Plan alimentaire - Menu régime de 100 g de protéines

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

1242 kcal 122g protéine (39%) 46g lipides (33%) 73g glucides (24%) 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Chou kale sauté
61 kcal

Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Déjeuner

435 kcal, 47g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides

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

Côtelettes de porc aux champignons
1 côtelette(s)- 308 kcal

Pain pita
1 pita(s)- 78 kcal

Dîner

535 kcal, 59g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides

Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

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

Jour 2

1164 kcal 114g protéine (39%) 48g lipides (37%) 53g glucides (18%) 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 16g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Chou kale sauté
61 kcal

Tomate farcie à l'œuf et au pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Déjeuner

435 kcal, 47g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides

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

Côtelettes de porc aux champignons
1 côtelette(s)- 308 kcal

Pain pita
1 pita(s)- 78 kcal

Dîner

455 kcal, 51g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides

Poulet au basilic thaï
375 kcal

Pois mange-tout
82 kcal

Jour 3

1246 kcal 100g protéine (32%) 50g lipides (36%) 75g glucides (24%) 24g fibres (8%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 15g de protéines, 31g glucides nets, 3g de lipides

Raisins
116 kcal

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

540 kcal, 34g de protéines, 29g glucides nets, 28g de lipides

Sandwich salade de thon à l'avocat
1 sandwich(s)- 370 kcal

Cacahuètes rôties
1/6 tasse(s)- 173 kcal

Dîner

455 kcal, 51g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides

Poulet au basilic thaï
375 kcal

Pois mange-tout
82 kcal

Jour 4

1210 kcal 102g protéine (34%) 31g lipides (23%) 111g glucides (37%) 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 15g de protéines, 31g glucides nets, 3g de lipides

Raisins
116 kcal

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

520 kcal, 43g de protéines, 34g glucides nets, 21g de lipides

Salade d'épinards aux canneberges
190 kcal

Bol porc, brocoli et patate douce
333 kcal

Dîner

440 kcal, 44g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides

Bol crevettes, brocoli et riz
441 kcal

Jour 5

1217 kcal 102g protéine (33%) 38g lipides (28%) 98g glucides (32%) 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides

Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

Blancs d'œufs brouillés
61 kcal

Déjeuner

520 kcal, 43g de protéines, 34g glucides nets, 21g de lipides

Salade d'épinards aux canneberges
190 kcal

Bol porc, brocoli et patate douce
333 kcal

Dîner

440 kcal, 44g de protéines, 46g glucides nets, 7g de lipides

Bol crevettes, brocoli et riz
441 kcal

Jour 6

1163 kcal 121g protéine (42%) 52g lipides (40%) 38g glucides (13%) 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides

Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

Blancs d'œufs brouillés
61 kcal

Déjeuner

490 kcal, 51g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto
106 kcal

Dîner

420 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

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

Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal

Jour 7

1163 kcal 121g protéine (42%) 52g lipides (40%) 38g glucides (13%) 14g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides

Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

Blancs d'œufs brouillés
61 kcal

Déjeuner

490 kcal, 51g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto
106 kcal

Dîner

420 kcal, 55g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides

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

Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal

Liste de courses

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] légumes mélangés surgelés
  1 tasse (135g)
- [ ] oignon
  5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)
- [ ] champignons
  4 oz (113g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  2 tasse, haché (80g)
- [ ] tomates
  3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (446g)
- [ ] Ail
  2 gousse(s) (6g)
- [ ] piment serrano
  2 poivron(s) (12g)
- [ ] échalotes
  1/2 échalote (57g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  2 2/3 tasse (384g)
- [ ] Brocoli surgelé
  22 oz (628g)
- [ ] épinards frais
  1/3 paquet 285 g (96g)
- [ ] patates douces
  1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- [ ] pommes de terre
  1/2 lb (227g)

Produits de porc

- [ ] côte de porc, avec os
  2 morceau (356g)
- [ ] filet de porc, cru
  3/4 lb (340g)

Épices et herbes

- [ ] sel
  1/3 oz (9g)
- [ ] poivre noir
  3 1/2 g (3g)
- [ ] sel d'ail
  1/2 trait (0g)
- [ ] moutarde de Dijon
  1/2 c. à soupe (8g)
- [ ] basilic frais
  1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
- [ ] paprika
  1/4 c. à café (1g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  1 2/3 oz (52mL)
- [ ] vinaigrette
  1 1/2 c. à soupe (23mL)
- [ ] huile d'olive
  1 oz (36mL)
- [ ] vinaigrette framboise et noix
  2 3/4 c. à s. (41mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  4 c. à s. (60mL)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  1 3/4 tasse (53g)
- [ ] Coupelle de cottage cheese et fruits
  2 conteneur (340g)
- [ ] guacamole, acheté en magasin
  6 c. à soupe (93g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/2 c. à café (2g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 1/2 lb (680g)
- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  2 livres (964g)

Confiseries

- [ ] sucre
  1 c. à café (4g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] sauce soja (tamari)
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] cacahuètes rôties
  3 c. à s. (27g)
- [ ] haricots frits (refried beans)
  3/4 tasse (182g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron vert
  1/2 c. à café (3mL)
- [ ] avocats
  1/4 avocat(s) (50g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] crème de champignons (soupe)
  1/2 boîte 312 g (155g)
- [ ] sauce pesto
  1 1/2 c. à soupe (24g)

Produits de boulangerie

- [ ] pain pita
  2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)
- [ ] petits pains Kaiser
  1 pain (9 cm diam.) (57g)
- [ ] pain
  1/3 livres (160g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage en ficelle
  2 bâtonnet (56g)
- [ ] œufs
  2 grand (100g)
- [ ] romano
  1/2 c. à soupe (3g)
- [ ] blancs d'œufs
  3/4 tasse (182g)
- [ ] parmesan
  1 c. à soupe (5g)
- [ ] raisins
  4 tasse (368g)
- [ ] canneberges séchées
  2 3/4 c. à s. (27g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  1/2 boîte (86g)
- [ ] crevettes crues
  3/4 lb (341g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- [ ] mélange de riz aromatisé
  3/4 sachet (~159 g) (119g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix (anglaises)
  2 3/4 c. à s., haché (19g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal 7g protéine 6g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Chou kale sauté

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

Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
huile
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
huile
2 c. à café (10mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal 8g protéine 8g lipides 5g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)
œufs
1 grand (50g)
tomates
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
œufs
2 grand (100g)
tomates
2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Raisins

116 kcal 1g protéine 1g lipides 18g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

raisins
2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

raisins
4 tasse (368g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal 14g protéine 3g lipides 13g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal 8g protéine 7g lipides 18g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)
haricots frits (refried beans)
4 c. à s. (61g)
épinards frais
1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
haricots frits (refried beans)
3/4 tasse (182g)
épinards frais
3/8 tasse(s) (11g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal 7g protéine 4g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

blancs d'œufs
4 c. à s. (61g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)

Pour les 3 repas :

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

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

Légumes mélangés

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

Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Côtelettes de porc aux champignons

1 côtelette(s) - 308 kcal 42g protéine 11g lipides 8g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

côte de porc, avec os
1 morceau (178g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
crème de champignons (soupe)
1/4 boîte 312 g (78g)
sel d'ail
1/4 trait (0g)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
champignons, tranché
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

côte de porc, avec os
2 morceau (356g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
crème de champignons (soupe)
1/2 boîte 312 g (155g)
sel d'ail
1/2 trait (0g)
oignon, haché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
champignons, tranché
4 oz (113g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre selon votre goût.
2. Dans une grande poêle, faites dorer les côtelettes à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et les champignons, et faites revenir pendant une minute. Versez la soupe à la crème de champignons sur les côtelettes. Couvrez la poêle et réduisez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites.

Pain pita

1 pita(s) - 78 kcal 3g protéine 0g lipides 14g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pain pita
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

Pour les 2 repas :

pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal 28g protéine 14g lipides 25g glucides 7g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
jus de citron vert
1/2 c. à café (3mL)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
2 tranche (64g)
thon en conserve, égoutté
1/2 boîte (86g)
oignon, haché finement
1/8 petit (9g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal 7g protéine 14g lipides 3g glucides 2g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade d'épinards aux canneberges

190 kcal 3g protéine 12g lipides 14g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

canneberges séchées
4 c. à c. (13g)
noix (anglaises)
4 c. à c., haché (10g)
épinards frais
1/4 paquet 170 g (43g)
vinaigrette framboise et noix
4 c. à c. (20mL)
romano, finement râpé
1/4 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées
2 2/3 c. à s. (27g)
noix (anglaises)
2 2/3 c. à s., haché (19g)
épinards frais
1/2 paquet 170 g (85g)
vinaigrette framboise et noix
2 2/3 c. à s. (40mL)
romano, finement râpé
1/2 c. à soupe (3g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Bol porc, brocoli et patate douce

333 kcal 40g protéine 8g lipides 20g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

paprika
1/8 c. à café (0g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

paprika
1/4 c. à café (1g)
Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
2 c. à café (10mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet simples

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)
huile
3/4 c. à soupe (11mL)

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.

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal 3g protéine 2g lipides 16g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

sauce pesto
1/4 c. à soupe (4g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
parmesan, râpé
1/2 c. à soupe (3g)
pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/4 lb (114g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
parmesan, râpé
1 c. à soupe (5g)
pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/2 lb (227g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal 2g protéine 5g lipides 5g glucides 2g fibres

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (23mL)

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

Sandwich au poulet grillé

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

Donne 1 sandwich(s) portions

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

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

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Poulet au basilic thaï

375 kcal 45g protéine 18g lipides 8g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

sucre
1/2 c. à café (2g)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (8mL)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées, coupé en cubes
1/2 livres (227g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)
basilic frais, grossièrement haché
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)
piment serrano, haché
1 poivron(s) (6g)
échalotes, finement tranché
1/4 échalote (28g)

Pour les 2 repas :

sucre
1 c. à café (4g)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (15mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées, coupé en cubes
1 livres (454g)
Ail, haché
2 gousse(s) (6g)
basilic frais, grossièrement haché
1/2 tasse de feuilles, entières (12g)
piment serrano, haché
2 poivron(s) (12g)
échalotes, finement tranché
1/2 échalote (57g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le serrano, les échalotes et l'ail. Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que ça dégage son parfum. Ajouter le poulet et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 7 à 10 minutes.
2. Incorporer le sucre et la sauce soja. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit, 2 à 3 minutes.
3. Éteindre le feu, ajouter le basilic et remuer jusqu'à ce qu'il flétrisse. Servir.

Pois mange-tout

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Bol crevettes, brocoli et riz

441 kcal 44g protéine 7g lipides 46g glucides 5g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
mélange de riz aromatisé
3/8 sachet (~159 g) (59g)
Brocoli surgelé
3/8 paquet (107g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3/4 c. à soupe (11mL)
mélange de riz aromatisé
3/4 sachet (~159 g) (119g)
Brocoli surgelé
3/4 paquet (213g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/4 lb (341g)

1. Préparez le mélange de riz et le brocoli selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit complètement rose et opaque.
4. Quand tout est prêt, mélangez le tout et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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

Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 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)

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 balsamique

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

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (30mL)
huile
1 c. à café (5mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
vinaigrette balsamique
4 c. à s. (60mL)
huile
2 c. à café (10mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)

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.