

Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent à 3400 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 3395 kcal ● 348g protéine (41%) ● 120g lipides (32%) ● 197g glucides (23%) ● 36g fibres (4%)

Déjeuner

1725 kcal, 173g de protéines, 97g glucides nets, 65g de lipides



Wedges de patate douce
695 kcal



Poitrine de poulet simple
26 oz- 1032 kcal

Dîner

1670 kcal, 175g de protéines, 100g glucides nets, 55g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
24 oz- 1198 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Couscous
402 kcal

Day 2 3346 kcal ● 266g protéine (32%) ● 157g lipides (42%) ● 173g glucides (21%) ● 46g fibres (5%)

Déjeuner

1680 kcal, 91g de protéines, 73g glucides nets, 102g de lipides



Salade tomate et avocat
411 kcal



Wrap jambon, bacon et avocat
2 1/2 wrap(s)- 1267 kcal

Dîner

1670 kcal, 175g de protéines, 100g glucides nets, 55g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
24 oz- 1198 kcal



Salade simple de jeunes pousses
68 kcal



Couscous
402 kcal

Day 3 3368 kcal ● 220g protéine (26%) ● 194g lipides (52%) ● 140g glucides (17%) ● 47g fibres (6%)

Déjeuner

1680 kcal, 91g de protéines, 73g glucides nets, 102g de lipides



Salade tomate et avocat
411 kcal



Wrap jambon, bacon et avocat
2 1/2 wrap(s)- 1267 kcal

Dîner

1690 kcal, 129g de protéines, 66g glucides nets, 92g de lipides



Farro
1 tasses, cuites- 370 kcal



Ailes de poulet à l'indienne
32 oz- 1320 kcal

Day 4

3419 kcal ● 213g protéine (25%) ● 159g lipides (42%) ● 248g glucides (29%) ● 36g fibres (4%)

Déjeuner

1675 kcal, 127g de protéines, 142g glucides nets, 59g de lipides



Wrap au poulet grillé et houmous

4 wrap(s)- 1367 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

Dîner

1740 kcal, 86g de protéines, 106g glucides nets, 101g de lipides



Wedges de patate douce

434 kcal



Poêlée de bœuf et chou

823 kcal



Lait

3 1/4 tasse(s)- 484 kcal

Day 5

3436 kcal ● 281g protéine (33%) ● 108g lipides (28%) ● 295g glucides (34%) ● 40g fibres (5%)

Déjeuner

1685 kcal, 122g de protéines, 200g glucides nets, 34g de lipides



Riz brun

1 1/2 tasse de riz brun cuit- 344 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue

2 pomme de terre(s)- 1039 kcal

Dîner

1750 kcal, 159g de protéines, 95g glucides nets, 74g de lipides



Frites de patate douce

618 kcal



Tilapia au gril

26 2/3 oz- 1133 kcal

Day 6

3447 kcal ● 227g protéine (26%) ● 155g lipides (40%) ● 228g glucides (26%) ● 59g fibres (7%)

Déjeuner

1700 kcal, 119g de protéines, 107g glucides nets, 75g de lipides



Banane

3 banane(s)- 350 kcal



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Salade de thon à l'avocat

1091 kcal

Dîner

1745 kcal, 108g de protéines, 121g glucides nets, 79g de lipides



Taco de poisson

4 tortilla(s)- 1557 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Day 7

3447 kcal ● 227g protéine (26%) ● 155g lipides (40%) ● 228g glucides (26%) ● 59g fibres (7%)

Déjeuner

1700 kcal, 119g de protéines, 107g glucides nets, 75g de lipides



Banane

3 banane(s)- 350 kcal



Lait

1 3/4 tasse(s)- 261 kcal



Salade de thon à l'avocat

1091 kcal

Dîner

1745 kcal, 108g de protéines, 121g glucides nets, 79g de lipides



Taco de poisson

4 tortilla(s)- 1557 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Liste de courses



Graisses et huiles

- huile
4 oz (mL)
- huile d'olive
4 oz (mL)
- vinaigrette
16 1/2 c. à soupe (mL)

Autre

- mélange de jeunes pousses
22 1/2 tasse (675g)
- farro
1/2 tasse (104g)
- bœuf haché (20 % de matières grasses)
2/3 livres (302g)

Épices et herbes

- sel
2 oz (55g)
- poivre noir
1/3 oz (10g)
- poudre de chili
8 c. à café (22g)
- basilic frais
48 feuilles (24g)
- poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
- curry en poudre
3 c. à soupe (19g)
- moutarde jaune
1/3 c. à soupe (5g)
- paprika
5/8 c. à café (1g)
- assaisonnement cajun
16 c. à café (36g)

Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé
1 1/3 boîte (165 g) (219g)
- riz brun
1/2 tasse (95g)

Produits de porc

- bacon, cuit
10 tranche(s) (100g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon
1 1/4 livres (567g)

Produits de boulangerie

- tortillas de farine
17 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (833g)

Légumes et produits à base de légumes

- patates douces
9 patate douce, 12,5 cm de long (1860g)
- tomates
13 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1652g)
- oignon
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (140g)
- concombre
1 tasse, tranches (104g)
- chou
2/3 livres (308g)

Produits laitiers et œufs

- fromage
10 c. à s., râpé (70g)
- fromage feta
8 c. à soupe (75g)
- yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- lait entier
6 3/4 tasse(s) (1620mL)

Boissons

- eau
5 tasse(s) (1197mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous
8 c. à soupe (120g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 1/3 lb (2820g)
- ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (908g)

Fruits et jus de fruits

- olives vertes**
48 grand (211g)
- jus de citron vert**
2 1/2 fl oz (mL)
- avocats**
7 1/2 avocat(s) (1508g)
- jus de citron**
1 2/3 c. à soupe (mL)
- banane**
6 moyen (18 à 20 cm) (708g)
- limes**
2 fruit (5 cm diam.) (134g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet**
1/3 cube (1g)
- sauce barbecue**
1/3 tasse (95g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru**
1 2/3 lb (747g)
 - thon en conserve**
5 boîte (860g)
 - morue, crue**
8 filet(s) 113 g (907g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Wedges de patate douce

695 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 97g glucides ● 17g fibres



huile
2 c. à soupe (mL)
sel
1 1/3 c. à café (8g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
patates douces, coupé en quartiers
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long
(560g)

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.

Poitrine de poulet simple

26 oz - 1032 kcal ● 164g protéine ● 42g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 26 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (728g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Wrap jambon, bacon et avocat

2 1/2 wrap(s) - 1267 kcal ● 86g protéine ● 70g lipides ● 62g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
5 tranche(s) (50g)
charcuterie de jambon
10 oz (284g)
tortillas de farine
2 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (123g)
fromage
5 c. à s., râpé (35g)
avocats, tranché
5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
10 tranche(s) (100g)
charcuterie de jambon
1 1/4 livres (567g)
tortillas de farine
5 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (245g)
fromage
10 c. à s., râpé (70g)
avocats, tranché
1 1/4 avocat(s) (251g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

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.\nÉtalez le houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le poulet. Roulez la tortilla et servez.

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres

Donne 2 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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



Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Riz brun

1 1/2 tasse de riz brun cuit - 344 kcal ● 7g protéine ● 3g lipides ● 70g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 tasse de riz brun cuit
portions

sel
3/8 c. à café (2g)
eau
1 tasse(s) (239mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
riz brun
1/2 tasse (95g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

302 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
tomates
1 tasse de tomates cerises (149g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Patates douces farcies au poulet barbecue

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



Donne 2 pomme de terre(s) portions

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)

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.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres

Pour un seul repas :

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

Pour les 2 repas :

banane

6 moyen (18 à 20 cm) (708g)



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

Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :

lait entier

1 3/4 tasse(s) (420mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

3 1/2 tasse(s) (840mL)



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

Salade de thon à l'avocat

1091 kcal ● 102g protéine ● 60g lipides ● 15g glucides ● 21g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à café (mL)
sel
2 1/2 trait (1g)
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)
tomates
10 c. à s., haché (113g)
oignon, haché finement
5/8 petit (44g)

Pour les 2 repas :

avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
jus de citron vert
5 c. à café (mL)
sel
5 trait (2g)
poivre noir
5 trait (1g)
mélange de jeunes pousses
5 tasse (150g)
thon en conserve
5 boîte (860g)
tomates
1 1/4 tasse, haché (225g)
oignon, haché finement
1 1/4 petit (88g)

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Poulet rôti aux tomates et olives

24 oz - 1198 kcal ● 160g protéine ● 50g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

tomates
24 tomates cerises (408g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
sel
1 c. à café (6g)
olives vertes
24 grand (106g)
poivre noir
8 trait (1g)
poudre de chili
4 c. à café (11g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
basilic frais, râpé
24 feuilles (12g)

Pour les 2 repas :

tomates
48 tomates cerises (816g)
huile d'olive
8 c. à café (mL)
sel
2 c. à café (12g)
olives vertes
48 grand (211g)
poivre noir
16 trait (2g)
poudre de chili
8 c. à café (22g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 livres (1361g)
basilic frais, râpé
48 feuilles (24g)

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

Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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

Couscous

402 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 79g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
1 1/3 boîte (165 g) (219g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Dîner 2

Consommer les jour 3

Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Donne 1 tasses, cuites portions

farro
1/2 tasse (104g)
eau
4 tasse(s) (958mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Ailes de poulet à l'indienne

32 oz - 1320 kcal ● 117g protéine ● 90g lipides ● 0g glucides ● 10g fibres



Donne 32 oz portions

huile
1/2 c. à soupe (mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (908g)
sel
2 c. à café (12g)
curry en poudre
3 c. à soupe (19g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Wedges de patate douce

434 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 60g glucides ● 11g fibres



huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

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.

Poêlée de bœuf et chou

823 kcal ● 55g protéine ● 61g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



moutarde jaune
1/3 c. à soupe (5g)
bouillon de poulet
1/3 cube (1g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
2/3 livres (302g)
chou, tranché
1/3 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (238g)

1. Chauffez une grande poêle à bords à feu moyen.
2. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Avec vos doigts, émiettez le cube de bouillon, saupoudrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour dissoudre complètement le bouillon.
3. Faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré et presque cuit.
4. Ajoutez la moutarde et mélangez.
5. Ajoutez le chou et mélangez.
6. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore ferme, environ 5 minutes.
7. Servez.

Lait

3 1/4 tasse(s) - 484 kcal ● 25g protéine ● 26g lipides ● 38g glucides ● 0g fibres

Donne 3 1/4 tasse(s) portions



lait entier
3 1/4 tasse(s) (780mL)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Frites de patate douce

618 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 92g glucides ● 17g fibres



huile d'olive
1 1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
paprika
5/8 c. à café (1g)
sel
5/8 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, épéchée
1 1/6 lbs (530g)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Tilapia au gril

26 2/3 oz - 1133 kcal ● 150g protéine ● 58g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 26 2/3 oz portions

jus de citron
1 2/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
tilapia, cru
1 2/3 lb (747g)
huile d'olive
3 1/3 c. à s. (mL)
sel
5/6 c. à café (5g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Taco de poisson

4 tortilla(s) - 1557 kcal ● 104g protéine ● 68g lipides ● 108g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue
4 filet(s) 113 g (453g)
huile
4 c. à café (mL)
limes
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
assaisonnement cajun
8 c. à café (18g)
chou
1/2 tasse, râpé (35g)
tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(196g)
avocats, réduit en purée
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

morue, crue
8 filet(s) 113 g (907g)
huile
8 c. à café (mL)
limes
2 fruit (5 cm diam.) (134g)
assaisonnement cajun
16 c. à café (36g)
chou
1 tasse, râpé (70g)
tortillas de farine
8 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(392g)
avocats, réduit en purée
2 avocat(s) (402g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
8. Servez.
9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises
(186g)
vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

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