Plan alimentaire - Menu régime jeûne intermittent à 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

1452 kcal 114g protéine (31%) 55g lipides (34%) 108g glucides (30%) 16g fibres (4%)

Déjeuner

725 kcal, 55g de protéines, 71g glucides nets, 19g de lipides

Lentilles
174 kcal

Sauté de porc et légumes
440 kcal

Riz blanc
1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal

Dîner

730 kcal, 59g de protéines, 37g glucides nets, 36g de lipides

Poulet parmesan à l'ail au four
8 oz- 399 kcal

Riz blanc au beurre
121 kcal

Tomates rôties
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

Jour 2

1463 kcal 108g protéine (29%) 47g lipides (29%) 127g glucides (35%) 25g fibres (7%)

Déjeuner

740 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 33g de lipides

Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Sandwich grillé au fromage et champignons
646 kcal

Dîner

720 kcal, 78g de protéines, 59g glucides nets, 14g de lipides

Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Lentilles
405 kcal

Jour 3

1466 kcal 130g protéine (35%) 49g lipides (30%) 104g glucides (28%) 21g fibres (6%)

Déjeuner

740 kcal, 30g de protéines, 68g glucides nets, 33g de lipides

Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal

Sandwich grillé au fromage et champignons
646 kcal

Dîner

725 kcal, 100g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides

Lentilles
231 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
13 1/3 oz- 494 kcal

Jour 4

1456 kcal 146g protéine (40%) 34g lipides (21%) 119g glucides (33%) 24g fibres (7%)

Déjeuner

730 kcal, 45g de protéines, 83g glucides nets, 17g de lipides

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
2 1/2 boîte(s)- 618 kcal

Compote de pommes
114 kcal

Dîner

725 kcal, 100g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides

Lentilles
231 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
13 1/3 oz- 494 kcal

Jour 5

1453 kcal 109g protéine (30%) 77g lipides (47%) 54g glucides (15%) 28g fibres (8%)

Déjeuner

685 kcal, 57g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Sandwich simple à la dinde
1 sandwich(s)- 544 kcal

Dîner

770 kcal, 52g de protéines, 18g glucides nets, 44g de lipides

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
5 1/3 oz- 372 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
398 kcal

Jour 6

1453 kcal 109g protéine (30%) 77g lipides (47%) 54g glucides (15%) 28g fibres (8%)

Déjeuner

685 kcal, 57g de protéines, 36g glucides nets, 33g de lipides

Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Sandwich simple à la dinde
1 sandwich(s)- 544 kcal

Dîner

770 kcal, 52g de protéines, 18g glucides nets, 44g de lipides

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
5 1/3 oz- 372 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
398 kcal

Jour 7

1471 kcal 95g protéine (26%) 80g lipides (49%) 75g glucides (20%) 16g fibres (4%)

Déjeuner

680 kcal, 44g de protéines, 54g glucides nets, 30g de lipides

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch
1 sandwich(s)- 456 kcal

Salade simple de jeunes pousses et tomates
227 kcal

Dîner

790 kcal, 52g de protéines, 21g glucides nets, 51g de lipides

Salade composée
121 kcal

Philly cheesesteak en wrap de laitue
3 wrap(s) de laitue- 668 kcal

Liste de courses

Boissons

- [ ] eau
  6 1/2 tasse(s) (1559mL)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1 1/2 c. à café (9g)
- [ ] poivre noir
  3/8 c. à café, moulu (1g)
- [ ] Basilic séché
  1/4 c. à café, feuilles (0g)
- [ ] thym séché
  4 2/3 c. à café, moulu (7g)
- [ ] poivre citronné
  1 2/3 c. à soupe (12g)
- [ ] moutarde brune
  1 c. à soupe (15g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] lentilles crues
  1 1/2 tasse (288g)

Autre

- [ ] sauce pour sauté (stir-fry sauce)
  2 c. à s. (34g)
- [ ] Yaourt grec protéiné, aromatisé
  2 contenant (300g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  4 1/2 tasse (135g)
- [ ] mélange d'épices italien
  3/8 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] légumes mélangés surgelés
  1/2 paquet 285 g (142g)
- [ ] Ail
  7 3/4 gousse(s) (23g)
- [ ] tomates
  4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (536g)
- [ ] champignons
  2 tasse, haché (140g)
- [ ] laitue romaine
  1/2 tête (286g)
- [ ] blettes
  2 1/2 lb (1134g)

Produits de porc

- [ ] longe de porc désossée
  3/8 lb (170g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  1/4 tasse (54g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] parmesan
  1 c. à s. (6g)
- [ ] beurre
  3/8 c. à soupe (5g)
- [ ] fromage tranché
  8 tranche (21 g chacune) (168g)
- [ ] provolone
  1 1/2 tranche(s) (42g)

Produits de boulangerie

- [ ] chapelure
  2 c. à s. (14g)
- [ ] pain
  13 1/2 oz (384g)
- [ ] pains à hamburger
  1 petit pain(s) (51g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  3 lb (1368g)
- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
  2/3 livres (303g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] myrtilles
  2 tasse (296g)
- [ ] compote de pommes
  2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
  2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)
- [ ] sauce barbecue
  2 c. à soupe (34g)

- [ ] concombre
  1/8 concombre (21 cm) (38g)
- [ ] carottes
  1/2 petit (14 cm de long) (25g)
- [ ] oignon rouge
  1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- [ ] poivron
  1 1/2 petit (111g)
- [ ] oignon
  3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 1/2 oz (80mL)
- [ ] huile d'olive
  1 3/4 oz (55mL)
- [ ] mayonnaise
  2 c. à soupe (30mL)
- [ ] vinaigrette ranch
  2 c. à café (10mL)
- [ ] vinaigrette
  3 oz (82mL)

Saucisses et charcuterie

- [ ] charcuterie de dinde
  1/2 livres (227g)

Confiseries

- [ ] miel
  2/3 c. à soupe (14g)

Produits de bœuf

- [ ] steak de sirloin (surlonge), cru
  6 oz (170g)

Recettes

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Lentilles

174 kcal 12g protéine 1g lipides 25g glucides 5g fibres

eau
1 tasse(s) (237mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Sauté de porc et légumes

440 kcal 41g protéine 18g lipides 22g glucides 6g fibres

sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 c. à s. (34g)
légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile, divisé
1/4 c. à soupe (4mL)
longe de porc désossée, coupé en dés
3/8 lb (170g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal 2g protéine 0g lipides 24g glucides 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions

eau
1/3 tasse(s) (79mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal 1g protéine 0g lipides 18g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Sandwich grillé au fromage et champignons

646 kcal 29g protéine 33g lipides 50g glucides 9g fibres

Pour un seul repas :

champignons
1 tasse, haché (70g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
thym séché
2 c. à café, moulu (3g)
pain
4 tranche(s) (128g)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)

Pour les 2 repas :

champignons
2 tasse, haché (140g)
huile d'olive
2 c. à soupe (30mL)
thym séché
4 c. à café, moulu (6g)
pain
8 tranche(s) (256g)
fromage tranché
4 tranche (21 g chacune) (84g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal 45g protéine 17g lipides 58g glucides 13g fibres

Donne 2 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Compote de pommes

114 kcal 0g protéine 0g lipides 25g glucides 3g fibres

compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Sandwich simple à la dinde

1 sandwich(s) - 544 kcal 37g protéine 30g lipides 28g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

charcuterie de dinde
4 oz (113g)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
pain
2 tranche (64g)
mayonnaise
1 c. à soupe (15mL)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)
laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de dinde
1/2 livres (227g)
fromage tranché
4 tranche (21 g chacune) (84g)
pain
4 tranche (128g)
mayonnaise
2 c. à soupe (30mL)
tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)

1. Déposez la dinde, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la mayonnaise sur l'autre tranche de pain et placez-la, côté mayonnaise contre la dinde/fromage/laitue/tomate.
3. Servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s) - 456 kcal 39g protéine 16g lipides 39g glucides 1g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)
pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
vinaigrette ranch
2 c. à café (10mL)
laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal 5g protéine 14g lipides 16g glucides 5g fibres

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
tomates
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (68mL)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1

Poulet parmesan à l'ail au four

8 oz - 399 kcal 55g protéine 15g lipides 10g glucides 1g fibres

Donne 8 oz portions

huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
parmesan
1 c. à s. (6g)
chapelure
2 c. à s. (14g)
Basilic séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Ail, haché
1/4 gousse (1g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez légèrement un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et l'ail. Dans un autre bol, mélangez la chapelure, le parmesan, le basilic et le poivre. Trempez chaque poitrine de poulet dans le mélange d'huile, puis dans le mélange de chapelure. Disposez les poitrines enrobées dans le plat préparé et parsemez du reste du mélange de chapelure.
3. Faites cuire 30 minutes dans le four préchauffé, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé et que les jus soient clairs.

Riz blanc au beurre

121 kcal 2g protéine 5g lipides 18g glucides 0g fibres

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
beurre
3/8 c. à soupe (5g)
sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (59mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal 3g protéine 16g lipides 8g glucides 4g fibres

Donne 3 1/2 tomate(s) portions

huile
3 1/2 c. à café (18mL)
tomates
3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Poitrine de poulet simple

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

Donne 8 oz portions

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

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.

Lentilles

405 kcal 28g protéine 1g lipides 59g glucides 12g fibres

eau
2 1/3 tasse(s) (553mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
9 1/3 c. à s. (112g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (632mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz - 494 kcal 85g protéine 16g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/6 lb (373g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
poivre citronné
5/6 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (13mL)
poivre citronné
1 2/3 c. à soupe (12g)

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 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal 34g protéine 23g lipides 6g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

moutarde brune
1/2 c. à soupe (8g)
miel
1/3 c. à soupe (7g)
thym séché
1/3 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

moutarde brune
1 c. à soupe (15g)
miel
2/3 c. à soupe (14g)
thym séché
2/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2/3 livres (303g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal 18g protéine 21g lipides 12g glucides 23g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

blettes
2 1/2 lb (1134g)
huile
2 1/2 c. à soupe (38mL)
sel
5/8 c. à café (4g)
Ail, haché
7 1/2 gousse(s) (23g)

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

Dîner 5

Consommer les jour 7

Salade composée

121 kcal 4g protéine 4g lipides 10g glucides 7g fibres

vinaigrette
1 c. à s. (15mL)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)
laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Philly cheesesteak en wrap de laitue

3 wrap(s) de laitue - 668 kcal 47g protéine 47g lipides 11g glucides 4g fibres

Donne 3 wrap(s) de laitue portions

laitue romaine
3 feuille intérieure (18g)
provolone
1 1/2 tranche(s) (42g)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
huile
3 c. à café (15mL)
poivron, coupé en lanières
1 1/2 petit (111g)
oignon, tranché
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières
6 oz (170g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez.\r\nAjoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes.\r\nÉgouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût.\r\nRépartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.