

Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 2800 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 2768 kcal ● 272g protéine (39%) ● 95g lipides (31%) ● 177g glucides (26%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1375 kcal, 83g de protéines, 168g glucides nets, 33g de lipides



Jus de fruits
2 tasse(s)- 229 kcal



Pâtes aux poireaux et bœuf haché
948 kcal



Salade simple aux tomates et carottes
196 kcal

Dîner

1395 kcal, 190g de protéines, 9g glucides nets, 63g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
230 kcal



Poitrine de poulet simple
29 1/3 oz- 1164 kcal

Day 2 2757 kcal ● 210g protéine (30%) ● 120g lipides (39%) ● 182g glucides (26%) ● 29g fibres (4%)

Déjeuner

1380 kcal, 93g de protéines, 82g glucides nets, 67g de lipides



Mélange de riz aromatisé
287 kcal



Poulet au ranch
12 once(s)- 691 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
403 kcal

Dîner

1375 kcal, 117g de protéines, 100g glucides nets, 52g de lipides



Riz blanc au beurre
567 kcal



Poitrine de poulet marinée
16 oz- 565 kcal



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

Day 3 2761 kcal ● 203g protéine (29%) ● 141g lipides (46%) ● 134g glucides (19%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1380 kcal, 93g de protéines, 82g glucides nets, 67g de lipides



Mélange de riz aromatisé
287 kcal



Poulet au ranch
12 once(s)- 691 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
403 kcal

Dîner

1380 kcal, 110g de protéines, 52g glucides nets, 73g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
15 oz- 1059 kcal



Pois mange-tout au beurre
322 kcal

Day 4 2778 kcal ● 213g protéine (31%) ● 157g lipides (51%) ● 76g glucides (11%) ● 51g fibres (7%)

Déjeuner

1395 kcal, 97g de protéines, 58g glucides nets, 75g de lipides



Pain pita
2 pita(s)- 156 kcal



Salade avocat, pomme et poulet
1237 kcal

Dîner

1385 kcal, 116g de protéines, 19g glucides nets, 82g de lipides



Salade de thon à l'avocat
1164 kcal



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 5 2764 kcal ● 195g protéine (28%) ● 131g lipides (43%) ● 164g glucides (24%) ● 37g fibres (5%)

Déjeuner

1395 kcal, 97g de protéines, 58g glucides nets, 75g de lipides



Pain pita
2 pita(s)- 156 kcal



Salade avocat, pomme et poulet
1237 kcal

Dîner

1370 kcal, 97g de protéines, 107g glucides nets, 56g de lipides



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



Riz blanc au beurre
607 kcal



Tilapia au beurre et à l'estragon
14 oz- 478 kcal

Day 6 2766 kcal ● 176g protéine (25%) ● 125g lipides (41%) ● 195g glucides (28%) ● 39g fibres (6%)

Déjeuner

1395 kcal, 79g de protéines, 88g glucides nets, 69g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
551 kcal



Purée de patates douces avec beurre
498 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal

Dîner

1370 kcal, 97g de protéines, 107g glucides nets, 56g de lipides



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



Riz blanc au beurre
607 kcal



Tilapia au beurre et à l'estragon
14 oz- 478 kcal

Day 7 2771 kcal ● 188g protéine (27%) ● 128g lipides (41%) ● 186g glucides (27%) ● 31g fibres (4%)

Déjeuner

1395 kcal, 79g de protéines, 88g glucides nets, 69g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
551 kcal



Purée de patates douces avec beurre
498 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
345 kcal

Dîner

1375 kcal, 110g de protéines, 98g glucides nets, 58g de lipides



Bol de bœuf au gingembre et carottes
1147 kcal



Jus de fruits
2 tasse(s)- 229 kcal

Liste de courses



Fruits et jus de fruits

- jus de fruit**
32 fl oz (mL)
- avocats**
7 1/3 avocat(s) (1474g)
- citron**
3 3/4 petit (218g)
- jus de citron vert**
2 1/2 fl oz (mL)
- pommes**
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (410g)

Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites**
1/4 livres (128g)
- riz blanc à grain long**
2 tasse (385g)
- farine tout usage**
3/8 tasse(s) (52g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**
1 1/2 tasse(s) (mL)

Graisses et huiles

- huile**
2 3/4 oz (mL)
- vinaigrette**
1 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch**
6 c. à soupe (mL)
- sauce marinade**
1/2 tasse (mL)
- huile d'olive**
1/4 livres (mL)
- mayonnaise**
2 c. à soupe (mL)

Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)**
1 1/2 livres (706g)

Légumes et produits à base de légumes

- poireaux**
3/4 poireau (67g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
6 lb (2707g)
- cuisse de poulet sans peau et désossées**
1 1/2 lb (680g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé**
1 sachet (~159 g) (158g)

Autre

- mélange pour sauce ranch**
3/4 sachet (28 g) (21g)
- mélange de jeunes pousses**
2 2/3 tasse (80g)
- sauce sriracha**
1 c. à café (5g)

Épices et herbes

- poivre noir**
4 1/4 g (4g)
- sel**
2/3 oz (19g)
- poudre d'ail**
1 c. à café (3g)
- estragon frais**
3 1/2 c. à café, haché (2g)
- thym séché**
3/4 c. à café, feuilles (1g)

Produits laitiers et œufs

- beurre**
1 1/2 bâtonnet (166g)

Boissons

- eau**
3 2/3 tasse(s) (879mL)

Produits à base de noix et de graines

- amandes**
1/4 livres (103g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru**
2 2/3 lb (1204g)

- carottes**
1 2/3 moyen (103g)
- laitue romaine**
1 cœurs (500g)
- tomates**
2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (243g)
- feuilles de chou frisé (kale)**
3 3/4 botte (638g)
- Pois mange-tout surgelés**
8 2/3 tasse (1248g)
- céleri cru**
1/2 tasse, haché (57g)
- oignon**
2/3 petit (47g)
- Ail**
3 1/2 gousse (11g)
- patates douces**
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)
- gingembre frais**
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
- coriandre fraîche**
2 c. à soupe, haché (6g)

- thon en conserve**
2 2/3 boîte (459g)

Produits de boulangerie

- pain pita**
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)**
4 c. à soupe (mL)

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Donne 2 tasse(s) portions



jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Pâtes aux poireaux et bœuf haché

948 kcal ● 72g protéine ● 25g lipides ● 103g glucides ● 5g fibres



pâtes sèches non cuites
1/4 livres (128g)
bouillon de légumes
1 1/2 tasse(s) (mL)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
bœuf haché (93% maigre)
1/2 livres (254g)
poireaux, haché
3/4 poireau (67g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et émiettez-le, faites cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez les poireaux et faites cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
3. Ajoutez le bouillon et les pâtes. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites selon votre goût. Remuez de temps en temps pour que les pâtes cuisent uniformément.
4. Assaisonnez d'une bonne pincée de sel et de poivre noir et servez.

Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
1/2 moyen (31g)
laitue romaine, grossièrement haché
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Mélange de riz aromatisé

287 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé
1 sachet (~159 g) (158g)

Poulet au ranch

12 once(s) - 691 kcal ● 76g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
3/8 sachet (28 g) (11g)

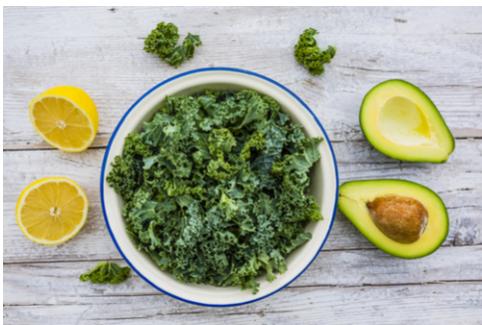
Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch
6 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
3/4 sachet (28 g) (21g)

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.

Salade simple de chou kale et avocat

403 kcal ● 8g protéine ● 27g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
7/8 botte (149g)
avocats, haché
7/8 avocat(s) (176g)
citron, pressé
7/8 petit (51g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 3/4 botte (298g)
avocats, haché
1 3/4 avocat(s) (352g)
citron, pressé
1 3/4 petit (102g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Pain pita

2 pita(s) - 156 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

pain pita
4 pita, petit (dia. 10 cm) (112g)

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

Salade avocat, pomme et poulet

1237 kcal ● 92g protéine ● 74g lipides ● 30g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
1/4 tasse, haché (28g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
jus de citron vert
2 1/4 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
13 1/2 oz (383g)
avocats, haché
1 avocat(s) (226g)
pommes, finement haché
1 moyen (7,5 cm diam.) (205g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
1/2 tasse, haché (57g)
huile d'olive
4 1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
jus de citron vert
4 1/2 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
1 2/3 livres (765g)
avocats, haché
2 1/4 avocat(s) (452g)
pommes, finement haché
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (410g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
 2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
 3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
 4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
 5. Servez.
-

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

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



Pour un seul repas :

cuisse 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 :

cuisse 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 mariniez 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.

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.

Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/2 botte (255g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)
citron, pressé
1 1/2 petit (87g)

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

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.

Poitrine de poulet simple

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g protéine ● 47g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (821g)
huile
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 2 ↗

Consommer les jour 2

Riz blanc au beurre

567 kcal ● 8g protéine ● 21g lipides ● 85g glucides ● 2g fibres



poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

beurre

1 3/4 c. à soupe (25g)

sel

5/8 c. à café (3g)

eau

1 1/6 tasse(s) (279mL)

riz blanc à grain long

9 1/3 c. à s. (108g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Poitrine de poulet marinée

16 oz - 565 kcal ● 101g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
sauce marinade
1/2 tasse (mL)

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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



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 (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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

Tilapia en croûte d'amandes

15 oz - 1059 kcal ● 102g protéine ● 51g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



Donne 15 oz portions

amandes
10 c. à s., émincé (68g)
tilapia, cru
1 lb (420g)
farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)
sel
2 1/2 trait (1g)
huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
beurre
6 c. à café (27g)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

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.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions



amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
2 1/3 tasse (336g)
huile d'olive
3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 1/2 trait (0g)
sel
3 1/2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
4 2/3 tasse (672g)
huile d'olive
7 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.

Riz blanc au beurre

607 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 91g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
beurre
2 c. à soupe (27g)
sel
5/8 c. à café (4g)
eau
1 1/4 tasse(s) (299mL)
riz blanc à grain long
10 c. à s. (116g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
beurre
3 3/4 c. à soupe (53g)
sel
1 1/4 c. à café (8g)
eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)
riz blanc à grain long
1 1/4 tasse (231g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Tilapia au beurre et à l'estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

tilapia, cru
7/8 lb (392g)
estragon frais
1 3/4 c. à café, haché (1g)
beurre
7/8 c. à soupe (12g)
Ail, haché finement
1 3/4 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1 3/4 lb (784g)
estragon frais
3 1/2 c. à café, haché (2g)
beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)
Ail, haché finement
3 1/2 gousse (11g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.

Dîner 6 ↗

Consommer les jour 7

Bol de bœuf au gingembre et carottes

1147 kcal ● 106g protéine ● 57g lipides ● 47g glucides ● 4g fibres



riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
bœuf haché (93% maigre)
1 livres (452g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
sauce sriracha
1 c. à café (5g)
sauce soja (tamari)
4 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à café (mL)
carottes, râpé ou finement tranché
1 grand (72g)
gingembre frais, épluché et haché
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
coriandre fraîche, coupé en morceaux
2 c. à soupe, haché (6g)

1. Cuisez le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez la mayonnaise et la sriracha. Réservez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le gingembre et cuisez 1 minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Ajoutez le bœuf et un peu de sel et de poivre. Émiettez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 5-8 minutes.
4. Incorporez les carottes et la sauce soja et cuisez quelques minutes supplémentaires jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que la sauce soja ait réduit.
5. Dressez le riz et garnissez du mélange bœuf-carottes. Nappez de mayonnaise sriracha, parsemez de coriandre et servez.

Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

jus de fruit
16 fl oz (mL)



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