6 c. à soupe (3mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Poulet, pilons, avec peau
1/3 lb (151g)

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.

Lentilles

231 kcal 16g protéine 1g lipides 34g glucides 7g fibres

eau
1 1/3 tasse(s) (316mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s) - 350 kcal 19g protéine 16g lipides 30g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

tomates
1 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (20g)
mélange de jeunes pousses
2 c. à s. (4g)
mayonnaise
1/2 c. à soupe (8mL)
charcuterie de dinde
2 oz (57g)
fromage
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)
bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)
avocats, tranché
1/8 avocat(s) (25g)

Pour les 2 repas :

tomates
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
mayonnaise
1 c. à soupe (15mL)
charcuterie de dinde
4 oz (113g)
fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal 10g protéine 12g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

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

Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Galette de riz

2 galette(s) - 69 kcal 2g protéine 1g lipides 14g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteau (18g)

Pour les 3 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
6 gâteau (54g)

1. Dégustez.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal 5g protéine 6g lipides 12g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

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

Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal 1g protéine 0g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

mûres
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

mûres
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Burgers de dinde

1 burger(s) - 313 kcal 23g protéine 11g lipides 30g glucides 1g fibres

Donne 1 burger(s) portions

dinde hachée, crue
1/4 lb (113g)
sauce Worcestershire
1/2 c. à soupe (8mL)
ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
spray de cuisson
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
oignon, coupé en dés
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Dans un bol, combinez la dinde hachée, l'oignon, la sauce Worcestershire, le ketchup, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement.
2. Formez des galettes avec le mélange de viande selon le nombre de burgers indiqué par la recette.
3. Enduisez légèrement une poêle d'un spray de cuisson et chauffez à feu moyen-élevé. Une fois chaude, faites cuire les galettes 4–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Servez sur des pains avec les condiments de votre choix.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal 1g protéine 10g lipides 5g glucides 2g fibres

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (11mL)
tomates
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Petit pain

1 petit(s) pain(s) - 77 kcal 3g protéine 1g lipides 13g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

Petit pain
1 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (28g)

Pour les 2 repas :

Petit pain
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

1. Dégustez.

Salade simple de jeunes pousses

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Poulet rôti aux tomates et olives

3 oz - 150 kcal 20g protéine 6g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

tomates
3 tomates cerises (51g)
huile d'olive
1/2 c. à café (3mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
olives vertes
3 grand (13g)
poivre noir
1 trait (0g)
poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 oz (85g)
basilic frais, râpé
3 feuilles (2g)

Pour les 2 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)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

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

2 oz - 229 kcal 13g protéine 19g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 2 oz portions

fromage
2 oz (57g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal 58g protéine 11g lipides 30g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)
huile
1/2 c. à café (3mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)
huile
1 c. à café (5mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

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.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal 41g protéine 24g lipides 8g glucides 10g fibres

Donne 2 demi poivron(s) portions

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (5mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
poivron
1 grand (164g)
oignon
1/4 petit (18g)
thon en conserve, égoutté
1 boîte (172g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Salade simple de jeunes pousses

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

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

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