Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 1 000 calories

Grocery List | Day 1 | Day 2 | Day 3 | Day 4 | Day 5 | Day 6 | Day 7 | Recipes

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

Day 1

997 kcal 99g protéine (40%) 40g lipides (36%) 45g glucides (18%) 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

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

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

345 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 16g de lipides

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

Poitrine de poulet simple
6 oz- 238 kcal

Dîner

430 kcal, 44g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides

Bol poulet, brocoli et patate douce
429 kcal

Day 2

947 kcal 98g protéine (42%) 45g lipides (43%) 25g glucides (10%) 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 12g de lipides

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

Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

360 kcal, 41g de protéines, 7g glucides nets, 17g de lipides

Poulet rôti aux tomates et olives
6 oz- 300 kcal

Riz de chou-fleur
1 tasse(s)- 61 kcal

Dîner

360 kcal, 44g de protéines, 5g glucides nets, 16g de lipides

Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

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

Day 3

1029 kcal 94g protéine (36%) 52g lipides (45%) 35g glucides (13%) 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides

Pistaches
188 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

360 kcal, 41g de protéines, 7g glucides nets, 17g de lipides

Poulet rôti aux tomates et olives
6 oz- 300 kcal

Riz de chou-fleur
1 tasse(s)- 61 kcal

Dîner

415 kcal, 40g de protéines, 22g glucides nets, 16g de lipides

Bol bœuf, brocoli et patate douce
385 kcal

Salade de chou kale simple
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Day 4

961 kcal 105g protéine (44%) 31g lipides (29%) 51g glucides (21%) 16g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 13g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides

Pistaches
188 kcal

Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

305 kcal, 43g de protéines, 8g glucides nets, 9g de lipides

Pois mange-tout
82 kcal

Filets de poitrine de poulet simples
6 oz- 224 kcal

Dîner

400 kcal, 49g de protéines, 37g glucides nets, 3g de lipides

Purée de patates douces
183 kcal

Crevettes cajun au citron vert
8 oz- 215 kcal

Day 5

1021 kcal 126g protéine (49%) 43g lipides (38%) 21g glucides (8%) 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides

Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Muffins petit-déjeuner paléo
2 muffin(s)- 232 kcal

Déjeuner

380 kcal, 47g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides

Rôti de bœuf
330 kcal

Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal

Dîner

400 kcal, 57g de protéines, 9g glucides nets, 13g de lipides

Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal

Pois mange-tout
82 kcal

Day 6

1022 kcal 95g protéine (37%) 48g lipides (43%) 42g glucides (16%) 10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides

Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Muffins petit-déjeuner paléo
2 muffin(s)- 232 kcal

Déjeuner

420 kcal, 31g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides

Salade de chou kale simple
2 tasse(s)- 110 kcal

Ragoût scouse anglais
309 kcal

Dîner

355 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 20g de lipides

Riz de chou-fleur
1 tasse(s)- 61 kcal

Cabillaud rôti simple
8 oz- 297 kcal

Day 7

1022 kcal 95g protéine (37%) 48g lipides (43%) 42g glucides (16%) 10g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides

Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Muffins petit-déjeuner paléo
2 muffin(s)- 232 kcal

Déjeuner

420 kcal, 31g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides

Salade de chou kale simple
2 tasse(s)- 110 kcal

Ragoût scouse anglais
309 kcal

Dîner

355 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 20g de lipides

Riz de chou-fleur
1 tasse(s)- 61 kcal

Cabillaud rôti simple
8 oz- 297 kcal

Liste de courses

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  2 1/2 oz (mL)
- [ ] huile
  2 oz (mL)
- [ ] vinaigrette
  4 1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  2 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Brocoli surgelé
  17 1/2 oz (496g)
- [ ] patates douces
  2 1/4 patate douce, 12,5 cm de long (473g)
- [ ] tomates
  12 tomates cerises (204g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  4 1/2 tasse, haché (180g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  2 2/3 tasse (384g)
- [ ] céleri cru
  6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- [ ] oignon
  1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (195g)
- [ ] poivron rouge
  3/4 tasse, haché (112g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  1/2 tasse (68g)
- [ ] carottes
  1 grand (72g)
- [ ] pommes de terre
  1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)
- [ ] chou
  1 tasse, haché (89g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/4 oz (7g)
- [ ] poivre noir
  1/8 oz (2g)
- [ ] paprika
  1/2 c. à café (1g)
- [ ] poivre citronné
  3/8 c. à soupe (3g)
- [ ] basilic frais
  12 feuilles (6g)
- [ ] poudre de chili
  2 c. à café (5g)
- [ ] assaisonnement cajun
  1/2 c. à soupe (3g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  2 1/2 lb (1071g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  13 moyen (564g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] pêche
  2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- [ ] olives vertes
  12 grand (53g)
- [ ] limes
  1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

Autre

- [ ] chou-fleur surgelé
  4 tasse (454g)
- [ ] Filets de poitrine de poulet, crus
  6 oz (170g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 c. à café (1g)

Produits de bœuf

- [ ] bœuf haché (93% maigre)
  3/8 lb (170g)
- [ ] rôti de bœuf (top round)
  1/4 rôti (190g)
- [ ] viande de bœuf pour ragoût, crue
  1/2 livres (227g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] pistaches décortiquées
  1/2 tasse (62g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] crevettes crues
  1/2 lb (227g)
- [ ] morue, crue
  1 livres (453g)

Produits de porc

- [ ] jambon cuit
  6 once désossée (170g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/2 c. à soupe (23mL)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Worcestershire
  1/2 c. à soupe (mL)
- [ ] bouillon de légumes
  1 1/2 tasse(s) (mL)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés de base

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal 1g protéine 0g lipides 12g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Pistaches

188 kcal 7g protéine 14g lipides 6g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Œufs bouillis

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal 1g protéine 0g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

Pour les 3 repas :

céleri cru
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Muffins petit-déjeuner paléo

2 muffin(s) - 232 kcal 23g protéine 13g lipides 5g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

jambon cuit, émietté
2 once désossée (57g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
oignon
4 c. à s., haché (40g)
poivron rouge
4 c. à s., haché (37g)
œufs
2 moyen (88g)

Pour les 3 repas :

jambon cuit, émietté
6 once désossée (170g)
eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
oignon
3/4 tasse, haché (120g)
poivron rouge
3/4 tasse, haché (112g)
œufs
6 moyen (264g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez les moules à muffins ou tapissez-les de caissettes en papier (pour le nombre de moules, consultez les détails de la recette ci-dessus).
2. Battez les œufs dans un grand bol. Incorporez le jambon, le poivron, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'eau aux œufs battus. Répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les moules préparés.
3. Faites cuire au four préchauffé jusqu'à ce que les muffins soient pris au centre, 18 à 20 minutes.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

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

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

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.

Poitrine de poulet simple

6 oz - 238 kcal 38g protéine 10g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 6 oz portions

huile
3/8 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/8 lb (168g)

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Poulet rôti aux tomates et olives

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

Translation missing: fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal 1g protéine 5g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Pois mange-tout

82 kcal 5g protéine 1g lipides 8g glucides 6g fibres

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Filets de poitrine de poulet simples

6 oz - 224 kcal 38g protéine 8g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 6 oz portions

Filets de poitrine de poulet, crus
6 oz (170g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.\r\nSur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Déjeuner 4

Consommer les jour 5

Rôti de bœuf

330 kcal 44g protéine 17g lipides 0g glucides 0g fibres

huile
1/4 c. à soupe (mL)
rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal 2g protéine 0g lipides 6g glucides 3g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal 2g protéine 7g lipides 9g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

vinaigrette
2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
4 tasse, haché (160g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Ragoût scouse anglais

309 kcal 28g protéine 9g lipides 24g glucides 5g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

carottes, coupé en morceaux
1/2 grand (36g)
pommes de terre, coupé en morceaux
1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
sauce Worcestershire
1/4 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
3/4 tasse(s) (mL)
chou, coupé en morceaux
1/2 tasse, haché (45g)
oignon, coupé en morceaux
1/4 grand (38g)
viande de bœuf pour ragoût, crue
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

carottes, coupé en morceaux
1 grand (72g)
pommes de terre, coupé en morceaux
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sauce Worcestershire
1/2 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
chou, coupé en morceaux
1 tasse, haché (89g)
oignon, coupé en morceaux
1/2 grand (75g)
viande de bœuf pour ragoût, crue
1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 7 minutes.
2. Ajoutez la viande à ragoût avec du sel et du poivre et faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit bien doré.
3. Ajoutez les carottes et le chou et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 3 à 5 minutes.
4. Ajoutez les pommes de terre, le bouillon et la sauce Worcestershire. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter, couvert, de 30 minutes à 2 heures. Le ragoût est prêt lorsque le bœuf est cuit et les légumes tendres ; plus il mijote longtemps, plus il sera tendre et savoureux.
5. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre et servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Bol poulet, brocoli et patate douce

429 kcal 44g protéine 11g lipides 30g glucides 8g fibres

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/4 patate douce, 12,5 cm de long (158g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/8 lb (168g)
paprika
3/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
Brocoli surgelé
3/8 paquet (107g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal 5g protéine 9g lipides 4g glucides 5g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

huile d'olive
2 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

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

Donne 6 oz portions

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

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 3

Consommer les jour 3

Bol bœuf, brocoli et patate douce

385 kcal 39g protéine 14g lipides 19g glucides 5g fibres

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
huile
1/2 c. à café (mL)
bœuf haché (93% maigre)
3/8 lb (170g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile et assaisonnez avec du paprika et un peu de sel/poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le bœuf haché dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le bœuf, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal 1g protéine 2g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

vinaigrette
1/2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 4

Purée de patates douces

183 kcal 3g protéine 0g lipides 36g glucides 6g fibres

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Crevettes cajun au citron vert

8 oz - 215 kcal 46g protéine 3g lipides 1g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

crevettes crues, décortiqué et déveiné
1/2 lb (227g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
limes, pressé
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)
assaisonnement cajun
1/2 c. à soupe (3g)

1. Mélangez l'assaisonnement cajun, le jus de citron vert et l'huile dans un sac plastique refermable. Ajoutez les crevettes, enrobez-les de marinade, chassez l'air et fermez le sac. Faites mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Sortez les crevettes de la marinade et égouttez l'excès. Jetez la marinade restante.
3. Cuisez les crevettes au grill ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose vif à l'extérieur et opaques à l'intérieur, environ 2–3 minutes par côté.
4. Servez.

Dîner 5

Consommer les jour 5

Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal 51g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
huile
1 c. à café (mL)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Pois mange-tout

82 kcal 5g protéine 1g lipides 8g glucides 6g fibres

Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal 1g protéine 5g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile
1 c. à café (mL)
chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal 40g protéine 15g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

morue, crue
1/2 livres (227g)
huile d'olive
1 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
1 livres (453g)
huile d'olive
2 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.