

# Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 3000 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** 3051 kcal ● 201g protéine (26%) ● 87g lipides (26%) ● 289g glucides (38%) ● 78g fibres (10%)

## Déjeuner

1540 kcal, 71g de protéines, 187g glucides nets, 32g de lipides



**Cassoulet aux haricots blancs**

1540 kcal

## Dîner

1510 kcal, 130g de protéines, 102g glucides nets, 55g de lipides



**Légumes mélangés**

1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



**Poitrine de poulet simple**

18 oz- 714 kcal



**Frites au four**

676 kcal

**Day 2** 2983 kcal ● 214g protéine (29%) ● 108g lipides (33%) ● 251g glucides (34%) ● 39g fibres (5%)

## Déjeuner

1515 kcal, 60g de protéines, 171g glucides nets, 60g de lipides



**Pâtes aux épinards et parmesan**

1218 kcal



**Lait**

2 tasse(s)- 298 kcal

## Dîner

1465 kcal, 154g de protéines, 79g glucides nets, 48g de lipides



**Lentilles**

463 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**

18 2/3 oz- 691 kcal



**Salade tomate et avocat**

313 kcal

**Day 3** 3003 kcal ● 256g protéine (34%) ● 60g lipides (18%) ● 284g glucides (38%) ● 76g fibres (10%)

## Déjeuner

1460 kcal, 135g de protéines, 135g glucides nets, 30g de lipides



**Chips de tortilla**

247 kcal



**Chili blanc au poulet**

1213 kcal

## Dîner

1545 kcal, 120g de protéines, 150g glucides nets, 30g de lipides



**Lentilles**

347 kcal



**Poulet teriyaki**

8 oz- 380 kcal



**Salade de pois chiches facile**

817 kcal

**Day 4** 2964 kcal ● 197g protéine (27%) ● 117g lipides (36%) ● 202g glucides (27%) ● 78g fibres (11%)

## Déjeuner

1420 kcal, 77g de protéines, 52g glucides nets, 88g de lipides



**Amandes rôties**  
3/8 tasse(s)- 370 kcal



**Wrap au poulet Buffalo**  
1 wrap(s)- 639 kcal



**Salade tomate et avocat**  
411 kcal

## Dîner

1545 kcal, 120g de protéines, 150g glucides nets, 30g de lipides



**Lentilles**  
347 kcal



**Poulet teriyaki**  
8 oz- 380 kcal



**Salade de pois chiches facile**  
817 kcal

## Day 5

2962 kcal ● 190g protéine (26%) ● 123g lipides (37%) ● 227g glucides (31%) ● 46g fibres (6%)

## Déjeuner

1460 kcal, 105g de protéines, 124g glucides nets, 51g de lipides



**Wrap au poulet grillé et houmous**  
4 wrap(s)- 1367 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
3 1/2 carotte(s)- 95 kcal

## Dîner

1500 kcal, 85g de protéines, 103g glucides nets, 72g de lipides



**Lentilles**  
463 kcal



**Carnitas à la mijoteuse taucs**  
2 taco(s)- 604 kcal



**Brocoli au beurre**  
3 1/4 tasse(s)- 434 kcal

## Day 6

2960 kcal ● 191g protéine (26%) ● 129g lipides (39%) ● 205g glucides (28%) ● 54g fibres (7%)

## Déjeuner

1510 kcal, 77g de protéines, 83g glucides nets, 85g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
345 kcal



**Cuisses de poulet aux tomates et feta**  
1 1/2 cuisse(s)- 683 kcal



**Frites au four**  
483 kcal

## Dîner

1450 kcal, 113g de protéines, 122g glucides nets, 45g de lipides



**Patates douces farcies au poulet barbecue**  
2 pomme de terre(s)- 1039 kcal



**Salade tomate et avocat**  
411 kcal

## Day 7

2960 kcal ● 191g protéine (26%) ● 129g lipides (39%) ● 205g glucides (28%) ● 54g fibres (7%)

### Déjeuner

1510 kcal, 77g de protéines, 83g glucides nets, 85g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
345 kcal



**Cuisse de poulet aux tomates et feta**  
1 1/2 cuisse(s)- 683 kcal



**Frites au four**  
483 kcal

### Dîner

1450 kcal, 113g de protéines, 122g glucides nets, 45g de lipides



**Patates douces farcies au poulet barbecue**  
2 pomme de terre(s)- 1039 kcal



**Salade tomate et avocat**  
411 kcal

---

# Liste de courses



## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)
- bouillon de poulet (prêt à servir)**  
3 1/2 tasse(s) (mL)
- salsa verte**  
3/4 pot (450 g) (331g)
- vinaigre de cidre de pomme**  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- sauce piquante**  
2 3/4 c. à s. (mL)
- sauce pour pâtes**  
3 c. à s. (49g)
- sauce barbecue**  
2/3 tasse (190g)

## Graisses et huiles

- huile**  
8 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- carottes**  
8 1/4 moyen (502g)
- oignon**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (441g)
- Ail**  
5 2/3 gousse(s) (17g)
- légumes mélangés surgelés**  
1 1/4 tasse (169g)
- pommes de terre**  
4 1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (1568g)
- épinards frais**  
5/6 paquet 285 g (237g)
- tomates**  
11 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1346g)
- persil frais**  
10 1/2 brins (11g)
- concombre**  
1 tasse, tranches (104g)
- Brocoli surgelé**  
3 1/4 tasse (296g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 botte (255g)
- patates douces**  
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
7 1/3 lb (3278g)
- cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
3 cuisse(s) (510g)

## Céréales et pâtes

- pâtes sèches non cuites**  
6 2/3 oz (190g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre**  
5 3/4 c. à soupe (82g)
- parmesan**  
6 3/4 c. à s. (42g)
- lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)
- fromage feta**  
4 oz (118g)

## Épices et herbes

- sel**  
1/2 oz (18g)
- poivre noir**  
1/4 oz (8g)
- poivre citronné**  
1 1/6 c. à soupe (8g)
- poudre d'ail**  
1 2/3 c. à café (5g)
- cumin moulu**  
1 1/6 c. à café (2g)
- vinaigre balsamique**  
3 1/2 c. à soupe (mL)

## Boissons

- eau**  
9 1/2 tasse(s) (2302mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert**  
6 1/2 c. à soupe (mL)
- avocats**  
5 avocat(s) (1030g)
- citron**  
1 1/2 petit (87g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses      Collations**

- haricots blancs (en conserve)  
2 boîte(s) (878g)
- lentilles crues  
2 1/3 tasse (448g)
- haricots Great Northern en conserve  
1 1/6 boîte (~425 g) (496g)
- pois chiches en conserve  
3 1/2 boîte(s) (1568g)
- houmous  
8 c. à soupe (120g)

- chips de tortilla  
1 3/4 oz (50g)

## **Autre**

- sauce teriyaki  
1/2 tasse (mL)
- mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)
- mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)

## **Produits à base de noix et de graines**

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

## **Produits de boulangerie**

- tortillas de farine  
6 2/3 tortilla (env. 18–20 cm diam.)  
(328g)

## **Produits de porc**

- épaule de porc  
1/2 livres (227g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cassoulet aux haricots blancs

1540 kcal ● 71g protéine ● 32g lipides ● 187g glucides ● 56g fibres



#### bouillon de légumes

1 tasse(s) (mL)

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### céleri cru, coupé en fines tranches

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

#### carottes, épluché et tranché

4 grande (288g)

#### oignon, coupé en dés

2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)

#### Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

2 boîte(s) (878g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pâtes aux épinards et parmesan

1218 kcal ● 44g protéine ● 44g lipides ● 148g glucides ● 12g fibres



**pâtes sèches non cuites**  
6 2/3 oz (190g)  
**beurre**  
2 1/2 c. à soupe (36g)  
**épinards frais**  
5/6 paquet 285 g (237g)  
**parmesan**  
6 2/3 c. à s. (42g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1 2/3 c. à café, moulu (4g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (66mL)  
**Ail, haché**  
1 2/3 gousse(s) (5g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez les pâtes une fois cuites.
2. Dans la casserole où étaient les pâtes, mettez le beurre à feu moyen. Lorsqu'il est fondu, ajoutez l'ail et faites cuire une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les pâtes, l'eau et les épinards, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Incorporez le parmesan et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Servez.

### Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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



## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Chips de tortilla

247 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres

chips de tortilla  
1 3/4 oz (50g)



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

### Chili blanc au poulet

1213 kcal ● 132g protéine ● 19g lipides ● 103g glucides ● 24g fibres



bouillon de poulet (prêt à servir)  
3 1/2 tasse(s) (mL)  
cumin moulu  
1 1/6 c. à café (2g)  
salsa verde  
56 c. à c. (299g)  
poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue  
14 oz (397g)  
haricots Great Northern en conserve,  
égoutté  
1 1/6 boîte (~425 g) (496g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effilocher le poulet.
3. Dans une nouvelle casserole, ajouter le bouillon, le poulet, les haricots, la salsa et le cumin à feu moyen-vif et remuer.
4. Laisser cuire environ 5 minutes. Servir.
5. \*Méthode en mijoteuse : ajouter tous les ingrédients (y compris le poulet cru) dans la mijoteuse. Cuire à basse température 6-8 heures, ou à haute température 3-4 heures. Une fois cuit, effilocher le poulet à la fourchette et servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### 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.



### Wrap au poulet Buffalo

1 wrap(s) - 639 kcal ● 59g protéine ● 26g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**sauce piquante**

2 2/3 c. à s. (mL)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

**avocats, haché**

1/3 avocat(s) (67g)

**tomates, coupé en deux**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

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

1/2 livres (227g)

1. Coupez le poulet en cubes et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
3. Ajoutez le poulet et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Montez le wrap en prenant une tortilla, en y déposant le poulet, les tomates et l'avocat, puis en roulant.
5. Servez.

### Salade tomate et avocat

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



**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)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5

### Wrap au poulet grillé et houmous

4 wrap(s) - 1367 kcal ● 102g protéine ● 51g lipides ● 109g glucides ● 16g fibres



Donne 4 wrap(s) portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
10 oz (284g)  
**tortillas de farine**  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**houmous**  
8 c. à soupe (120g)  
**fromage feta**  
8 c. à soupe (75g)  
**concombre, haché**  
1 tasse, tranches (104g)  
**tomates, haché**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)

1. Assaisonnez le poulet avec une pincée de sel/poivre. Faites griller ou poêler le poulet dans une poêle antiadhésive jusqu'à cuisson complète. Une fois suffisamment refroidi, coupez le poulet.\r\nÉtalez le houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le poulet. Roulez la tortilla et servez.

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 3 1/2 carotte(s) portions

**carottes**  
3 1/2 moyen (214g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Cuisses de poulet aux tomates et feta

1 1/2 cuisse(s) - 683 kcal ● 62g protéine ● 44g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
1 1/2 cuisse(s) (255g)  
**fromage feta**  
3/4 oz (21g)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**sauce pour pâtes**  
1 1/2 c. à s. (24g)  
**tomates**  
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (168g)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
3 cuisse(s) (510g)  
**fromage feta**  
1 1/2 oz (43g)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**sauce pour pâtes**  
3 c. à s. (49g)  
**tomates**  
1 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (335g)

1. Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre selon le goût.
2. Chauffer une poêle à bords hauts à feu moyen et ajouter le poulet, côté peau vers le bas. Cuire jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante, environ 15 minutes.
3. Transférer le poulet sur une assiette, côté peau vers le haut. Mettre de côté.
4. Ajouter les tomates, la sauce et l'assaisonnement dans la poêle et mélanger. Chauffer environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les tomates éclatent.
5. Remettre le poulet dans la poêle, côté peau vers le haut, en l'enfonçant légèrement pour que le poulet touche le fond de la poêle.
6. Continuer la cuisson environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165 F (75 C).
7. Retirer du feu, émietter la feta par-dessus et servir.

### Frites au four

483 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pommes de terre**

1 1/4 grand (7,5–11 cm diam.)  
(461g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre**

2 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)  
(923g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

---

## Dîner 1

Consommer les jour 1

---

### Légumes mélangés

1 1/4 tasse(s) - 121 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

1 1/4 tasse (169g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Poitrine de poulet simple

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 18 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (504g)  
**huile**  
1 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.

## Frites au four

676 kcal ● 11g protéine ● 25g lipides ● 86g glucides ● 15g fibres



**pommes de terre**  
1 3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (646g)  
**huile**  
1 3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Lentilles

463 kcal ● 31g protéine ● 1g lipides ● 67g glucides ● 14g fibres



**eau**  
2 2/3 tasse(s) (639mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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.

### Blanc de poulet au citron et poivre

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/6 lb (523g)  
**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 1/6 c. à soupe (8g)

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.

## 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 ( $\approx$ 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.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
4 tasse(s) (958mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 tasse (192g)

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 teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
1/2 tasse (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 lb (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

## Salade de pois chiches facile

817 kcal ● 42g protéine ● 16g lipides ● 88g glucides ● 39g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
1 3/4 boîte(s) (784g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
7/8 petit (61g)  
**tomates, coupé en deux**  
1 3/4 tasse de tomates cerises (261g)  
**persil frais, haché**  
5 1/4 brins (5g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3 1/2 boîte(s) (1568g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
1 3/4 petit (123g)  
**tomates, coupé en deux**  
3 1/2 tasse de tomates cerises (522g)  
**persil frais, haché**  
10 1/2 brins (11g)

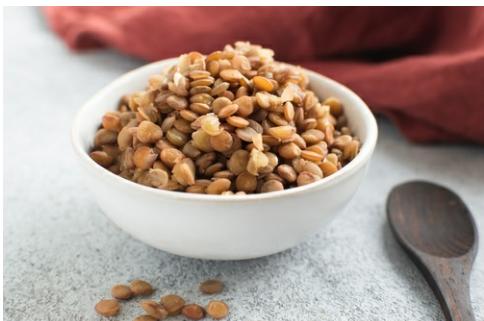
1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Lentilles

463 kcal ● 31g protéine ● 1g lipides ● 67g glucides ● 14g fibres



**eau**  
2 2/3 tasse(s) (639mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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.

### Carnitas à la mijoteuse taucs

2 taco(s) - 604 kcal ● 45g protéine ● 33g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Donne 2 taco(s) portions

**épaule de porc**  
1/2 livres (227g)  
**salsa verde**  
2 c. à soupe (32g)  
**tortillas de farine**  
2 tortilla moyenne (env. 15 cm diam.) (60g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc.
4. Placez le porc effiloché sur une tortilla. Garnissez de salsa verde et servez.

### Brocoli au beurre

3 1/4 tasse(s) - 434 kcal ● 9g protéine ● 37g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/4 tasse(s) portions

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**Brocoli surgelé**

3 1/4 tasse (296g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**beurre**

3 1/4 c. à soupe (46g)

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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Patates douces farcies au poulet barbecue

2 pomme de terre(s) - 1039 kcal ● 108g protéine ● 13g lipides ● 110g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**

1/3 tasse (95g)

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

1 lb (448g)

**patates douces, coupé en deux**

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

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**

2/3 tasse (190g)

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

2 lb (896g)

**patates douces, coupé en deux**

4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effilocher le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

### 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.
-