

Meal Plan - Menu régime paléo à jeûne intermittent de 1300 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

1333 kcal ● 149g protéine (45%) ● 46g lipides (31%) ● 68g glucides (21%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

695 kcal, 67g de protéines, 41g glucides nets, 27g de lipides



Poulet miel-moutarde

10 oz- 547 kcal



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Dîner

640 kcal, 82g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

12 oz- 444 kcal



Frites au four

97 kcal

Day 2

1322 kcal ● 91g protéine (27%) ● 67g lipides (46%) ● 69g glucides (21%) ● 20g fibres (6%)

Déjeuner

625 kcal, 41g de protéines, 48g glucides nets, 27g de lipides



Mélange de noix

1/3 tasse(s)- 272 kcal



Raisins secs

1/4 tasse- 137 kcal



Wrap de laitue paléo club au poulet

1 1/2 wrap(s)- 216 kcal

Dîner

695 kcal, 50g de protéines, 21g glucides nets, 40g de lipides



Graines de tournesol

361 kcal



Bol de riz de chou-fleur aux crevettes et brocoli

336 kcal

Day 3

1298 kcal ● 123g protéine (38%) ● 63g lipides (43%) ● 48g glucides (15%) ● 14g fibres (4%)

Déjeuner

645 kcal, 70g de protéines, 13g glucides nets, 34g de lipides



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



Salade simple poulet et épinards

507 kcal

Dîner

650 kcal, 52g de protéines, 35g glucides nets, 29g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal

Day 4

1347 kcal ● 104g protéine (31%) ● 77g lipides (51%) ● 45g glucides (13%) ● 15g fibres (5%)

Déjeuner

695 kcal, 51g de protéines, 10g glucides nets, 48g de lipides



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Dîner

650 kcal, 52g de protéines, 35g glucides nets, 29g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal

Day 5

1292 kcal ● 98g protéine (30%) ● 76g lipides (53%) ● 41g glucides (13%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

695 kcal, 51g de protéines, 10g glucides nets, 48g de lipides



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Dîner

595 kcal, 47g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Betteraves

7 betteraves- 169 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s)- 428 kcal

Day 6

1293 kcal ● 128g protéine (40%) ● 57g lipides (39%) ● 51g glucides (16%) ● 17g fibres (5%)

Déjeuner

695 kcal, 81g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



Frites au four

97 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Dîner

595 kcal, 47g de protéines, 31g glucides nets, 28g de lipides



Betteraves

7 betteraves- 169 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s)- 428 kcal

Day 7

1300 kcal ● 146g protéine (45%) ● 55g lipides (38%) ● 41g glucides (13%) ● 13g fibres (4%)

Déjeuner

695 kcal, 81g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



Frites au four

97 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Dîner

605 kcal, 65g de protéines, 21g glucides nets, 27g de lipides



Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 261 kcal



Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw

343 kcal

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 lb (2212g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/3 oz (mL)
- ☐ huile de coco
3/4 c. à soupe (10g)
- ☐ vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à s. (42g)

Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon
1 3/4 oz (50g)
- ☐ poivre citronné
3/4 c. à soupe (5g)
- ☐ poivre noir
4 g (4g)
- ☐ sel
2 3/4 c. à café (17g)
- ☐ paprika
5/6 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à soupe (6g)
- ☐ coriandre moulue
1 c. à soupe (5g)
- ☐ poudre de chili
4 c. à café (11g)
- ☐ basilic frais
24 feuilles (12g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (681g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
2 1/2 tasse (338g)
- ☐ pommes de terre
3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)
- ☐ oignon
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (67g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
5 c. à s. (42g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)
- ☐ noix de cajou rôties
1/2 tasse (66g)
- ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins secs
4 c. à s. (tassée) (41g)
- ☐ olives vertes
24 grand (106g)
- ☐ jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet
6 oz (170g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
1/4 lb (114g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1/4 tasse (mL)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 1/3 lb (605g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 1/2 tasse (135g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
3 c. à soupe (45g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 morceau (370g)

- ☐ **laitue romaine**
1 1/2 feuille extérieure (42g)
 - ☐ **chou-fleur**
1/2 tête moyenne (13–15 cm diam.) (294g)
 - ☐ **Brocoli surgelé**
1 paquet (308g)
 - ☐ **Ail**
4 gousse(s) (12g)
 - ☐ **épinards frais**
3 1/3 tasse(s) (100g)
 - ☐ **patates douces**
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
 - ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
14 betterave(s) (700g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Poulet miel-moutarde

10 oz - 547 kcal ● 65g protéine ● 16g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

10 oz (284g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

miel

2 c. à s. (42g)

moutarde de Dijon

2 c. à s. (31g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Retirez de la poêle et servez.

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

huile

2 1/2 c. à café (mL)

tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

mélange de noix

5 c. à s. (42g)

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

Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

raisins secs

4 c. à s. (tassée) (41g)

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

Wrap de laitue paléo club au poulet

1 1/2 wrap(s) - 216 kcal ● 32g protéine ● 4g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 wrap(s) portions

moutarde de Dijon

3/4 c. à soupe (11g)

tomates

3 tranche(s), fine/petite (45g)

Charcuterie de poulet

6 oz (170g)

oignon

6 tranches, fines (54g)

laitue romaine

1 1/2 feuille extérieure (42g)

1. Étalez la moutarde sur la feuille de laitue.
2. Placez le poulet, l'oignon et la tomate sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

2 2/3 c. à s. (23g)

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

Salade simple poulet et épinards

507 kcal ● 67g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



épinards frais

3 1/3 tasse(s) (100g)

huile

1 2/3 c. à café (mL)

vinaigrette

2 1/2 c. à soupe (mL)

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

10 oz (284g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
1 3/4 c. à s. (mL)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (302g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
1/4 tasse (mL)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1 1/3 lb (605g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pommes de terre
1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
huile
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.

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
olives vertes
12 grand (53g)
poivre noir
4 trait (0g)
poudre de chili
2 c. à café (5g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
basilic frais, râpé
12 feuilles (6g)

Pour les 2 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)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Blanc de poulet au citron et poivre

12 oz - 444 kcal ● 76g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poivre citronné

3/4 c. à soupe (5g)

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.

Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



pommes de terre
1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)
huile
1/4 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

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Bol de riz de chou-fleur aux crevettes et brocoli

336 kcal ● 33g protéine ● 12g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

chou-fleur

1/2 tête moyenne (13–15 cm diam.)
(294g)

Brocoli surgelé

1/4 paquet (71g)

oignon, coupé en dés

1/6 petit (13g)

Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

huile de coco, divisé

3/4 c. à soupe (10g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/4 lb (114g)

1. Préparer le « riz » :
2. Enlevez les feuilles et le trognon du chou-fleur. Râpez la tête pour obtenir une texture ressemblant à du riz.
3. Ajoutez la moitié de l'huile de coco dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et l'ail coupés en dés pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
4. Ajoutez le chou-fleur râpé, le sel et le poivre ; remuez. Faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit bien réchauffé. Réservez.
5. Préparer les crevettes :
6. Chauffez la seconde moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
7. Ajoutez les crevettes dans la poêle et faites cuire 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient complètement roses et opaques.
8. Préparez le brocoli selon les indications du paquet.
9. Regroupez les crevettes, le brocoli et le « riz » de chou-fleur ; mélangez (ou laissez-les séparés – comme vous préférez !) Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal ● 49g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
3/8 paquet (118g)
sel
3/8 c. à café (3g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1 2/3 c. à café (mL)
paprika
3/8 c. à café (1g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/8 lb (187g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
5/6 paquet (237g)
sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
3 1/3 c. à café (mL)
paprika
5/6 c. à café (2g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
5/6 lb (373g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Betteraves

7 betteraves - 169 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

7 betterave(s) (350g)

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)

14 betterave(s) (700g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s) - 428 kcal ● 41g protéine ● 28g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel

1/4 c. à café (2g)

cumin moulu

1/2 c. à soupe (3g)

coriandre moulue

1/2 c. à soupe (3g)

côtelettes de longe de porc

désossées, crues

1 morceau (185g)

poivre noir

1 trait (0g)

Ail, haché

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

huile d'olive, divisé

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel

1/2 c. à café (3g)

cumin moulu

1 c. à soupe (6g)

coriandre moulue

1 c. à soupe (5g)

côtelettes de longe de porc

désossées, crues

2 morceau (370g)

poivre noir

2 trait (0g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

huile d'olive, divisé

2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

5 c. à s. (43g)

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

Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw

343 kcal ● 59g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

mélange pour coleslaw

1 1/2 tasse (135g)

sauce barbecue sans sucre

3 c. à soupe (45g)

moutarde de Dijon

1 1/2 c. à café (8g)

jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

1. Placez le poulet dans une petite casserole et couvrez-le d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Retirez le poulet de la casserole et laissez-le refroidir légèrement.
2. Dans un petit bol, mélangez la moutarde et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Ajoutez le mélange de coleslaw et mélangez pour enrober. Réservez.
3. Effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes. Mettez le poulet effiloché dans un petit bol et enrobez-le de sauce barbecue.
4. Ajoutez le coleslaw au bol de poulet BBQ et servez.