

Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 1800 calories



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1816 kcal ● 130g protéine (29%) ● 63g lipides (31%) ● 160g glucides (35%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

930 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



[Salade saumon et artichaut](#)

315 kcal



[Pain naan](#)

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



[Lait](#)

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Dîner

885 kcal, 81g de protéines, 62g glucides nets, 30g de lipides



[Riz brun](#)

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



[Bol bœuf, brocoli et patate douce](#)

770 kcal

Day 2

1816 kcal ● 130g protéine (29%) ● 63g lipides (31%) ● 160g glucides (35%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

930 kcal, 49g de protéines, 98g glucides nets, 34g de lipides



[Salade saumon et artichaut](#)

315 kcal



[Pain naan](#)

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



[Lait](#)

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Dîner

885 kcal, 81g de protéines, 62g glucides nets, 30g de lipides



[Riz brun](#)

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal



[Bol bœuf, brocoli et patate douce](#)

770 kcal

Day 3

1775 kcal ● 155g protéine (35%) ● 84g lipides (43%) ● 79g glucides (18%) ● 20g fibres (5%)

Déjeuner

880 kcal, 71g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



[Cuisses de poulet au thym et au citron vert](#)

551 kcal



[Wedges de patate douce](#)

261 kcal



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)

1 tasse(s)- 70 kcal

Dîner

895 kcal, 84g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



[Purée de patates douces](#)

183 kcal



[Brocoli au beurre](#)

1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

12 oz- 476 kcal

Day 4

1775 kcal ● 155g protéine (35%) ● 84g lipides (43%) ● 79g glucides (18%) ● 20g fibres (5%)

Déjeuner

880 kcal, 71g de protéines, 40g glucides nets, 45g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
551 kcal



Wedges de patate douce
261 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 tasse(s)- 70 kcal

Dîner

895 kcal, 84g de protéines, 39g glucides nets, 40g de lipides



Purée de patates douces
183 kcal



Brocoli au beurre
1 3/4 tasse(s)- 234 kcal



Poitrine de poulet simple
12 oz- 476 kcal

Day 5

1834 kcal ● 133g protéine (29%) ● 57g lipides (28%) ● 172g glucides (37%) ● 27g fibres (6%)

Déjeuner

905 kcal, 60g de protéines, 86g glucides nets, 31g de lipides



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme
412 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

930 kcal, 72g de protéines, 86g glucides nets, 25g de lipides



Purée de patates douces
366 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
562 kcal

Day 6

1824 kcal ● 124g protéine (27%) ● 86g lipides (43%) ● 105g glucides (23%) ● 33g fibres (7%)

Déjeuner

905 kcal, 60g de protéines, 86g glucides nets, 31g de lipides



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme
412 kcal



Banane
2 banane(s)- 233 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 7

1767 kcal ● 148g protéine (33%) ● 89g lipides (46%) ● 62g glucides (14%) ● 31g fibres (7%)

Déjeuner

850 kcal, 84g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
12 oz- 599 kcal



Riz brun au beurre
250 kcal

Dîner

920 kcal, 64g de protéines, 19g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
1/2 livres (255g)
- ☐ thon en conserve
3 boîte (516g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ artichauts en conserve
1 tasse de fonds (168g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (476g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 3/4 livres (785g)
- ☐ patates douces
8 patate douce, 12,5 cm de long (1680g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 1/2 tasse (132g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
5 oz (142g)
- ☐ carottes
5/8 moyen (38g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ poivron
3 grand (492g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
3 morceau(x) (270g)

Produits laitiers et œufs

Boissons

- ☐ eau
1 1/6 tasse(s) (280mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
9 1/4 c. à s. (111g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
1 1/2 lb (681g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 lb (680g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1519g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
3 fl oz (mL)
- ☐ pommes
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)
- ☐ banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ olives vertes
12 grand (53g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
5/8 c. à thé (mL)

- ☐ **lait entier**
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ **beurre**
4 1/4 c. à soupe (60g)

Épices et herbes

- ☐ **sel**
1/2 oz (17g)
 - ☐ **poivre noir**
4 1/4 g (4g)
 - ☐ **paprika**
1/2 c. à café (1g)
 - ☐ **thym séché**
1 c. à café, feuilles (1g)
 - ☐ **vinaigre de cidre**
1/2 c. à soupe (7g)
 - ☐ **poudre d'ail**
1/2 c. à café (2g)
 - ☐ **poudre de chili**
2 c. à café (5g)
 - ☐ **basilic frais**
12 feuilles (6g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

saumon en boîte

1/4 livres (128g)

artichauts en conserve

1/2 tasse de fonds (84g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

vinaigrette balsamique

3 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

Pour les 2 repas :

saumon en boîte

1/2 livres (255g)

artichauts en conserve

1 tasse de fonds (168g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette balsamique

6 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain naan

1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

pain naan

3 morceau(x) (270g)

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

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 lb (340g)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

1 1/2 lb (680g)

thym séché

3/4 c. à café, feuilles (1g)

jus de citron vert

3 c. à soupe (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

412 kcal ● 30g protéine ● 26g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 oz (113g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
3/4 tasse (66g)
pommes, haché
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)
pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

banane
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

tomates

12 tomates cerises (204g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

olives vertes

12 grand (53g)

poivre noir

4 trait (0g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Riz brun au beurre

250 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



beurre
3/4 c. à soupe (11g)
riz brun
4 c. à s. (48g)
sel
1/6 c. à café (1g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz brun

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



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (1g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/3 tasse (63g)

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.

Bol bœuf, brocoli et patate douce

770 kcal ● 79g protéine ● 29g lipides ● 39g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
bœuf haché (93% maigre)
3/4 lb (341g)
huile
1 c. à café (mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
1 paquet (284g)
paprika
1/2 c. à café (1g)
bœuf haché (93% maigre)
1 1/2 lb (681g)
huile
2 c. à café (mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile et assaisonnez avec du paprika et un peu de sel/poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le bœuf haché dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le bœuf, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Brocoli au beurre

1 3/4 tasse(s) - 234 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sel
7/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 3/4 tasse (159g)
poivre noir
7/8 trait (0g)
beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)

Pour les 2 repas :

sel
1 3/4 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
beurre
3 1/2 c. à soupe (50g)

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.

Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
3/4 lb (336g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/2 lb (672g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
 2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
 3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
 4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
 5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal ● 66g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

thym séché

1/3 c. à café, feuilles (0g)

vinaigre de cidre de pomme

5/8 c. à thé (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

5 oz (142g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

5/8 lb (280g)

carottes, finement tranché

5/8 moyen (38g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

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)

Pour les 2 repas :

oignon

2 c. à s., haché (30g)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

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.

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

oignon

3/8 petit (26g)

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

poivron

3 grand (492g)

oignon

3/4 petit (53g)

thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

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 obtention d'un mélange homogène.
 2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
 3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
-