Plan alimentaire - Menu régime jeûne intermittent de 1400 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

1422 kcal 92g protéine (26%) 52g lipides (33%) 124g glucides (35%) 24g fibres (7%)

Déjeuner

710 kcal, 26g de protéines, 102g glucides nets, 16g de lipides

Tacos épicés aux lentilles
3 taco(s)- 597 kcal

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Dîner

710 kcal, 66g de protéines, 23g glucides nets, 36g de lipides

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

Salade de poulet façon Buffalo
474 kcal

Raisins
73 kcal

Jour 2

1430 kcal 95g protéine (26%) 53g lipides (33%) 125g glucides (35%) 19g fibres (5%)

Déjeuner

705 kcal, 43g de protéines, 50g glucides nets, 32g de lipides

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Casserole de porc et haricots
531 kcal

Pain à l'ail simple
1 tranche(s)- 115 kcal

Dîner

725 kcal, 51g de protéines, 76g glucides nets, 21g de lipides

Couscous
301 kcal

Tilapia en croûte d'amandes
6 oz- 424 kcal

Jour 3

1430 kcal 95g protéine (26%) 53g lipides (33%) 125g glucides (35%) 19g fibres (5%)

Déjeuner

705 kcal, 43g de protéines, 50g glucides nets, 32g de lipides

Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Casserole de porc et haricots
531 kcal

Pain à l'ail simple
1 tranche(s)- 115 kcal

Dîner

725 kcal, 51g de protéines, 76g glucides nets, 21g de lipides

Couscous
301 kcal

Tilapia en croûte d'amandes
6 oz- 424 kcal

Jour 4

1376 kcal 122g protéine (35%) 50g lipides (33%) 90g glucides (26%) 20g fibres (6%)

Déjeuner

685 kcal, 72g de protéines, 31g glucides nets, 27g de lipides

Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Salade bowl poulet, betterave & carotte
599 kcal

Dîner

690 kcal, 50g de protéines, 59g glucides nets, 23g de lipides

Ragoût scouse anglais
463 kcal

Pain à l'ail simple
2 tranche(s)- 229 kcal

Jour 5

1457 kcal 94g protéine (26%) 76g lipides (47%) 77g glucides (21%) 22g fibres (6%)

Déjeuner

725 kcal, 43g de protéines, 43g glucides nets, 37g de lipides

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal

Dîner

735 kcal, 51g de protéines, 35g glucides nets, 39g de lipides

Porc kalua & chou en mijoteuse
520 kcal

Riz brun
1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Salade simple aux tomates et carottes
98 kcal

Jour 6

1410 kcal 91g protéine (26%) 70g lipides (45%) 85g glucides (24%) 18g fibres (5%)

Déjeuner

725 kcal, 43g de protéines, 43g glucides nets, 37g de lipides

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
3 moitié(s) de courgette- 288 kcal

Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal

Dîner

685 kcal, 48g de protéines, 43g glucides nets, 33g de lipides

Couscous
100 kcal

Ailes à l'ail et parmesan
2/3 lb(s)- 465 kcal

Betteraves
5 betteraves- 121 kcal

Jour 7

1392 kcal 91g protéine (26%) 59g lipides (38%) 110g glucides (32%) 15g fibres (4%)

Déjeuner

705 kcal, 42g de protéines, 68g glucides nets, 26g de lipides

Tortellinis à la dinde
565 kcal

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

Pain à l'ail simple
1 tranche(s)- 115 kcal

Dîner

685 kcal, 48g de protéines, 43g glucides nets, 33g de lipides

Couscous
100 kcal

Ailes à l'ail et parmesan
2/3 lb(s)- 465 kcal

Betteraves
5 betteraves- 121 kcal

Liste de courses

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] lentilles rouges, crues
  6 c. à s. (72g)
- [ ] haricots blancs (en conserve)
  2/3 boîte(s) (293g)

Produits de boulangerie

- [ ] tortillas de maïs
  3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)
- [ ] pain
  5 tranche (160g)
- [ ] levure chimique
  2/3 c. à soupe (10g)

Épices et herbes

- [ ] cumin moulu
  3/4 c. à café (2g)
- [ ] flocons de piment rouge
  1/4 c. à café (0g)
- [ ] sel
  2 1/4 g (2g)
- [ ] poivre noir
  1/4 c. à café, moulu (1g)
- [ ] poudre d'ail
  1/8 oz (2g)
- [ ] thym séché
  1/3 c. à café, feuilles (0g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] salsa
  3 c. à soupe (54g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  3 c. à soupe (45mL)
- [ ] sauce Worcestershire
  3/4 c. à soupe (11mL)
- [ ] bouillon de légumes
  1 1/2 tasse(s) (mL)
- [ ] vinaigre de cidre de pomme
  2/3 c. à thé (0mL)
- [ ] sauce pour pâtes
  1/2 pot (680 g) (365g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 oz (55mL)

Céréales et pâtes

- [ ] riz brun
  1/3 tasse (63g)
- [ ] couscous instantané aromatisé
  1 1/3 boîte (165 g) (219g)
- [ ] farine tout usage
  1/3 tasse(s) (42g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] mélange de noix
  3 c. à s. (25g)
- [ ] amandes
  1/2 tasse, émincé (54g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 tasse (30g)
- [ ] mélange d'épices italien
  2/3 c. à café (2g)
- [ ] tomates en dés
  1/3 boîte(s) (140g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 1/6 lb (525g)
- [ ] ailes de poulet, avec peau, crues
  1 1/3 lb (606g)
- [ ] dinde hachée, crue
  4 oz (113g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] yaourt grec écrémé nature
  4 c. à s. (70g)
- [ ] beurre
  1/4 bâtonnet (27g)
- [ ] fromage de chèvre
  3 oz (85g)
- [ ] fromage en ficelle
  8 bâtonnet (224g)
- [ ] parmesan
  2 3/4 c. à s. (17g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] raisins
  1 1/4 tasse (115g)

- [ ] mayonnaise
  1 1/2 c. à soupe (23mL)
- [ ] huile d'olive
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] vinaigrette
  1 1/4 c. à soupe (19mL)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/2 tasse(s) (337mL)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Ail
  4 gousse(s) (13g)
- [ ] carottes
  3 moyen (183g)
- [ ] oignon
  1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (174g)
- [ ] céleri cru
  1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)
- [ ] tomates
  2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (244g)
- [ ] Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
  1 1/2 livres (651g)
- [ ] chou
  6 1/2 oz (186g)
- [ ] pommes de terre
  3/4 moyen (5,5–8 cm diam.) (160g)
- [ ] courgette
  3 grand (969g)
- [ ] laitue romaine
  1/2 cœurs (250g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1/2 tasse, haché (20g)
- [ ] pommes
  2 1/3 moyen (7,5 cm diam.) (425g)
- [ ] orange
  1 orange (154g)

Produits de porc

- [ ] épaule de porc
  1 lb (492g)
- [ ] bacon cru
  1 tranche(s) (28g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tilapia, cru
  3/4 lb (336g)

Produits de bœuf

- [ ] viande de bœuf pour ragoût, crue
  6 oz (170g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- [ ] tortellinis au fromage surgelés
  1/3 livres (135g)

Recettes

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Tacos épicés aux lentilles

3 taco(s) - 597 kcal 24g protéine 15g lipides 78g glucides 14g fibres

Donne 3 taco(s) portions

lentilles rouges, crues
6 c. à s. (72g)
tortillas de maïs
3 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (78g)
cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
salsa
3 c. à soupe (54g)
huile
3/4 c. à soupe (11mL)
eau
3/4 tasse(s) (178mL)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse(s) (5g)
carottes, épluché et râpé
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
oignon, coupé en dés
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Faites chauffer seulement la moitié de l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail et faites cuire 5-7 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajoutez le cumin et faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que le parfum se dégage.
3. Ajoutez l'eau, la salsa, les lentilles et du sel. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu à doux et laissez cuire 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Répartissez le mélange de lentilles entre les tortillas et étalez presque jusqu'au bord de chaque tortilla. Saupoudrez de piment rouge concassé par-dessus.
5. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Posez la tortilla côté lentilles vers le haut et faites griller 3-5 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à croustiller.
6. Transférez les tacos dans une assiette, pliez et servez.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal 2g protéine 1g lipides 23g glucides 1g fibres

Donne 1/2 tasse de riz brun cuit
portions

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (79mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal 1g protéine 5g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (5mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
tomates
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Casserole de porc et haricots

531 kcal 38g protéine 22g lipides 35g glucides 9g fibres

Pour un seul repas :

mélange d'épices italien
1/3 c. à café (1g)
sauce Worcestershire
1/6 c. à soupe (3mL)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
tomates en dés
1/6 boîte(s) (70g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
épaule de porc
1/3 lb (151g)
huile
2/3 c. à café (3mL)
carottes, coupé en tranches
1/3 grand (24g)
pommes, coupé en morceaux
1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
1/3 boîte(s) (146g)
oignon, coupé en morceaux
1/6 grand (25g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien
2/3 c. à café (2g)
sauce Worcestershire
1/3 c. à soupe (5mL)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
tomates en dés
1/3 boîte(s) (140g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
épaule de porc
2/3 lb (303g)
huile
1 1/3 c. à café (7mL)
carottes, coupé en tranches
2/3 grand (48g)
pommes, coupé en morceaux
1/3 moyen (7,5 cm diam.) (61g)
haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé
2/3 boîte(s) (293g)
oignon, coupé en morceaux
1/3 grand (50g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Chauffez l'huile dans une cocotte allant au four à feu moyen. Ajoutez le porc et faites-le saisir, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez l'oignon, les carottes et la pomme dans la cocotte. Faites cuire en remuant pendant 2 minutes.
4. Ajoutez les tomates, les haricots, la sauce Worcestershire, le bouillon, l'assaisonnement italien, la poudre d'ail et du sel et du poivre. Mélangez et portez à frémissement. Une fois à ébullition, mettez le couvercle, transférez la cocotte au four et faites cuire 90 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le porc soit cuit.
5. Servez.

Pain à l'ail simple

1 tranche(s) - 115 kcal 4g protéine 5g lipides 12g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
poudre d'ail
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
poudre d'ail
1 trait (1g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Orange

1 orange(s) - 85 kcal 1g protéine 0g lipides 16g glucides 3g fibres

Donne 1 orange(s) portions

orange
1 orange (154g)

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

Salade bowl poulet, betterave & carotte

599 kcal 70g protéine 27g lipides 15g glucides 4g fibres

huile
1 1/3 c. à soupe (20mL)
thym séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
2/3 c. à thé (0mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1/3 livres (151g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
2/3 lb (299g)
carottes, finement tranché
2/3 moyen (41g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal 1g protéine 0g lipides 21g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

3 moitié(s) de courgette - 288 kcal 16g protéine 15g lipides 16g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
6 c. à s. (98g)
fromage de chèvre
1 1/2 oz (43g)
courgette
1 1/2 grand (485g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
3/4 tasse (195g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
courgette
3 grand (969g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal 27g protéine 22g lipides 6g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
8 bâtonnet (224g)

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

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Tortellinis à la dinde

565 kcal 38g protéine 19g lipides 54g glucides 7g fibres

dinde hachée, crue
4 oz (113g)
sauce pour pâtes
6 oz (170g)
huile
1/2 c. à café (3mL)
tortellinis au fromage surgelés
1/3 livres (135g)

1. Cuire les tortellinis selon les instructions du paquet. Égoutter et réserver.
2. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter la dinde, la détacher et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 8 à 10 minutes.
3. Ajouter la sauce et porter à mijoter en remuant de temps en temps.
4. Verser la sauce sur les tortellinis et servir.

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

feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
vinaigrette
1/2 c. à soupe (8mL)

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

Pain à l'ail simple

1 tranche(s) - 115 kcal 4g protéine 5g lipides 12g glucides 2g fibres

Donne 1 tranche(s) portions

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
poudre d'ail
1/2 trait (0g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Mélange de noix

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

Donne 1/6 tasse(s) portions

mélange de noix
3 c. à s. (25g)

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

Salade de poulet façon Buffalo

474 kcal 60g protéine 22g lipides 8g glucides 2g fibres

mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à s. (70g)
sauce Frank's RedHot
3 c. à soupe (45mL)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (23mL)
oignon, haché
4 c. à s., haché (40g)
céleri cru, haché
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

1. Mettez des blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
2. Une fois le poulet assez froid pour être manipulé, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
3. Mélangez le poulet effiloché, le céleri, l'oignon, le yaourt grec, la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol.
4. Servez le poulet façon Buffalo sur un lit de verdure et dégustez.
5. Astuce meal prep : conservez le mélange de poulet Buffalo au réfrigérateur dans un récipient hermétique, séparé des feuilles. Assemblez au moment de servir.

Raisins

73 kcal 1g protéine 1g lipides 12g glucides 5g fibres

raisins
1 1/4 tasse (115g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Couscous

301 kcal 11g protéine 1g lipides 60g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1 boîte (165 g) (164g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Tilapia en croûte d'amandes

6 oz - 424 kcal 41g protéine 20g lipides 16g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., émincé (27g)
tilapia, cru
3/8 lb (168g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (21g)
sel
1 trait (0g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, émincé (54g)
tilapia, cru
3/4 lb (336g)
farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)
sel
2 trait (1g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Ragoût scouse anglais

463 kcal 42g protéine 14g lipides 35g glucides 8g fibres

viande de bœuf pour ragoût, crue
6 oz (170g)
oignon, coupé en morceaux
3/8 grand (56g)
bouillon de légumes
1 tasse(s) (mL)
sauce Worcestershire
3/8 c. à soupe (6mL)
huile
3/8 c. à soupe (6mL)
chou, coupé en morceaux
3/4 tasse, haché (67g)
pommes de terre, coupé en morceaux
3/4 moyen (5,5–8 cm diam.) (160g)
carottes, coupé en morceaux
3/4 grand (54g)

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.

Pain à l'ail simple

2 tranche(s) - 229 kcal 8g protéine 10g lipides 24g glucides 4g fibres

Donne 2 tranche(s) portions

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
poudre d'ail
1 trait (1g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Porc kalua & chou en mijoteuse

520 kcal 44g protéine 35g lipides 4g glucides 3g fibres

épaule de porc
3/8 lb (189g)
chou, haché
1/6 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (119g)
bacon cru, haché
1 tranche(s) (28g)

1. Tapissez le fond de la mijoteuse avec la moitié du bacon. Assaisonnez le rôti sur toutes ses faces de sel et de poivre, puis placez-le dans la mijoteuse. Disposez les tranches de bacon restantes sur le rôti.
2. Couvrez et faites cuire à basse température pendant 8-10 heures, ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Ajoutez le chou autour du rôti, assaisonnez de sel et de poivre, et continuez la cuisson, couvert, environ 45 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le chou soit tendre.
3. Retirez le porc pour le placer dans un plat de service et effilochez-le à l'aide de deux fourchettes. Remettez le porc effiloché dans la mijoteuse et mélangez avec le chou et le bacon jusqu'à homogénéité. Servez et dégustez.

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal 2g protéine 1g lipides 23g glucides 1g fibres

Donne 1/2 tasse de riz brun cuit
portions

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (79mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal 4g protéine 3g lipides 7g glucides 6g fibres

vinaigrette
3/4 c. à soupe (11mL)
laitue romaine, grossièrement haché
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
carottes, tranché
1/4 moyen (15g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Couscous

100 kcal 4g protéine 0g lipides 20g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Ailes à l'ail et parmesan

2/3 lb(s) - 465 kcal 41g protéine 32g lipides 3g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

ailes de poulet, avec peau, crues
2/3 lb (303g)
levure chimique
1/3 c. à soupe (5g)
beurre
1/6 c. à soupe (2g)
parmesan
4 c. à c. (8g)
Ail, coupé en dés
1 1/3 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/3 lb (606g)
levure chimique
2/3 c. à soupe (10g)
beurre
1/3 c. à soupe (5g)
parmesan
2 2/3 c. à s. (17g)
Ail, coupé en dés
2 2/3 gousse(s) (8g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.
2. VERSION RAPIDE
3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.
4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.
6. Servez.
7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE
8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).
9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.
10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.
11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.
12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.
13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
14. Servez.

Betteraves

5 betteraves - 121 kcal 4g protéine 1g lipides 20g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
5 betterave(s) (250g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
10 betterave(s) (500g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.