

Meal Plan - Menu régime perte de poids de 1 200 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

1218 kcal ● 106g protéine (35%) ● 55g lipides (40%) ● 63g glucides (21%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Dîner

475 kcal, 44g de protéines, 38g glucides nets, 14g de lipides



Salade edamame et betterave

86 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Barquettes de courgette au poulet buffalo

2 barquette(s) de courgette- 278 kcal

Déjeuner

460 kcal, 37g de protéines, 15g glucides nets, 26g de lipides



Salade saumon et artichaut

210 kcal



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal

Day 2

1206 kcal ● 136g protéine (45%) ● 49g lipides (37%) ● 41g glucides (14%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 25g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Dîner

485 kcal, 55g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Jus de fruits

3/4 tasse(s)- 86 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

398 kcal

Déjeuner

435 kcal, 56g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal


Day 3

1227 kcal● 113g protéine (37%)● 34g lipides (25%)● 102g glucides (33%)● 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal


Dîner


535 kcal, 46g de protéines, 61g glucides nets, 9g de lipides

Sauté de poulet avec riz
533 kcal

Déjeuner

445 kcal, 56g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides

Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Haricots verts
126 kcal

Day 4

1214 kcal● 121g protéine (40%)● 31g lipides (23%)● 96g glucides (32%)● 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 11g de lipides

Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal

Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal


Dîner

520 kcal, 54g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides

Patates douces farcies au poulet barbecue
1 pomme de terre(s)- 520 kcal

Déjeuner

445 kcal, 56g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides

Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Haricots verts
126 kcal

Day 5

1218 kcal● 133g protéine (44%)● 27g lipides (20%)● 95g glucides (31%)● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides

 Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

 Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Dîner


520 kcal, 54g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides

 Patates douces farcies au poulet barbecue
1 pomme de terre(s)- 520 kcal

Déjeuner

450 kcal, 67g de protéines, 15g glucides nets, 11g de lipides

 Légumes mélangés
1 tasse(s)- 97 kcal

 Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Day 6

1200 kcal● 137g protéine (46%)● 45g lipides (34%)● 49g glucides (16%)● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner


250 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides

 Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal

 Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Dîner

500 kcal, 58g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides


 Poulet « Marry Me »
379 kcal

 Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal

Déjeuner

450 kcal, 67g de protéines, 15g glucides nets, 11g de lipides

 Légumes mélangés
1 tasse(s)- 97 kcal

 Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Day 7

1166 kcal ● 118g protéine (40%) ● 54g lipides (42%) ● 39g glucides (13%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 12g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Sandwich œuf & guacamole
1/2 sandwich(s)- 191 kcal



Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Dîner

500 kcal, 58g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



Poulet « Marry Me »
379 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
122 kcal

Déjeuner

415 kcal, 48g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal



Brocoli rôti
49 kcal

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 3/4 c. à s. (45g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
3 c. à soupe (46g)
- ☐ Half-and-half (mélange lait/crème)
1/4 tasse (mL)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ sauce marinade
10 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 betterave(s) (50g)
- ☐ courgette
1 1/3 moyen (261g)
- ☐ artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
- ☐ tomates
1/2 tasse de tomates cerises (74g)
- ☐ Brocoli surgelé
3/4 livres (324g)
- ☐ oignon
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
- ☐ brocoli
1/3 tasse, haché (30g)
- ☐ poivron rouge
1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
14 1/2 oz (412g)
- ☐ Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 3/4 c. à s. (47g)
- ☐ fromage cheddar
2 3/4 c. à s., râpé (19g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ parmesan
4 c. à s. (25g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ sauce barbecue
1/3 tasse (95g)
- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 lb (2636g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 lb (227g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (2g)
- ☐ sel
4 g (4g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'oignon
3/8 c. à café (1g)
- ☐ thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **Ail**
1 gousse(s) (3g)
- ☐ **Pois mange-tout surgelés**
2 tasse (288g)

Boissons

- ☐ **eau**
5/6 tasse(s) (199mL)

Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**
6 3/4 c. à s. (77g)

- ☐ **saumon en boîte**
3 oz (85g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ **amandes**
1/3 tasse, entière (48g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **jus de fruit**
26 fl oz (mL)
- ☐ **jus de citron vert**
1 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
1/3 livres (160g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/3 tasse, entière (48g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Sandwich œuf & guacamole

1/2 sandwich(s) - 191 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

guacamole, acheté en magasin

1 c. à soupe (15g)

pain

1 tranche(s) (32g)

Pour les 3 repas :

œufs

3 grand (150g)

huile

3/4 c. à café (mL)

guacamole, acheté en magasin

3 c. à soupe (46g)

pain

3 tranche(s) (96g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit

4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

jus de fruit

12 fl oz (mL)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



saumon en boîte

3 oz (85g)

artichauts en conserve

1/3 tasse de fonds (56g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 bâton(s) portions

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/2 c. à soupe (3g)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
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

Poitrine de poulet simple

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



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
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.

Haricots verts

126 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Légumes mélangés

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



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
5/8 lb (280g)
sauce marinade
5 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/4 lb (560g)
sauce marinade
10 c. à s. (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
 2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
 3. CUISSON AU FOUR
 4. Préchauffez le four à 400°F.
 5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
 6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
 7. GRILL / BROIL
 8. Préchauffez le gril du four.
 9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 lb (227g)

thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Brocoli rôti

49 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
4 c. à s. (30g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
1 betterave(s) (50g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions



eau

1/3 tasse(s) (80mL)

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

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.

Barquettes de courgette au poulet buffalo

2 barquette(s) de courgette - 278 kcal ● 37g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 barquette(s) de courgette portions

courgette

1 moyen (196g)

yaourt grec écrémé nature

2 2/3 c. à s. (47g)

sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

4 oz (113g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

fromage cheddar, râpé

2 2/3 c. à s., râpé (19g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'un centimètre d'eau. Portez à ébullition et cuisez 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
3. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
4. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, évidez l'intérieur des courgettes et mettez la chair de côté dans un grand bol pour la réserver.
5. Placez les barquettes de courgette sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire 10 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez la farce. Une fois le poulet suffisamment refroidi pour être manié, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez le poulet effiloché dans le bol avec la chair de courgette et combinez avec le yaourt grec, la moitié du fromage cheddar, la sauce buffalo, la poudre d'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez.
7. Sortez les barquettes du four. Remplissez les cavités avec le mélange de poulet et recouvrez du reste du fromage.
8. Faites cuire 20-25 minutes. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

jus de fruit
6 fl oz (mL)

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

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

398 kcal ● 54g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



tomates
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
oignon, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
brocoli
1/3 tasse, haché (30g)
origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
poivron rouge, dépepiné et tranché
1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (40g)
courgette, tranché
1/3 moyen (65g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Dîner 3

Consommer les jour 3

Sauté de poulet avec riz

533 kcal ● 46g protéine ● 9g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

2 2/3 c. à s. (45g)

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

3/8 lb (168g)

huile, divisé

1/4 c. à soupe (mL)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez le poulet en dés et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet et réservez.
3. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais chauds.
4. Remettez le poulet dans la poêle et mélangez.
5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
7. Servez sur le riz.

Dîner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
2 2/3 c. à s. (48g)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1/2 lb (224g)
patates douces, coupé en deux
1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

Pour les 2 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)

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 effiloche 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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet « Marry Me »

379 kcal ● 54g protéine ● 16g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
Half-and-half (mélange lait/crème)
1/8 tasse (mL)
parmesan
2 c. à s. (13g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
Half-and-half (mélange lait/crème)
1/4 tasse (mL)
parmesan
4 c. à s. (25g)
mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
paprika
1/4 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet de sel et de poivre des deux côtés.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Transférez le poulet sur une assiette et réservez.
3. Dans la même poêle, ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
4. Incorporez le bouillon en grattant les sucs au fond de la poêle.
5. Ajoutez la moitié-moitié (half & half), le parmesan, les herbes italiennes, le paprika et la poudre d'oignon. Laissez mijoter à découvert 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
6. Remettez le poulet dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires, puis servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
1 tasse (144g)
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)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

