Plan alimentaire - Menu régime de 120 g de protéines

Liste de coursesJour 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

1498 kcal 132g protéine (35%) 76g lipides (45%) 50g glucides (13%) 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal

Tilapia au gril
8 oz- 340 kcal

Collations

185 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides

Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Jour 2

1498 kcal 132g protéine (35%) 76g lipides (45%) 50g glucides (13%) 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal

Tilapia au gril
8 oz- 340 kcal

Collations

185 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 10g de lipides

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides

Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Jour 3

1458 kcal 136g protéine (37%) 53g lipides (32%) 94g glucides (26%) 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Collations

240 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 3g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Bretzels
110 kcal

Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Maïs et haricots de Lima sautés
119 kcal

Dîner

450 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides

Pois mange-tout
41 kcal

Steak de thon poêlé simple
5 1/3 oz- 235 kcal

Lentilles
174 kcal

Jour 4

1472 kcal 140g protéine (38%) 51g lipides (31%) 96g glucides (26%) 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 11g de lipides

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
169 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

240 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 3g de lipides

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Bretzels
110 kcal

Déjeuner

500 kcal, 52g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Maïs et haricots de Lima sautés
119 kcal

Dîner

450 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 11g de lipides

Pois mange-tout
41 kcal

Steak de thon poêlé simple
5 1/3 oz- 235 kcal

Lentilles
174 kcal

Jour 5

1505 kcal 126g protéine (33%) 56g lipides (34%) 103g glucides (27%) 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 11g de lipides

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
169 kcal

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

190 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal

Déjeuner

525 kcal, 41g de protéines, 44g glucides nets, 17g de lipides

Salade tomate et avocat
117 kcal

Bol crevettes, pois mange-tout et riz au citron
408 kcal

Dîner

510 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides

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

Riz citronné au beurre
92 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Jour 6

1489 kcal 124g protéine (33%) 52g lipides (32%) 113g glucides (30%) 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides

Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

190 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal

Déjeuner

525 kcal, 41g de protéines, 44g glucides nets, 17g de lipides

Salade tomate et avocat
117 kcal

Bol crevettes, pois mange-tout et riz au citron
408 kcal

Dîner

510 kcal, 57g de protéines, 26g glucides nets, 18g de lipides

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

Riz citronné au beurre
92 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Jour 7

1409 kcal 125g protéine (36%) 70g lipides (45%) 54g glucides (15%) 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 18g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides

Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

190 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 10g de lipides

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Chocolat noir
1 carré(s)- 60 kcal

Déjeuner

480 kcal, 44g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides

Poitrine de poulet marinée
6 oz- 212 kcal

Brocoli au beurre
2 tasse(s)- 267 kcal

Dîner

475 kcal, 55g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides

Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal

Pois mange-tout au beurre
161 kcal

Liste de courses

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  10 c. à s., entière (89g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] yaourt grec aromatisé allégé
  3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- [ ] œufs
  4 grand (200g)
- [ ] lait entier
  1/4 tasse(s) (60mL)
- [ ] fromage en ficelle
  3 bâtonnet (84g)
- [ ] beurre
  1/2 bâtonnet (53g)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1/8 oz (4g)
- [ ] sel
  1/2 oz (12g)
- [ ] poudre d'ail
  1/4 c. à café (1g)
- [ ] poivre citronné
  1/3 oz (9g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] haricots lima, surgelés
  1 paquet (284 g) (293g)
- [ ] tomates
  1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (174g)
- [ ] oignon
  1/2 moyen (6,5 cm diam.) (59g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  1 2/3 livres (766g)
- [ ] Grains de maïs surgelés
  1/2 tasse (68g)
- [ ] Brocoli surgelé
  2 tasse (182g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1/4 livres (112mL)
- [ ] huile
  1/2 oz (16mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  2 c. à s. (31mL)
- [ ] sauce marinade
  3 c. à s. (46mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tilapia, cru
  1 lb (448g)
- [ ] thon en conserve
  2 1/2 boîte (430g)
- [ ] steaks de thon jaune, crus
  2/3 livres (302g)
- [ ] crevettes crues
  3/4 lb (341g)

Autre

- [ ] mélange de jeunes pousses
  2 1/2 tasse (75g)
- [ ] Coupelle de cottage cheese et fruits
  4 conteneur (680g)
- [ ] mélange d'épices italien
  1/4 c. à café (1g)

Boissons

- [ ] eau
  2 3/4 tasse(s) (652mL)
- [ ] poudre de protéine
  1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- [ ] café, infusé
  3 c. à soupe (44g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- [ ] lentilles crues
  1/2 tasse (96g)

Produits de volaille

- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  18 oz (510g)
- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  2 lb (843g)

Collations

- [ ] bretzels durs salés
  2 oz (57g)

Confiseries

- [ ] sirop d'érable
  2 c. à café (10mL)
- [ ] chocolat noir 70–85 %
  3 carré(s) (30g)
- [ ] confiture
  2 c. à café (14g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] jus de citron
  2 1/2 c. à soupe (38mL)
- [ ] avocats
  1 3/4 avocat(s) (352g)
- [ ] jus de citron vert
  1 fl oz (27mL)
- [ ] kiwi
  5 fruit (345g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- [ ] flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
  1/2 tasse (41g)

Céréales et pâtes

- [ ] riz blanc à grain long
  3/4 tasse (139g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de légumes
  3/4 tasse(s) (mL)

Produits de boulangerie

- [ ] pain
  2 tranche (64g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal 12g protéine 4g lipides 16g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal 16g protéine 3g lipides 18g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

sirop d'érable
1 c. à café (5mL)
lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
4 c. à s. (20g)
café, infusé
1 1/2 c. à soupe (22g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable
2 c. à café (10mL)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/2 tasse (41g)
café, infusé
3 c. à soupe (44g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

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.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal 4g protéine 5g lipides 17g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
confiture
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
confiture
2 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

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.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal 7g protéine 5g lipides 15g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
3/8 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (11mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Tilapia au gril

8 oz - 340 kcal 45g protéine 17g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

jus de citron
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1 c. à s. (15mL)
sel
1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1 c. à soupe (15mL)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
tilapia, cru
1 lb (448g)
huile d'olive
2 c. à s. (30mL)
sel
1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Maïs et haricots de Lima sautés

119 kcal 4g protéine 5g lipides 12g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
4 c. à s. (40g)
Grains de maïs surgelés
4 c. à s. (34g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (5mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/2 tasse (80g)
Grains de maïs surgelés
1/2 tasse (68g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (10mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

117 kcal 2g protéine 9g lipides 3g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (8mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (15mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Bol crevettes, pois mange-tout et riz au citron

408 kcal 40g protéine 8g lipides 41g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poivre citronné
1/3 c. à café (1g)
eau
1/4 tasse(s) (59mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (8mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
Pois mange-tout surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
huile d'olive, divisé
1/2 c. à soupe (8mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné
5/8 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (119mL)
jus de citron
1 c. à soupe (15mL)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
Pois mange-tout surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
huile d'olive, divisé
1 c. à soupe (15mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/4 lb (341g)

1. Préparez le riz :
2. Combinez le riz, le jus de citron, l'eau, le bouillon et la moitié de l'huile dans une casserole.
3. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
4. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
5. Mélangez le poivre citronné. Mettez de côté.
6. Pendant ce temps, préparez les crevettes :
7. Chauffez la seconde moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
8. Ajoutez les crevettes et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien roses et opaques.
9. Préparez les pois mange-tout selon leur emballage.
10. Réunissez les crevettes, les pois mange-tout et le riz ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 7

Poitrine de poulet marinée

6 oz - 212 kcal 38g protéine 6g lipides 1g glucides 0g fibres

Donne 6 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/8 lb (168g)
sauce marinade
3 c. à s. (45mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal 6g protéine 23g lipides 4g glucides 5g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
poivre noir
1 trait (0g)
beurre
2 c. à soupe (28g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal 13g protéine 10g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

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.

Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Bretzels

110 kcal 3g protéine 1g lipides 22g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal 1g protéine 4g lipides 4g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
1 carré(s) (10g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70–85 %
3 carré(s) (30g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade de thon à l'avocat

545 kcal 51g protéine 30g lipides 7g glucides 10g fibres

Pour un seul repas :

avocats
5/8 avocat(s) (126g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à café (6mL)
sel
1 1/4 trait (1g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 1/4 tasse (38g)
thon en conserve
1 1/4 boîte (215g)
tomates
5 c. à s., haché (56g)
oignon, haché finement
1/3 petit (22g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à café (13mL)
sel
2 1/2 trait (1g)
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)
tomates
10 c. à s., haché (113g)
oignon, haché finement
5/8 petit (44g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Steak de thon poêlé simple

5 1/3 oz - 235 kcal 37g protéine 10g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
2 c. à c. (10mL)
steaks de thon jaune, crus
1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
4 c. à c. (20mL)
steaks de thon jaune, crus
2/3 livres (302g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

Lentilles

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (474mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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 5 et jour 6

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

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

Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
huile d'olive
3 c. à café (15mL)

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

Riz citronné au beurre

92 kcal 2g protéine 1g lipides 19g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

jus de citron
1/4 c. à soupe (4mL)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
riz blanc à grain long
2 c. à s. (23g)
poivre citronné
1/6 c. à café (0g)
bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
beurre
1/8 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1/2 c. à soupe (8mL)
eau
1/4 tasse(s) (59mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
poivre citronné
1/3 c. à café (1g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
beurre
1/8 c. à soupe (2g)

1. Combinez tous les ingrédients sauf le poivre au citron dans une casserole.
2. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
3. Couvrez la casserole et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes, ou jusqu'à absorption du liquide.
4. Saupoudrez de poivre au citron avant de servir.

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal 51g protéine 9g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)
poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

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 7

Blanc de poulet au balsamique

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

Donne 8 oz portions

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)

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 au beurre

161 kcal 4g protéine 11g lipides 6g glucides 5g fibres

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
beurre
3 c. à café (14g)
Pois mange-tout surgelés
1 tasse (144g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.