

Meal Plan - Menu régime de jeûne intermittent à 1600 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

1626 kcal ● 126g protéine (31%) ● 82g lipides (46%) ● 70g glucides (17%) ● 25g fibres (6%)

Déjeuner

870 kcal, 63g de protéines, 46g glucides nets, 41g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Bol dinde, brocoli et patate douce
685 kcal

Dîner

760 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



Seekh de poulet pakistanais
5 galettes- 593 kcal



Haricots lima au beurre
165 kcal

Day 2

1562 kcal ● 128g protéine (33%) ● 63g lipides (36%) ● 104g glucides (27%) ● 17g fibres (4%)

Déjeuner

805 kcal, 66g de protéines, 80g glucides nets, 21g de lipides



Mélange de riz aromatisé
382 kcal



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Dîner

760 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 42g de lipides



Seekh de poulet pakistanais
5 galettes- 593 kcal



Haricots lima au beurre
165 kcal

Day 3

1568 kcal ● 112g protéine (29%) ● 61g lipides (35%) ● 114g glucides (29%) ● 30g fibres (8%)

Déjeuner

755 kcal, 82g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



Salade tomate et avocat
156 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
12 oz- 599 kcal

Dîner

815 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
136 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée
677 kcal

Day 4

1568 kcal ● 112g protéine (29%) ● 61g lipides (35%) ● 114g glucides (29%) ● 30g fibres (8%)

Déjeuner

755 kcal, 82g de protéines, 13g glucides nets, 37g de lipides



Salade tomate et avocat

156 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Dîner

815 kcal, 30g de protéines, 101g glucides nets, 24g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal

Day 5

1620 kcal ● 105g protéine (26%) ● 50g lipides (28%) ● 154g glucides (38%) ● 35g fibres (9%)

Déjeuner

805 kcal, 35g de protéines, 94g glucides nets, 22g de lipides



Pain à l'ail simple

2 tranche(s)- 229 kcal



Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal

Dîner

815 kcal, 70g de protéines, 60g glucides nets, 28g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s)- 354 kcal

Day 6

1632 kcal ● 115g protéine (28%) ● 44g lipides (24%) ● 167g glucides (41%) ● 27g fibres (7%)

Déjeuner

855 kcal, 51g de protéines, 113g glucides nets, 15g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 1/2 sandwich(s)- 505 kcal



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal

Dîner

775 kcal, 65g de protéines, 53g glucides nets, 29g de lipides



Lentilles

347 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s)- 428 kcal

Day 7

1632 kcal ● 115g protéine (28%) ● 44g lipides (24%) ● 167g glucides (41%) ● 27g fibres (7%)

Déjeuner

855 kcal, 51g de protéines, 113g glucides nets, 15g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 1/2 sandwich(s)- 505 kcal



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal

Dîner

775 kcal, 65g de protéines, 53g glucides nets, 29g de lipides



Lentilles

347 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 côtelette(s)- 428 kcal

Produits de volaille

- ☐ poulet haché, cru
1 1/4 livres (567g)
- ☐ dinde hachée, crue
5/8 lb (265g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1131g)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
1 1/2 c. à soupe (10g)
- ☐ coriandre moulue
1 1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ curry en poudre
5/8 c. à soupe (4g)
- ☐ sel
1 oz (24g)
- ☐ gingembre moulu
1 1/4 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
3 g (3g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
1 1/2 g (2g)
- ☐ poudre de chili
4 c. à café (11g)
- ☐ basilic frais
24 feuilles (12g)
- ☐ moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
1 1/4 grand (63g)
- ☐ beurre
5 c. à café (23g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
- ☐ fromage feta
6 c. à soupe (56g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
7 tasse (210g)
- ☐ sauce sriracha
3 c. à café (15g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)
3/4 boîte(s) (329g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
2/3 avocat(s) (134g)
- ☐ olives vertes
24 grand (106g)
- ☐ orange
4 orange (616g)

Produits de boulangerie

- ☐ petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)
- ☐ pain
9 oz (256g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

- ☐ bouillon de légumes
3/8 tasse(s) (mL)

Boissons

- ☐ eau
4 tasse(s) (958mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ coriandre fraîche
1 1/4 tasse (20g)
- ☐ oignon
4 moyen (6,5 cm diam.) (453g)
- ☐ Ail
7 gousse(s) (21g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ Brocoli surgelé
2/3 livres (302g)
- ☐ patates douces
1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)
- ☐ persil frais
6 c. à s., haché (23g)
- ☐ tomates
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (697g)
- ☐ céleri cru
3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(30g)
- ☐ carottes
1 1/2 grand (108g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Produits de porc

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

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
1/2 livres (255g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Bol dinde, brocoli et patate douce

685 kcal ● 61g protéine ● 23g lipides ● 45g glucides ● 13g fibres



paprika

1/4 c. à café (1g)

Brocoli surgelé

5/8 paquet (166g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

5/8 c. à café (mL)

dinde hachée, crue

5/8 lb (265g)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile, de paprika, de sel et de poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez la dinde, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Mélange de riz aromatisé

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



mélange de riz aromatisé
2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

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

1/2 lb (224g)

huile

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

oignon
2 c. à c., haché (10g)
jus de citron vert
2/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/3 avocat(s) (67g)
tomates, coupé en dés
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

Pour les 2 repas :

oignon
4 c. à c., haché (20g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
2/3 avocat(s) (134g)
tomates, coupé en dés
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pain à l'ail simple

2 tranche(s) - 229 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Donne 2 tranche(s) portions

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
poudre d'ail
1 trait (1g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Cassoulet aux haricots blancs

577 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 70g glucides ● 21g fibres



bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

céleri cru, coupé en fines tranches

3/4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(30g)

carottes, épluché et tranché

1 1/2 grand (108g)

oignon, coupé en dés

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

Ail, haché

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

haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (329g)

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

orange

2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange

4 orange (616g)

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

Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 1/2 sandwich(s) - 505 kcal ● 40g protéine ● 13g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
mélange de jeunes pousses
6 c. à s. (11g)
charcuterie de dinde
1/4 livres (128g)
fromage feta
3 c. à soupe (28g)
tomates, tranché
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)
concombre, tranché
3/8 concombre (21 cm) (113g)
oignon, tranché
6 tranches, fines (54g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche(s) (192g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
charcuterie de dinde
1/2 livres (255g)
fromage feta
6 c. à soupe (56g)
tomates, tranché
6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)
concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)
oignon, tranché
12 tranches, fines (108g)

1. Montez le sandwich en superposant tous les ingrédients dans le pain.
Servir.

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Seekh de poulet pakistanais

5 galettes - 593 kcal ● 56g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poulet haché, cru
10 oz (284g)
cumin moulu
1/3 c. à soupe (2g)
coriandre moulue
1/3 c. à soupe (2g)
curry en poudre
1/3 c. à soupe (2g)
œufs
5/8 grand (31g)
huile
5/8 c. à soupe (mL)
coriandre fraîche, haché
10 c. à s. (10g)
sel
5/8 c. à café (4g)
gingembre moulu
5/8 c. à café (1g)
oignon, coupé en dés
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)
Ail, haché
1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

poulet haché, cru
1 1/4 livres (567g)
cumin moulu
5/8 c. à soupe (4g)
coriandre moulue
5/8 c. à soupe (3g)
curry en poudre
5/8 c. à soupe (4g)
œufs
1 1/4 grand (63g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
coriandre fraîche, haché
1 1/4 tasse (20g)
sel
1 1/4 c. à café (8g)
gingembre moulu
1 1/4 c. à café (2g)
oignon, coupé en dés
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (138g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Mettez tous les ingrédients sauf l'huile dans un grand bol et mélangez à la main. Veillez à ne pas trop travailler la pâte.
2. Formez des galettes longues (pour respecter la taille de portion, faites le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
3. Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez les galettes et faites frire environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servez.

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
beurre
3 c. à café (14g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Bol de pois chiches avec sauce yaourt épicée

677 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 93g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à soupe (53g)
sauce sriracha
1 1/2 c. à café (8g)
oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
3/4 boîte(s) (336g)
persil frais, haché
3 c. à s., haché (11g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à café (mL)
riz blanc à grain long
3/4 tasse (139g)
yaourt grec écrémé nature
6 c. à soupe (105g)
sauce sriracha
3 c. à café (15g)
oignon, coupé en dés
1 1/2 petit (105g)
pois chiches en conserve, rincé et égoutté
1 1/2 boîte(s) (672g)
persil frais, haché
6 c. à s., haché (23g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet et réservez.
 2. Mélangez le yaourt grec, la sriracha et un peu de sel dans un petit bol jusqu'à homogénéité. Réservez.
 3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
 4. Ajoutez les pois chiches ainsi qu'un peu de sel et de poivre et faites cuire 7-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 5. Coupez le feu et incorporez le persil.
 6. Servez le mélange de pois chiches sur le riz et versez la sauce épicée par-dessus.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

tomates

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

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

petits pains Kaiser

1 pain (9 cm diam.) (57g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1 boîte(s) - 354 kcal ● 12g protéine ● 17g lipides ● 30g glucides ● 8g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)

1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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.