

# Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 2400 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** 2376 kcal ● 157g protéine (26%) ● 102g lipides (39%) ● 180g glucides (30%) ● 27g fibres (5%)

## Déjeuner

1190 kcal, 61g de protéines, 128g glucides nets, 44g de lipides



**Petit pain**

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



**Pâtes BLT**

957 kcal

## Dîner

1185 kcal, 95g de protéines, 52g glucides nets, 59g de lipides



**Salade de pois chiches facile**

350 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**

12 oz- 837 kcal

**Day 2** 2367 kcal ● 156g protéine (26%) ● 106g lipides (40%) ● 165g glucides (28%) ● 32g fibres (5%)

## Déjeuner

1185 kcal, 78g de protéines, 85g glucides nets, 47g de lipides



**Salade tomate et avocat**

313 kcal



**Sandwich de dinde et houmous**

2 1/2 sandwich(s)- 873 kcal

## Dîner

1180 kcal, 78g de protéines, 80g glucides nets, 59g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal



**Sandwich de poulet glacé au miel et à la moutarde**

2 sandwich- 1113 kcal

**Day 3** 2351 kcal ● 185g protéine (31%) ● 125g lipides (48%) ● 95g glucides (16%) ● 27g fibres (5%)

## Déjeuner

1235 kcal, 93g de protéines, 19g glucides nets, 82g de lipides



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**

326 kcal



**Côtelettes de porc crémeuses au chipotle**

2 côte(s) de porc- 908 kcal

## Dîner

1115 kcal, 92g de protéines, 76g glucides nets, 43g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

13 1/3 oz- 529 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**

498 kcal



**Tomates rôties**

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 4

2351 kcal ● 185g protéine (31%) ● 125g lipides (48%) ● 95g glucides (16%) ● 27g fibres (5%)

### Déjeuner

1235 kcal, 93g de protéines, 19g glucides nets, 82g de lipides



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
326 kcal



**Côtelettes de porc crémeuses au chipotle**  
2 côte(s) de porc- 908 kcal

### Dîner

1115 kcal, 92g de protéines, 76g glucides nets, 43g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
498 kcal



**Tomates rôties**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 5

2416 kcal ● 183g protéine (30%) ● 114g lipides (42%) ● 123g glucides (20%) ● 41g fibres (7%)

### Déjeuner

1225 kcal, 95g de protéines, 76g glucides nets, 53g de lipides



**Lentilles**  
521 kcal



**Poulet frit pauvre en glucides**  
12 oz- 702 kcal

### Dîner

1195 kcal, 88g de protéines, 46g glucides nets, 61g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
282 kcal

## Day 6

2416 kcal ● 183g protéine (30%) ● 114g lipides (42%) ● 123g glucides (20%) ● 41g fibres (7%)

### Déjeuner

1225 kcal, 95g de protéines, 76g glucides nets, 53g de lipides



**Lentilles**  
521 kcal



**Poulet frit pauvre en glucides**  
12 oz- 702 kcal

### Dîner

1195 kcal, 88g de protéines, 46g glucides nets, 61g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
282 kcal

## Day 7

2371 kcal ● 188g protéine (32%) ● 137g lipides (52%) ● 64g glucides (11%) ● 32g fibres (5%)

### Déjeuner

1205 kcal, 80g de protéines, 49g glucides nets, 72g de lipides



**Wrap jambon, bacon et avocat**  
1 1/2 wrap(s)- 760 kcal



**Œufs bouillis**  
4 œuf(s)- 277 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
170 kcal

### Dîner

1165 kcal, 108g de protéines, 15g glucides nets, 64g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
1164 kcal

## Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain  
3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (84g)
- ☐ pain  
5 tranche(s) (160g)
- ☐ petits pains Kaiser  
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- ☐ tortillas de farine  
1 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (74g)

## Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites  
4 oz (114g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
10 1/2 g (10g)
- ☐ poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- ☐ vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ moutarde brune  
1 c. à soupe (17g)
- ☐ thym séché  
3/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement chipotle  
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1 c. à café (2g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais  
1/2 paquet 170 g (85g)
- ☐ tomates  
11 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(1443g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (163g)
- ☐ persil frais  
2 1/4 brins (2g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
5 1/3 tasse (768g)
- ☐ coriandre fraîche  
4 c. à soupe, haché (12g)
- ☐ patates douces  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

## Produits de porc

- ☐ bacon cru  
3 tranche(s) (85g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
4 morceau (740g)
- ☐ bacon, cuit  
3 tranche(s) (30g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce piquante  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
3/4 boîte(s) (336g)
- ☐ houmous  
5 c. à soupe (75g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/2 tasse (288g)

## Confiseries

- ☐ miel  
3/4 c. à soupe (16g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3/4 livres (340g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 lb (974g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
4 1/2 avocat(s) (879g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
7 oz (mL)

- ☐ poivron  
4 grand (656g)
- ☐ oignon rouge  
2 petit (140g)
- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (602g)

### Produits laitiers et œufs

- ☐ romano  
1/2 oz (14g)
- ☐ fromage  
2 3/4 oz (77g)
- ☐ beurre  
8 c. à café (36g)
- ☐ œufs  
4 grand (200g)

- ☐ sauce miel-moutarde  
4 c. à soupe (60g)

### Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
10 oz (284g)
- ☐ charcuterie de jambon  
6 oz (170g)

### Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
9 2/3 tasse (290g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 1/2 lb (680g)
- ☐ couennes de porc  
3/4 oz (21g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
1/2 boîte (mL)

### Boissons

- ☐ eau  
6 tasse(s) (1437mL)

### Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
6 2/3 boîte (1147g)
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Petit pain

3 petit(s) pain(s) - 231 kcal ● 8g protéine ● 4g lipides ● 40g glucides ● 2g fibres



Donne 3 petit(s) pain(s) portions

#### Petit pain

3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(84g)

1. Dégustez.

### Pâtes BLT

957 kcal ● 53g protéine ● 40g lipides ● 89g glucides ● 7g fibres



#### pâtes sèches non cuites

4 oz (114g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### épinards frais

1/2 paquet 170 g (85g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### romano

1/2 oz (14g)

#### bacon cru

3 tranche(s) (85g)

#### tomates, coupé en deux

1 tasse de tomates cerises (149g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez.
2. Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajoutez le bacon ; faites cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez le bacon de la poêle ; une fois suffisamment refroidi pour être manipulé, écrasez-le.
3. Ajoutez les tomates et le sel dans les sucs de cuisson ; faites cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres, en remuant de temps en temps.
4. Ajoutez les épinards et les pâtes dans la poêle ; faites cuire 1 minute ou juste le temps que les épinards commencent à flétrir, en remuant de temps en temps.
5. Parsemez les pâtes avec le bacon, le poivre et le fromage.
6. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



#### **oignon**

4 c. à c., haché (20g)

#### **jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **avocats, coupé en dés**

2/3 avocat(s) (134g)

#### **tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

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.

### Sandwich de dinde et houmous

2 1/2 sandwich(s) - 873 kcal ● 74g protéine ● 23g lipides ● 77g glucides ● 17g fibres



Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

#### **charcuterie de dinde**

10 oz (284g)

#### **pain**

5 tranche(s) (160g)

#### **houmous**

5 c. à soupe (75g)

#### **tomates**

5 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (135g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/4 tasse (38g)

#### **huile**

5/8 c. à café (mL)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.



## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

326 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
5 1/3 tasse (768g)  
**huile d'olive**  
8 c. à café (mL)

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

### Côtelettes de porc crémeuses au chipotle

2 côte(s) de porc - 908 kcal ● 82g protéine ● 62g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
2 morceau (370g)  
**lait de coco en conserve**  
1/4 boîte (mL)  
**assaisonnement chipotle**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**coriandre fraîche**  
2 c. à soupe, haché (6g)

Pour les 2 repas :

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
4 morceau (740g)  
**lait de coco en conserve**  
1/2 boîte (mL)  
**assaisonnement chipotle**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**coriandre fraîche**  
4 c. à soupe, haché (12g)

1. Frottez les côtelettes de porc avec de l'huile, environ la moitié de l'assaisonnement chipotle, et salez/poivrez selon votre goût.
2. Chauffez une poêle à bords à feu moyen et mettez-y les côtelettes.
3. Faites cuire environ 4-5 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
4. Versez le lait de coco dans la poêle et ajoutez le reste de l'assaisonnement chipotle et la coriandre hachée. Mélangez dans la poêle jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et chaud. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
5. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
6 tasse(s) (1437mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/2 tasse (288g)

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.

### Poulet frit pauvre en glucides

12 oz - 702 kcal ● 60g protéine ● 51g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce piquante**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1/2 c. à café (1g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
3/4 lb (340g)  
**couennes de porc, écrasé**  
10 3/4 g (11g)

Pour les 2 repas :

**sauce piquante**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1 c. à café (2g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
1 1/2 lb (680g)  
**couennes de porc, écrasé**  
3/4 oz (21g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.



## Déjeuner 5

Consommer les jour 7

### Wrap jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 760 kcal ● 52g protéine ● 42g lipides ● 37g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 wrap(s) portions

#### **bacon, cuit**

3 tranche(s) (30g)

#### **charcuterie de jambon**

6 oz (170g)

#### **tortillas de farine**

1 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(74g)

#### **fromage**

3 c. à s., râpé (21g)

#### **avocats, tranché**

3/8 avocat(s) (75g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Placez le jambon, le bacon, l'avocat et le fromage au centre de la tortilla puis roulez. Servez.

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 œuf(s) portions

#### **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.

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



### mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

### vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



### vinaigre balsamique

3/4 c. à soupe (mL)

### vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à soupe (mL)

### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (336g)

### oignon, coupé en fines tranches

3/8 petit (26g)

### tomates, coupé en deux

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

### persil frais, haché

2 1/4 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

12 oz - 837 kcal ● 77g protéine ● 52g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

### moutarde brune

1 c. à soupe (17g)

### miel

3/4 c. à soupe (16g)

### thym séché

3/4 c. à café, moulu (1g)

### sel

1/6 c. à café (1g)

### cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Sandwich de poulet glacé au miel et à la moutarde

2 sandwich - 1113 kcal ● 77g protéine ● 54g lipides ● 76g glucides ● 4g fibres



Donne 2 sandwich portions

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

1/2 livres (227g)

#### petits pains Kaiser

2 pain (9 cm diam.) (114g)

#### fromage

2 tranche (28 g chacune) (56g)

#### tomates

4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)

#### mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

#### sauce miel-moutarde, divisé

4 c. à soupe (60g)

1. Enduisez la poitrine de poulet de la moitié de la sauce miel-moutarde.
2. Faites cuire le poulet dans une poêle à feu moyen-vif, environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit (165 F (75 C)). Retirez de la poêle et placez le fromage sur le dessus pendant que le poulet est encore chaud.
3. Étalez la sauce restante sur les faces coupées du petit pain.
4. Placez le poulet sur la base du petit pain ; ajoutez laitue et tomate, puis refermez avec le dessus du petit pain. Servez.
5. Pour en préparer en grande quantité : faites cuire le poulet et conservez-le au réfrigérateur séparément des autres ingrédients du sandwich. Montez le sandwich le jour de la consommation pour un meilleur résultat. Réchauffez le poulet si désiré.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Purée de patates douces avec beurre

498 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)  
**beurre**  
8 c. à café (36g)

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.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**tomates**

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**poivron**

2 grand (328g)

**oignon**

1/2 petit (35g)

**thon en conserve, égoutté**

2 boîte (344g)

Pour les 2 repas :

**avocats**

2 avocat(s) (402g)

**jus de citron vert**

4 c. à café (mL)

**sel**

4 trait (2g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**poivron**

4 grand (656g)

**oignon**

1 petit (70g)

**thon en conserve, égoutté**

4 boîte (688g)

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.

### Salade de tomates et concombre

282 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 30g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

4 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1 petit (70g)

**concombre, tranché finement**

1 concombre (21 cm) (301g)

**tomates, tranché finement**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

1/2 tasse (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

2 petit (140g)

**concombre, tranché finement**

2 concombre (21 cm) (602g)

**tomates, tranché finement**

4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(492g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

---

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Salade de thon à l'avocat

1164 kcal ● 108g protéine ● 64g lipides ● 15g glucides ● 22g fibres



**avocats**

1 1/3 avocat(s) (268g)

**jus de citron vert**

2 2/3 c. à café (mL)

**sel**

2 2/3 trait (1g)

**poivre noir**

2 2/3 trait (0g)

**mélange de jeunes pousses**

2 2/3 tasse (80g)

**thon en conserve**

2 2/3 boîte (459g)

**tomates**

2/3 tasse, haché (120g)

**oignon, haché finement**

2/3 petit (47g)

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.