Plan alimentaire - Menu régime paléo de 1500 calories

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

1483 kcal 145g protéine (39%) 58g lipides (35%) 71g glucides (19%) 24g 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

Déjeuner

465 kcal, 34g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides

Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Wrap de laitue club jambon
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Collations

225 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 5g de lipides

Chips de jambon avec salsa
6 tranches- 157 kcal

Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

Dîner

485 kcal, 68g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal

Poitrine de poulet simple
10 2/3 oz- 423 kcal

Jour 2

1483 kcal 145g protéine (39%) 58g lipides (35%) 71g glucides (19%) 24g 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

Déjeuner

465 kcal, 34g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides

Banane
1 banane(s)- 117 kcal

Wrap de laitue club jambon
1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Collations

225 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 5g de lipides

Chips de jambon avec salsa
6 tranches- 157 kcal

Bâtonnets de carotte
2 1/2 carotte(s)- 68 kcal

Dîner

485 kcal, 68g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal

Poitrine de poulet simple
10 2/3 oz- 423 kcal

Jour 3

1450 kcal 107g protéine (29%) 69g lipides (43%) 64g glucides (18%) 35g fibres (10%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides

Céleri et beurre d'amande
100 kcal

Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal

Collations

195 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides

Raisins
58 kcal

Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Déjeuner

485 kcal, 63g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides

Filet de porc
9 1/3 oz- 273 kcal

Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Dîner

535 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides

Salade de thon à l'avocat
218 kcal

Bâtonnets de carotte
3 1/2 carotte(s)- 95 kcal

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Jour 4

1450 kcal 107g protéine (29%) 69g lipides (43%) 64g glucides (18%) 35g fibres (10%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides

Céleri et beurre d'amande
100 kcal

Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal

Collations

195 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides

Raisins
58 kcal

Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Déjeuner

485 kcal, 63g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides

Filet de porc
9 1/3 oz- 273 kcal

Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal

Dîner

535 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides

Salade de thon à l'avocat
218 kcal

Bâtonnets de carotte
3 1/2 carotte(s)- 95 kcal

Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Jour 5

1514 kcal 109g protéine (29%) 82g lipides (49%) 65g glucides (17%) 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides

Céleri et beurre d'amande
100 kcal

Nectarine
2 nectarine(s)- 140 kcal

Collations

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides

Graines de tournesol
120 kcal

Glace à la banane
1 banane- 134 kcal

Déjeuner

505 kcal, 53g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal

Dîner

515 kcal, 44g de protéines, 3g glucides nets, 35g de lipides

Carnitas à la mijoteuse
8 oz- 410 kcal

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

Jour 6

1483 kcal 149g protéine (40%) 72g lipides (44%) 45g glucides (12%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides

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

Blancs d'œufs brouillés
182 kcal

Collations

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides

Graines de tournesol
120 kcal

Glace à la banane
1 banane- 134 kcal

Déjeuner

510 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides

Pois mange-tout
41 kcal

Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Dîner

525 kcal, 82g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides

Cabillaud cajun
15 oz- 468 kcal

Brocoli
2 tasse(s)- 58 kcal

Jour 7

1483 kcal 149g protéine (40%) 72g lipides (44%) 45g glucides (12%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides

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

Blancs d'œufs brouillés
182 kcal

Déjeuner

510 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides

Pois mange-tout
41 kcal

Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Collations

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides

Graines de tournesol
120 kcal

Glace à la banane
1 banane- 134 kcal

Dîner

525 kcal, 82g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides

Cabillaud cajun
15 oz- 468 kcal

Brocoli
2 tasse(s)- 58 kcal

Liste de courses

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1 g (1g)
- [ ] sel
  5 g (5g)
- [ ] moutarde de Dijon
  1 1/2 c. à soupe (23g)
- [ ] assaisonnement cajun
  10 c. à café (23g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 3/4 oz (56mL)
- [ ] huile
  2 1/2 oz (80mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (284g)
- [ ] Ail
  1/2 gousse(s) (2g)
- [ ] laitue romaine
  3 feuille extérieure (84g)
- [ ] oignon
  1 moyen (6,5 cm diam.) (126g)
- [ ] carottes
  12 moyen (732g)
- [ ] Brocoli surgelé
  11 1/2 tasse (1047g)
- [ ] céleri cru
  7 tige, moyenne (19–20 cm de long) (280g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  2 1/3 tasse (336g)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 c. à soupe (3g)
- [ ] glaçons
  1 tasse(s) (140g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 tasse (30g)
- [ ] farine d'amande
  1 c. à soupe (7g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1 lb (454g)

Produits de volaille

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  1/4 livres (119g)
- [ ] beurre d'amande
  2 1/2 oz (74g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 oz (57g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] fraises surgelées
  1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- [ ] banane
  6 1/2 moyen (18 à 20 cm) (762g)
- [ ] avocats
  1 1/4 avocat(s) (251g)
- [ ] nectarine
  6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)
- [ ] jus de citron vert
  1 c. à café (5mL)
- [ ] raisins
  2 tasse (184g)

Boissons

- [ ] eau
  2 c. à soupe (30mL)
- [ ] poudre de protéine
  1/8 lb (37g)

Saucisses et charcuterie

- [ ] charcuterie de jambon
  21 3/4 oz (616g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] salsa
  6 c. à soupe (108g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 3/4 c. à s. (41mL)

Produits de porc

- [ ] filet de porc, cru
  18 2/3 oz (529g)
- [ ] épaule de porc
  1/2 livres (227g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 1/3 lb (597g)
- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  1/2 livres (255g)
- [ ] thon en conserve
  1 boîte (172g)
- [ ] morue, crue
  30 oz (850g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] blancs d'œufs
  1 1/2 tasse (365g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

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 2 repas :

glaçons
1 tasse(s) (140g)
fraises surgelées
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
amandes
10 amande (12g)
eau
2 c. à soupe (30mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé, pelé et tranché
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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 3, jour 4 et jour 5

Céleri et beurre d'amande

100 kcal 3g protéine 8g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

céleri cru
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)
beurre d'amande
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

céleri cru
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)
beurre d'amande
1 1/2 oz (43g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur souhaitée.
2. Étalez du beurre d'amande au centre.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal 3g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 3 repas :

nectarine, dénoyauté
6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de céleri

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Blancs d'œufs brouillés

182 kcal 20g protéine 11g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

blancs d'œufs
3/4 tasse (182g)
huile
3/4 c. à soupe (11mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs
1 1/2 tasse (365g)
huile
1 1/2 c. à soupe (23mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Wrap de laitue club jambon

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal 32g protéine 17g lipides 8g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
laitue romaine
1 1/2 feuille extérieure (42g)
charcuterie de jambon
6 oz (170g)
oignon
6 tranches, fines (54g)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
avocats, tranché
3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)
oignon
12 tranches, fines (108g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Filet de porc

9 1/3 oz - 273 kcal 55g protéine 6g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

filet de porc, cru
9 1/3 oz (264g)

Pour les 2 repas :

filet de porc, cru
18 2/3 oz (529g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).\r\nSi votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.\r\nPlacez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).\r\nSortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal 8g protéine 14g lipides 6g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (15mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
huile d'olive
6 c. à café (30mL)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal 48g protéine 21g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 9 oz portions

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 livres (255g)
huile
3/8 c. à soupe (6mL)

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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal 4g protéine 7g lipides 6g glucides 5g fibres

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
1 tasse (144g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (8mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois mange-tout

41 kcal 3g protéine 0g lipides 4g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

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

1. Préparez selon les instructions du paquet.

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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips de jambon avec salsa

6 tranches - 157 kcal 24g protéine 5g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
6 tranche (138g)
salsa
3 c. à soupe (54g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
12 tranche (276g)
salsa
6 c. à soupe (108g)

1. Coupez le jambon en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Faites cuire dans un mini-four réglé à 400°F (200°C) ou vous pouvez les frire dans une poêle avec un spray antiadhésif.
3. Faites cuire jusqu'à ce que les bords commencent à brunir et que le jambon devienne plus ferme, environ 6 minutes.
4. Retirez du four et laissez refroidir. Ils vont se raffermir en refroidissant.
5. Servez avec de la salsa.

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal 2g protéine 0g lipides 10g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

carottes
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

carottes
5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

58 kcal 1g protéine 0g lipides 9g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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

Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal 6g protéine 10g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

beurre d'amande
1 c. à s. (16g)
farine d'amande
1/2 c. à soupe (4g)
poudre de protéine
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande
2 c. à s. (31g)
farine d'amande
1 c. à soupe (7g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

120 kcal 6g protéine 9g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Glace à la banane

1 banane - 134 kcal 2g protéine 0g lipides 28g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

banane, tranché et congelé
1 grand (20 à 22,5 cm) (136g)

Pour les 3 repas :

banane, tranché et congelé
3 grand (20 à 22,5 cm) (408g)

1. Ajoutez les tranches de banane congelées dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez. Raclez les parois si nécessaire et continuez de mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, proche de la glace.
2. Servez immédiatement pour une consistance type soft-serve, ou transférez la glace à la banane dans un récipient et congelez 1 à 2 heures pour une texture plus ferme.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal 1g protéine 5g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
tomates
1/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (75g)
mélange d'épices italien
1/8 c. à soupe (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1/4 gousse(s) (1g)

Pour les 2 repas :

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.

Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal 67g protéine 17g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)
huile
2/3 c. à soupe (10mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile
1 1/3 c. à soupe (20mL)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de thon à l'avocat

218 kcal 20g protéine 12g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

avocats
1/4 avocat(s) (50g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (3mL)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
thon en conserve
1/2 boîte (86g)
tomates
2 c. à s., haché (23g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

Pour les 2 repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (5mL)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
thon en conserve
1 boîte (172g)
tomates
4 c. à s., haché (45g)
oignon, haché finement
1/4 petit (18g)

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.

Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal 2g protéine 0g lipides 14g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

carottes
3 1/2 moyen (214g)

Pour les 2 repas :

carottes
7 moyen (427g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Amandes rôties

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

Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Dîner 3

Consommer les jour 5

Carnitas à la mijoteuse

8 oz - 410 kcal 40g protéine 28g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

épaule de porc
1/2 livres (227g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

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

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

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Cabillaud cajun

15 oz - 468 kcal 77g protéine 15g lipides 5g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

morue, crue
15 oz (425g)
assaisonnement cajun
5 c. à café (11g)
huile
2 1/2 c. à café (13mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
30 oz (850g)
assaisonnement cajun
10 c. à café (23g)
huile
5 c. à café (25mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal 5g protéine 0g lipides 4g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.