

Meal Plan - Menu régime jeûne intermittent de 2200 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

2214 kcal ● 150g protéine (27%) ● 98g lipides (40%) ● 159g glucides (29%) ● 24g fibres (4%)

Déjeuner

1130 kcal, 67g de protéines, 64g glucides nets, 63g de lipides



Wedges de patate douce
434 kcal



Ailes à l'ail et parmesan
1 lb(s)- 697 kcal

Dîner

1085 kcal, 84g de protéines, 95g glucides nets, 35g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
338 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Sauté de crevettes et légumes
527 kcal

Day 2

2163 kcal ● 147g protéine (27%) ● 95g lipides (40%) ● 152g glucides (28%) ● 27g fibres (5%)

Déjeuner

1080 kcal, 63g de protéines, 57g glucides nets, 60g de lipides



Purée de patates douces
275 kcal



Pilons de poulet Buffalo
12 oz- 700 kcal



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

Dîner

1085 kcal, 84g de protéines, 95g glucides nets, 35g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
338 kcal



Riz blanc
1 tasse de riz cuit- 218 kcal



Sauté de crevettes et légumes
527 kcal

Day 3

2232 kcal ● 172g protéine (31%) ● 126g lipides (51%) ● 80g glucides (14%) ● 22g fibres (4%)

Déjeuner

1080 kcal, 63g de protéines, 57g glucides nets, 60g de lipides



Purée de patates douces
275 kcal



Pilons de poulet Buffalo
12 oz- 700 kcal



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

Dîner

1155 kcal, 108g de protéines, 22g glucides nets, 66g de lipides



Poulet au ranch
16 once(s)- 921 kcal



Choux de Bruxelles rôtis
232 kcal

Day 4

2188 kcal ● 142g protéine (26%) ● 108g lipides (44%) ● 136g glucides (25%) ● 26g fibres (5%)

Déjeuner

1080 kcal, 75g de protéines, 56g glucides nets, 57g de lipides



Pain à l'ail simple

4 tranche(s)- 458 kcal



Salade coleslaw au poulet buffalo

623 kcal

Dîner

1105 kcal, 67g de protéines, 79g glucides nets, 51g de lipides



Salade composée

242 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle

541 kcal



Riz blanc au beurre

324 kcal

Day 5

2238 kcal ● 173g protéine (31%) ● 84g lipides (34%) ● 156g glucides (28%) ● 41g fibres (7%)

Déjeuner

1080 kcal, 75g de protéines, 56g glucides nets, 57g de lipides



Pain à l'ail simple

4 tranche(s)- 458 kcal



Salade coleslaw au poulet buffalo

623 kcal

Dîner

1155 kcal, 97g de protéines, 100g glucides nets, 28g de lipides



Chips de tortilla

188 kcal



Chili au poulet en mijoteuse

969 kcal

Day 6

2271 kcal ● 177g protéine (31%) ● 68g lipides (27%) ● 194g glucides (34%) ● 44g fibres (8%)

Déjeuner

1115 kcal, 79g de protéines, 94g glucides nets, 40g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal



Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal

Dîner

1155 kcal, 97g de protéines, 100g glucides nets, 28g de lipides



Chips de tortilla

188 kcal



Chili au poulet en mijoteuse

969 kcal

Day 7

2209 kcal ● 143g protéine (26%) ● 100g lipides (41%) ● 154g glucides (28%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1115 kcal, 79g de protéines, 94g glucides nets, 40g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal



Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal

Dîner

1095 kcal, 64g de protéines, 61g glucides nets, 59g de lipides



Wedges de patate douce

434 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

16 oz- 660 kcal

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
5 2/3 c. à café (mL)
- ☐ miel
1 3/4 c. à café (12g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
11 1/3 c. à soupe, haché (79g)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre de cidre
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ sel
1 oz (29g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)
- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
5 g (5g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à café (2g)
- ☐ curry en poudre
1 1/2 c. à soupe (9g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
10 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
2 c. à s. (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
1 petit (7 cm diam.) (141g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles
1 1/3 livres (601g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 livres (912g)

Boissons

- ☐ eau
2 tasse (499mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (185g)

Autre

- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2/3 tasse (181g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 1/2 lb (680g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)
- ☐ mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
2 3/4 lb (1249g)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (908g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1406g)

Produits de boulangerie

- ☐ levure chimique
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ pain
8 tranche (256g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (54g)
- ☐ parmesan
2 c. à s. (13g)
- ☐ ghee
1 3/4 c. à café (8g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)

- ☐ carottes
4 moyen (233g)
- ☐ patates douces
6 1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(1330g)
- ☐ Ail
2 gousse(s) (6g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ tomates
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (147g)
- ☐ oignon rouge
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ purée de tomates
15 oz (425g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
10 c. à s. (mL)
- ☐ salsa
1 bocal (454g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
1/2 livres (248g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
2 2/3 oz (76g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots rouges
2 boîte (896g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1 1/4 sachet (~159 g) (198g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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.

Ailes à l'ail et parmesan

1 lb(s) - 697 kcal ● 61g protéine ● 48g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 1 lb(s) portions

ailes de poulet, avec peau, crues

1 lb (454g)

levure chimique

1/2 c. à soupe (8g)

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

parmesan

2 c. à s. (13g)

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.

2. VERSION RAPIDE

3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.

4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.

6. Servez.

7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE

8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).

9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.

10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.

11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.

12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.

13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

14. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

Pour les 2 repas :

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

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 et servez.

Pilons de poulet Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g protéine ● 53g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1 1/2 lb (680g)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 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 4 et jour 5

Pain à l'ail simple

4 tranche(s) - 458 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 48g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
4 c. à café (18g)
poudre d'ail
2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

pain
8 tranche (256g)
beurre
8 c. à café (36g)
poudre d'ail
4 trait (2g)

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.

Salade coleslaw au poulet buffalo

623 kcal ● 59g protéine ● 38g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
mélange pour coleslaw
1 1/2 tasse (135g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
tomates, coupé en deux
3 c. à s. de tomates cerises (28g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
6 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
18 oz (510g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)

1. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et cuire 5–6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre. Mettre le poulet de côté pour qu'il refroidisse légèrement, puis couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mélanger le poulet avec la sauce piquante.
4. Servir sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
5. Conseil de préparation : Conserver le poulet et la sauce ranch séparément du coleslaw. Assembler tous les éléments juste avant de servir pour garder le coleslaw croquant.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal ● 6g protéine ● 29g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable
1 1/2 c. à café (mL)
noix (anglaises)
3 c. à soupe, haché (21g)
vinaigre de cidre
3/8 c. à soupe (6g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
pommes, haché
1/4 petit (7 cm diam.) (37g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 tasse (99g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable
3 c. à café (mL)
noix (anglaises)
6 c. à soupe, haché (42g)
vinaigre de cidre
3/4 c. à soupe (11g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
pommes, haché
1/2 petit (7 cm diam.) (74g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
2 1/4 tasse (198g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Bol crevettes, brocoli et riz

735 kcal ● 73g protéine ● 12g lipides ● 76g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

mélange de riz aromatisé

5/8 sachet (~159 g) (99g)

Brocoli surgelé

5/8 paquet (178g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

5/8 lb (284g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de riz aromatisé

1 1/4 sachet (~159 g) (198g)

Brocoli surgelé

1 1/4 paquet (355g)

sel

5/8 c. à café (4g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1 1/4 lb (568g)

1. Préparez le mélange de riz et le brocoli selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit complètement rose et opaque.
4. Quand tout est prêt, mélangez le tout et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

338 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable

1 1/3 c. à café (mL)

noix (anglaises)

2 2/3 c. à soupe, haché (19g)

vinaigre de cidre

1/3 c. à soupe (5g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

pommes, haché

1/4 petit (7 cm diam.) (33g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

1 tasse (88g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable

2 2/3 c. à café (mL)

noix (anglaises)

5 1/3 c. à soupe, haché (37g)

vinaigre de cidre

2/3 c. à soupe (10g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

pommes, haché

1/2 petit (7 cm diam.) (66g)

choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

2 tasse (176g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Riz blanc

1 tasse de riz cuit - 218 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
riz blanc à grain long
2/3 tasse (123g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Sauté de crevettes et légumes

527 kcal ● 74g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sauce pour sauté (stir-fry sauce)
1/3 tasse (91g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/4 lb (341g)
carottes, tranché
1 1/2 moyen (92g)
huile, divisé
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
1 paquet (284g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2/3 tasse (181g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
1 1/2 lb (681g)
carottes, tranché
3 moyen (183g)
huile, divisé
1 c. à soupe (mL)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les crevettes et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez les crevettes et réservez.
 2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez le brocoli surgelé et les carottes tranchées. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
 3. Remettez les crevettes dans la poêle et mélangez.
 4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
 5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient complètement cuites.
 6. Servez.
-

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Poulet au ranch

16 once(s) - 921 kcal ● 102g protéine ● 52g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Donne 16 once(s) portions

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

huile

1 c. à soupe (mL)

mélange pour sauce ranch

1/2 sachet (28 g) (14g)

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.

Choux de Bruxelles rôtis

232 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



sel

1/4 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

choux de Bruxelles

1/2 lb (227g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres

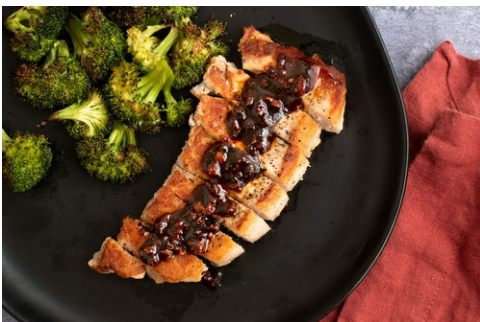


laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Côtelettes de porc au miel et chipotle

541 kcal ● 54g protéine ● 32g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



ghee
1 3/4 c. à café (8g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
1/2 livres (248g)
miel
1 3/4 c. à café (12g)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
eau
7/8 c. à soupe (13mL)
huile
1 3/4 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Riz blanc au beurre

324 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres



poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)
sel
1/3 c. à café (2g)
eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Chips de tortilla

188 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 24g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla
2 2/3 oz (76g)

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

Chili au poulet en mijoteuse

969 kcal ● 95g protéine ● 19g lipides ● 76g glucides ● 28g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
haricots rouges
1 boîte (448g)
purée de tomates
1/2 livres (213g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
salsa, divisé
1/2 bocal (227g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
1 c. à café (3g)
yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
haricots rouges
2 boîte (896g)
purée de tomates
15 oz (425g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
salsa, divisé
1 bocal (454g)

1. Placez le poulet, la purée de tomate, les haricots rouges, seulement la moitié de la salsa, le cumin, la poudre d'ail et une généreuse pincée de sel dans la mijoteuse. Mélangez bien. Réfrigérez la salsa restante pour plus tard.
Couvrez la mijoteuse et faites cuire à haute température 4 à 6 heures ou à basse température 6 à 8 heures, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et se défasse facilement.
Une fois cuit, effilochez le poulet directement dans la mijoteuse à l'aide de deux fourchettes. Incorporez la salsa réservée et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
Servez garni de fromage et d'une cuillerée de yaourt grec.

Dîner 5

Consommer les jour 7

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.

Ailes de poulet à l'indienne

16 oz - 660 kcal ● 58g protéine ● 45g lipides ● 0g glucides ● 5g fibres



Donne 16 oz portions

huile

1/4 c. à soupe (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 lb (454g)

sel

1 c. à café (6g)

curry en poudre

1 1/2 c. à soupe (9g)

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.
-