

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 3200 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 3238 kcal ● 324g protéine (40%) ● 181g lipides (50%) ● 37g glucides (5%) ● 42g fibres (5%)

Déjeuner

1550 kcal, 178g de protéines, 17g glucides nets, 70g de lipides



Poitrine de poulet simple
24 oz- 952 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
597 kcal

Dîner

1690 kcal, 146g de protéines, 20g glucides nets, 111g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
403 kcal



Côtelettes de porc au cumin et coriandre
3 côtelette(s)- 1285 kcal

Day 2 3184 kcal ● 303g protéine (38%) ● 195g lipides (55%) ● 34g glucides (4%) ● 21g fibres (3%)

Déjeuner

1620 kcal, 134g de protéines, 16g glucides nets, 109g de lipides



Porc kalua & chou en mijoteuse
1559 kcal



Riz de chou-fleur
1 tasse(s)- 61 kcal

Dîner

1565 kcal, 169g de protéines, 18g glucides nets, 86g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
21 oz- 1049 kcal



Fromage
4 1/2 oz- 515 kcal

Day 3 3179 kcal ● 353g protéine (44%) ● 173g lipides (49%) ● 36g glucides (5%) ● 16g fibres (2%)

Déjeuner

1615 kcal, 184g de protéines, 18g glucides nets, 88g de lipides



Chou-fleur rôti
173 kcal



Tilapia parmesan grillé
29 1/3 oz- 1442 kcal

Dîner

1565 kcal, 169g de protéines, 18g glucides nets, 86g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
21 oz- 1049 kcal



Fromage
4 1/2 oz- 515 kcal

Day 4

3187 kcal ● 342g protéine (43%) ● 172g lipides (49%) ● 36g glucides (5%) ● 32g fibres (4%)

Déjeuner

1620 kcal, 121g de protéines, 18g glucides nets, 116g de lipides



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal



Riz de chou-fleur au beurre

4 tasse(s)- 344 kcal



Cuisse de poulet au four

18 oz- 1155 kcal

Dîner

1570 kcal, 221g de protéines, 18g glucides nets, 57g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal



Poitrine de poulet marinée

32 oz- 1130 kcal

Day 5

3234 kcal ● 263g protéine (33%) ● 224g lipides (62%) ● 31g glucides (4%) ● 12g fibres (1%)

Déjeuner

1620 kcal, 121g de protéines, 18g glucides nets, 116g de lipides



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal



Riz de chou-fleur au beurre

4 tasse(s)- 344 kcal



Cuisse de poulet au four

18 oz- 1155 kcal

Dîner

1615 kcal, 142g de protéines, 13g glucides nets, 108g de lipides



Cuisse de poulet au citron et aux olives

21 oz- 1534 kcal



Riz de chou-fleur au bacon

1/2 tasse(s)- 82 kcal

Day 6

3185 kcal ● 343g protéine (43%) ● 182g lipides (52%) ● 29g glucides (4%) ● 14g fibres (2%)

Déjeuner

1570 kcal, 201g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

26 2/3 oz- 987 kcal



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Nouilles de courgette au bacon

434 kcal

Dîner

1615 kcal, 142g de protéines, 13g glucides nets, 108g de lipides



Cuisse de poulet au citron et aux olives

21 oz- 1534 kcal



Riz de chou-fleur au bacon

1/2 tasse(s)- 82 kcal

Day 7

3159 kcal ● 312g protéine (39%) ● 193g lipides (55%) ● 30g glucides (4%) ● 14g fibres (2%)

Déjeuner

1570 kcal, 201g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)

26 2/3 oz- 987 kcal



[Tomates rôties](#)

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



[Nouilles de courgette au bacon](#)

434 kcal

Dîner

1590 kcal, 111g de protéines, 14g glucides nets, 119g de lipides



[Cuisse de poulet aux champignons](#)

12 oz- 1182 kcal



[Riz de chou-fleur au bacon](#)

2 1/2 tasse(s)- 408 kcal

Liste de courses



Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
9 1/2 lb (4252g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
5 1/2 lb (2551g)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)
- huile d'olive
1/3 livres (mL)
- mayonnaise
2 3/4 c. à soupe (mL)
- sauce marinade
1 tasse (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- blettes
3 1/4 lb (1474g)
- Ail
19 1/2 gousse(s) (59g)
- tomates
14 1/3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (1761g)
- chou
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (357g)
- chou-fleur
3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)
- courgette
2 2/3 moyen (523g)
- champignons
1/2 livres (227g)

Épices et herbes

- sel
1 oz (31g)
- basilic frais
1 oz (25g)
- cumin moulu
1 1/2 c. à soupe (9g)
- coriandre moulue
1 1/2 c. à soupe (8g)
- poivre noir
1/4 oz (8g)
- poudre de chili
7 c. à café (19g)

Produits laitiers et œufs

- mozzarella fraîche
3 1/3 oz (95g)
- fromage
1/2 livres (255g)
- parmesan
1/2 tasse (46g)
- beurre
1 bâtonnet (112g)

Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues
3 morceau (555g)
- épaule de porc
1 1/4 lb (567g)
- bacon cru
12 tranche(s) (335g)

Autre

- chou-fleur surgelé
12 1/2 tasse (1418g)

Fruits et jus de fruits

- olives vertes
1 1/2 boîte (~170 g) (297g)
- jus de citron
2 c. à soupe (mL)
- citron
1 3/4 grand (147g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru
2 lb (821g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet (prêt à servir)
7/8 tasse(s) (mL)

Boissons

- eau
1/2 tasse(s) (120mL)

- thym séché**
1/8 oz (1g)
 - romarin séché**
7/8 c. à soupe (3g)
 - poivre citronné**
3 1/3 c. à soupe (23g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet simple

24 oz - 952 kcal ● 151g protéine ● 39g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

597 kcal ● 27g protéine ● 32g lipides ● 17g glucides ● 35g fibres



blettes

2 lb (851g)

huile

2 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

Ail, haché

5 1/2 gousse(s) (17g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Porc kalua & chou en mijoteuse

1559 kcal ● 133g protéine ● 104g lipides ● 13g glucides ● 9g fibres



épaule de porc
1 1/4 lb (567g)
bacon cru, haché
3 tranche(s) (85g)
chou, haché
1/2 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)
(357g)

1. Tapissez le fond de la mijoteuse avec la moitié du bacon. Assaisonnez le rôti sur toutes ses faces de sel et de poivre, puis placez-le dans la mijoteuse. Disposez les tranches de bacon restantes sur le rôti.
2. Couvrez et faites cuire à basse température pendant 8-10 heures, ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Ajoutez le chou autour du rôti, assaisonnez de sel et de poivre, et continuez la cuisson, couvert, environ 45 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le chou soit tendre.
3. Retirez le porc pour le placer dans un plat de service et effilochez-le à l'aide de deux fourchettes. Remettez le porc effiloché dans la mijoteuse et mélangez avec le chou et le bacon jusqu'à homogénéité. Servez et dégustez.

Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

Chou-fleur rôti

173 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



huile

3/4 c. à soupe (mL)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

chou-fleur, détaillé en fleurettes

3/4 tête petite (10 cm diam.) (199g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Tilapia parmesan grillé

29 1/3 oz - 1442 kcal ● 179g protéine ● 76g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

parmesan

1/2 tasse (46g)

mayonnaise

2 3/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

2 c. à soupe (mL)

tilapia, cru

2 lb (821g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

beurre, ramolli

2 c. à s. (26g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
3. Assaisonnez le poisson 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 encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (mL)
tomates
2 entier petit (\approx 6,1 cm diam.)
(182g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
tomates
4 entier petit (\approx 6,1 cm diam.)
(364g)

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.

Riz de chou-fleur au beurre

4 tasse(s) - 344 kcal ● 4g protéine ● 29g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre
8 c. à café (36g)
chou-fleur surgelé
4 tasse (454g)

Pour les 2 repas :

beurre
16 c. à café (72g)
chou-fleur surgelé
8 tasse (907g)

1. Préparez le riz de chou-fleur selon les instructions sur l'emballage.
2. Tant qu'il est encore chaud, incorporez le beurre au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Cuisses de poulet au four

18 oz - 1155 kcal ● 115g protéine ● 77g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisse de poulet, avec os et peau, crues
18 oz (510g)
thym séché
1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

cuisse de poulet, avec os et peau, crues
2 1/4 livres (1021g)
thym séché
3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Blanc de poulet au citron et poivre

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 2/3 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/3 lb (1493g)
huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
3 1/3 c. à soupe (23g)

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.

Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

huile
2 1/2 c. à café (mL)
tomates
2 1/2 entier petit (\approx 6,1 cm diam.)
(228g)

Pour les 2 repas :

huile
5 c. à café (mL)
tomates
5 entier petit (\approx 6,1 cm diam.)
(455g)

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.

Nouilles de courgette au bacon

434 kcal ● 30g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 1/3 moyen (261g)
bacon cru
2 2/3 tranche(s) (76g)

Pour les 2 repas :

courgette
2 2/3 moyen (523g)
bacon cru
5 1/3 tranche(s) (151g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



vinaigrette balsamique

5 c. à c. (mL)

basilic frais

1 2/3 c. à soupe, haché (4g)

mozzarella fraîche, tranché

1/4 livres (95g)

tomates, tranché

1 1/4 entier grand (~7,6 cm diam.) (228g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

3 côtelette(s) - 1285 kcal ● 123g protéine ● 83g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 3 côtelette(s) portions



sel

3/4 c. à café (5g)

cumin moulu

1 1/2 c. à soupe (9g)

coriandre moulue

1 1/2 c. à soupe (8g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

3 morceau (555g)

poivre noir

3 trait (0g)

Ail, haché

4 1/2 gousse(s) (14g)

huile d'olive, divisé

3 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 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Poulet rôti aux tomates et olives

21 oz - 1049 kcal ● 140g protéine ● 43g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

tomates
21 tomates cerises (357g)
huile d'olive
3 1/2 c. à café (mL)
sel
7/8 c. à café (5g)
olives vertes
21 grand (92g)
poivre noir
7 trait (1g)
poudre de chili
3 1/2 c. à café (9g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 livres (595g)
basilic frais, râpé
21 feuilles (11g)

Pour les 2 repas :

tomates
42 tomates cerises (714g)
huile d'olive
7 c. à café (mL)
sel
1 3/4 c. à café (11g)
olives vertes
42 grand (185g)
poivre noir
14 trait (1g)
poudre de chili
7 c. à café (19g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 livres (1191g)
basilic frais, râpé
42 feuilles (21g)

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.

Fromage

4 1/2 oz - 515 kcal ● 29g protéine ● 43g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage
1/4 livres (128g)

Pour les 2 repas :

fromage
1/2 livres (255g)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 25g fibres



blettes

1 1/2 lb (624g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

Ail, haché

4 gousse(s) (12g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Poitrine de poulet marinée

32 oz - 1130 kcal ● 202g protéine ● 34g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 32 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau,
crue**
2 lb (896g)
sauce marinade
1 tasse (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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet au citron et aux olives

21 oz - 1534 kcal ● 137g protéine ● 103g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 1/2 cuisse(s) (595g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
7/8 c. à café, moulu (2g)
romarin séché
1/2 c. à soupe (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
citron
7/8 grand (74g)
olives vertes
7/8 petite boîte (~57 g) (56g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/2 tasse(s) (mL)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
7 cuisse(s) (1190g)
sel
7/8 c. à café (5g)
poivre noir
1 3/4 c. à café, moulu (4g)
romarin séché
7/8 c. à soupe (3g)
huile d'olive
7/8 c. à soupe (mL)
citron
1 3/4 grand (147g)
olives vertes
1 3/4 petite boîte (~57 g) (112g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
7/8 tasse(s) (mL)
Ail, haché
5 1/4 gousse(s) (16g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron ça et là. Laisser mariner 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.

Riz de chou-fleur au bacon

1/2 tasse(s) - 82 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bacon cru
1/2 tranche(s) (14g)
chou-fleur surgelé
1/2 tasse (57g)

Pour les 2 repas :

bacon cru
1 tranche(s) (28g)
chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Cuisses de poulet aux champignons

12 oz - 1182 kcal ● 84g protéine ● 91g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Donne 12 oz portions

huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
sel
2 trait (1g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
beurre
1 c. à soupe (14g)
poivre noir
2 trait (0g)
cuisse de poulet, avec os et peau, crues
2 cuisse(s) (340g)
champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)
1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir

légèrement de papier aluminium ; réserver.

6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

Riz de chou-fleur au bacon

2 1/2 tasse(s) - 408 kcal ● 27g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

bacon cru
2 1/2 tranche(s) (71g)
chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (284g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.