

Meal Plan - Menu du régime de jeûne intermittent à 1900 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

1881 kcal ● 149g protéine (32%) ● 113g lipides (54%) ● 39g glucides (8%) ● 27g fibres (6%)

Déjeuner

915 kcal, 57g de protéines, 5g glucides nets, 69g de lipides



Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s)- 367 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz- 550 kcal

Dîner

965 kcal, 93g de protéines, 33g glucides nets, 44g de lipides



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal



Salade de thon à l'avocat

764 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Day 2

1895 kcal ● 135g protéine (29%) ● 105g lipides (50%) ● 67g glucides (14%) ● 35g fibres (7%)

Déjeuner

930 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 61g de lipides



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s)- 562 kcal

Dîner

965 kcal, 93g de protéines, 33g glucides nets, 44g de lipides



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal



Salade de thon à l'avocat

764 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Day 3

1905 kcal ● 135g protéine (28%) ● 61g lipides (29%) ● 160g glucides (34%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

960 kcal, 104g de protéines, 51g glucides nets, 33g de lipides



Pois mange-tout

123 kcal



Pain de viande glacé au BBQ

3 petits pains de viande- 839 kcal

Dîner

945 kcal, 31g de protéines, 110g glucides nets, 29g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal

Day 4

1905 kcal ● 135g protéine (28%) ● 61g lipides (29%) ● 160g glucides (34%) ● 44g fibres (9%)

Déjeuner

960 kcal, 104g de protéines, 51g glucides nets, 33g de lipides



Pois mange-tout

123 kcal



Pain de viande glacé au BBQ

3 petits pains de viande- 839 kcal

Dîner

945 kcal, 31g de protéines, 110g glucides nets, 29g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal

Day 5

1879 kcal ● 145g protéine (31%) ● 81g lipides (39%) ● 120g glucides (25%) ● 22g fibres (5%)

Déjeuner

940 kcal, 106g de protéines, 51g glucides nets, 30g de lipides



Wedges de patate douce

347 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 kcal

Dîner

940 kcal, 39g de protéines, 69g glucides nets, 51g de lipides



Saucisse italienne

2 saucisse- 514 kcal



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

425 kcal

Day 6

1879 kcal ● 128g protéine (27%) ● 105g lipides (50%) ● 80g glucides (17%) ● 26g fibres (5%)

Déjeuner

940 kcal, 89g de protéines, 12g glucides nets, 54g de lipides



Salade tomate et avocat

411 kcal



Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

940 kcal, 39g de protéines, 69g glucides nets, 51g de lipides



Saucisse italienne

2 saucisse- 514 kcal



Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

425 kcal

Day 7

1915 kcal ● 150g protéine (31%) ● 103g lipides (48%) ● 63g glucides (13%) ● 34g fibres (7%)

Déjeuner

940 kcal, 89g de protéines, 12g glucides nets, 54g de lipides



Salade tomate et avocat

411 kcal



Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

975 kcal, 61g de protéines, 51g glucides nets, 50g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

Épices et herbes

- ☐ sel
1 oz (24g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (6g)
- ☐ curry en poudre
1 1/4 c. à soupe (8g)
- ☐ poudre d'ail
2 1/2 c. à café (7g)
- ☐ assaisonnement chipotle
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé
2 3/4 tasse (250g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (490g)
- ☐ oignon
2 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (294g)
- ☐ céleri cru
5 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (220g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ patates douces
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)
- ☐ carottes
3 grand (216g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ pommes de terre
2 lb (908g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3/4 botte (128g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (57g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ œufs
3 grand (150g)
- ☐ parmesan
4 c. à soupe (20g)

Graisses et huiles

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
5/6 lb (378g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1419g)

Confiseries

- ☐ miel
6 c. à café (42g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
5 1/4 avocat(s) (1055g)
- ☐ jus de citron vert
2 3/4 fl oz (mL)
- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ citron
3/4 petit (44g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
3 1/2 tasse (105g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/4 sachet (28 g) (7g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3 1/2 boîte (602g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
6 3/4 c. à s., entière (60g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
5 tranche (160g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
30 oz (851g)

- ☐ **huile**
5 c. à soupe (mL)
- ☐ **huile d'olive**
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette ranch**
2 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce barbecue**
6 c. à soupe (102g)
- ☐ **bouillon de légumes**
3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ **sauce pesto**
2 c. à soupe (32g)

Boissons

- ☐ **eau**
6 c. à soupe (91mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **haricots blancs (en conserve)**
1 1/2 boîte(s) (659g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s) - 367 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

sel

1 1/2 trait (1g)

Brocoli surgelé

2 3/4 tasse (250g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

beurre

2 3/4 c. à soupe (39g)

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.

Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 4g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

huile

1/4 c. à soupe (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues

5/6 lb (378g)

sel

5/6 c. à café (5g)

curry en poudre

1 1/4 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

amandes

6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1 sandwich(s) - 562 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

2 tranche (64g)

tomates, coupé en deux

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Pain de viande glacé au BBQ

3 petits pains de viande - 839 kcal ● 95g protéine ● 32g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
15 oz (425g)
pain
1 1/2 tranche (48g)
assaisonnement chipotle
3/8 c. à café (1g)
sauce barbecue
3 c. à soupe (51g)
eau
3 c. à soupe (45mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
30 oz (851g)
pain
3 tranche (96g)
assaisonnement chipotle
3/4 c. à café (2g)
sauce barbecue
6 c. à soupe (102g)
eau
6 c. à soupe (91mL)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol moyen, faites tremper le pain dans l'eau. Émiettez-le avec les mains jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez le bœuf, la poudre d'ail, l'assaisonnement chipotle et du sel et du poivre au bol. Mélangez délicatement jusqu'à homogénéité.
4. Formez la préparation en petits pains de viande (utilisez le nombre de petits pains indiqué dans les détails de la recette).
5. Placez les petits pains de viande sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les de sauce barbecue. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits, 15 à 18 minutes. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 16 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade tomate et avocat

411 kcal ● 5g protéine ● 32g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

oignon

1 3/4 c. à s., haché (26g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

7/8 avocat(s) (176g)

tomates, coupé en dés

7/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(108g)

Pour les 2 repas :

oignon

1/4 tasse, haché (53g)

jus de citron vert

3 1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

7/8 c. à café (3g)

sel

7/8 c. à café (5g)

poivre noir

7/8 c. à café, moulu (2g)

avocats, coupé en dés

1 3/4 avocat(s) (352g)

tomates, coupé en dés

1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(215g)

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.

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
5/6 lb (373g)
huile
5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 2/3 lb (747g)
huile
1 2/3 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 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières
grasses (1 % de MG)**
3/4 tasse (170g)
miel
3 c. à café (21g)

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières
grasses (1 % de MG)**
1 1/2 tasse (339g)
miel
6 c. à café (42g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

avocats
7/8 avocat(s) (176g)
jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
sel
1 3/4 trait (1g)
poivre noir
1 3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 3/4 tasse (53g)
thon en conserve
1 3/4 boîte (301g)
tomates
1/2 tasse, haché (79g)
oignon, haché finement
1/2 petit (31g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
jus de citron vert
3 1/2 c. à café (mL)
sel
3 1/2 trait (1g)
poivre noir
3 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3 1/2 tasse (105g)
thon en conserve
3 1/2 boîte (602g)
tomates
14 c. à s., haché (158g)
oignon, haché finement
7/8 petit (61g)

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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.
-

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

beurre

2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

patates douces

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

beurre

4 c. à café (18g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

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 (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

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 (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)

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.

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (30g)

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

haricots blancs (en conserve),

égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

Pour les 2 repas :

bouillon de légumes

3/4 tasse(s) (mL)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

carottes, épluché et tranché

3 grand (216g)

oignon, coupé en dés

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

haricots blancs (en conserve),

égoutté et rincé

1 1/2 boîte(s) (659g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et du sel et du poivre. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez les haricots et le bouillon. Portez à frémissement puis coupez le feu.
4. Transférez le mélange de haricots dans un plat à gratin. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré et que ça bouillonne, 18 à 25 minutes.
5. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Saucisse italienne de porc, crue

2 morceau (215g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue

4 morceau (430g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de ½". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

425 kcal ● 11g protéine ● 9g lipides ● 63g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
parmesan, râpé
2 c. à soupe (10g)
pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto
2 c. à soupe (32g)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
parmesan, râpé
4 c. à soupe (20g)
pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
2 lb (908g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Donne 2 orange(s) portions

orange
2 orange (308g)

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

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
citron, pressé
3/4 petit (44g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 once(s) portions

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau,
crue**

1/2 lb (224g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
 2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
 3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
 4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
 5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.
-