

Meal Plan - Menu régime cétogène de 1400 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

1372 kcal ● 117g protéine (34%) ● 91g lipides (59%) ● 17g glucides (5%) ● 5g fibres (2%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
2 mini-muffin(s)- 122 kcal



Fromage
1 oz- 114 kcal

Collations

180 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides



Pois mange-tout
1/2 tasse- 14 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

465 kcal, 47g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Cuisse de poulet au thym et au citron vert
368 kcal



Champignons sautés
4 oz de champignons- 95 kcal

Dîner

495 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive
108 kcal



Cuisse de poulet au four
6 oz- 385 kcal

Day 2

1376 kcal ● 113g protéine (33%) ● 93g lipides (61%) ● 16g glucides (5%) ● 5g fibres (1%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
2 mini-muffin(s)- 122 kcal



Fromage
1 oz- 114 kcal

Collations

180 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides



Pois mange-tout
1/2 tasse- 14 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Déjeuner

465 kcal, 47g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Cuisse de poulet au thym et au citron vert
368 kcal



Champignons sautés
4 oz de champignons- 95 kcal

Dîner

500 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



Œufs bouillis
4 œuf(s)- 277 kcal



Salade rosbif et fromage bleu
220 kcal

Day 3

1408 kcal ● 105g protéine (30%) ● 97g lipides (62%) ● 16g glucides (5%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
2 mini-muffin(s)- 122 kcal



Fromage
1 oz- 114 kcal

Collations

185 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt grec pauvre en sucre
1 récipient(s)- 78 kcal



Roulés de jambon au fromage
1 roulé(s)- 108 kcal

Déjeuner

495 kcal, 34g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal



Wrap de laitue jambon, bacon et avocat
1 wrap(s)- 365 kcal

Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



Cuisses de poulet simples
6 oz- 255 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal

Day 4

1452 kcal ● 109g protéine (30%) ● 100g lipides (62%) ● 15g glucides (4%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Omelette au bacon
280 kcal

Collations

185 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



Yaourt grec pauvre en sucre
1 récipient(s)- 78 kcal



Roulés de jambon au fromage
1 roulé(s)- 108 kcal

Déjeuner

495 kcal, 34g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal



Wrap de laitue jambon, bacon et avocat
1 wrap(s)- 365 kcal

Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



Cuisses de poulet simples
6 oz- 255 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal

Day 5

1383 kcal ● 120g protéine (35%) ● 92g lipides (60%) ● 15g glucides (4%) ● 3g fibres (1%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Omelette au bacon

280 kcal

Déjeuner

430 kcal, 44g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse de poulet

3 saucisse- 381 kcal



Épinards sautés simples

50 kcal

Dîner

515 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 37g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal

Collations

160 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 9g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal

Day 6

1379 kcal ● 109g protéine (32%) ● 93g lipides (61%) ● 16g glucides (5%) ● 10g fibres (3%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



Toast avocat et bacon

2 tranches- 276 kcal

Déjeuner

430 kcal, 44g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



Saucisse de poulet

3 saucisse- 381 kcal



Épinards sautés simples

50 kcal

Dîner

515 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 37g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal

Collations

160 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 9g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal

Day 7

1379 kcal ● 106g protéine (31%) ● 93g lipides (61%) ● 15g glucides (4%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



Toast avocat et bacon

2 tranches- 276 kcal

Déjeuner

430 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



Cuisse de poulet miel-moutarde avec peau

4 oz- 279 kcal



Épinards sautés simples

149 kcal

Dîner

515 kcal, 49g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



Steak classique

8 oz de steak- 475 kcal



Pois mange-tout

41 kcal

Collations

160 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 9g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal

Liste de courses



Légumes et produits à base de légumes

- pois mange-tout**
1 tasse, entière (63g)
- tomates**
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (396g)
- champignons**
1/2 livres (227g)
- Haricots verts surgelés**
1 tasse (121g)
- laitue romaine**
2 feuille extérieure (56g)
- oignon**
2 c. à s., haché (30g)
- épinards frais**
1 1/4 paquet 285 g (345g)
- concombre**
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- Ail**
1 1/4 gousse (4g)
- Pois mange-tout surgelés**
2/3 tasse (96g)

Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle**
4 bâtonnet (112g)
- œufs**
11 grand (550g)
- fromage de chèvre**
3 c. à soupe (42g)
- fromage**
1/2 livres (218g)
- fromage bleu**
1/2 oz (14g)

Boissons

- eau**
1 c. à soupe (15mL)

Produits de volaille

- cuisse de poulet sans peau et désossées**
1 3/4 livres (794g)
- cuisse de poulet, avec os et peau, crues**
5/8 lb (284g)

Épices et herbes

- thym séché**
1/8 oz (1g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert**
4 c. à soupe (mL)
- avocats**
2 1/2 avocat(s) (503g)
- jus de citron**
2 c. à café (mL)

Graisses et huiles

- huile**
2 3/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**
2 1/3 oz (mL)
- vinaigrette César**
4 c. à c. (20g)

Autre

- mélange de jeunes pousses**
2 1/2 oz (71g)
- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**
2 contenant(s) (300g)
- poulet rôtisserie cuit**
3/4 livres (340g)

Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)**
1 oz (28g)
- charcuterie de jambon**
17 oz (480g)
- Saucisse de poulet, cuite**
6 saucisse (504g)

Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**
6 c. à s., décortiqué (38g)

Produits de porc

- bacon, cuit**
12 tranche(s) (120g)

Confiseries

- miel**
1/4 c. à soupe (5g)

Produits de bœuf

poivre noir
2 g (2g)

sel
1/6 oz (6g)

poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)

moutarde brune
3/8 c. à soupe (6g)

steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 livres (227g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/3 c. à soupe (5mL)
œufs
1 grand (50g)
fromage de chèvre
1 c. à soupe (14g)
tomates, coupé en morceaux
1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 3 repas :

eau
1 c. à soupe (15mL)
œufs
3 grand (150g)
fromage de chèvre
3 c. à soupe (42g)
tomates, coupé en morceaux
3 tranche(s), fine/petite (45g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballiez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

fromage
3 oz (85g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Omelette au bacon

280 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)
bacon, cuit, cuit et haché
2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)
bacon, cuit, cuit et haché
4 tranche(s) (40g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast avocat et bacon

2 tranches - 276 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)
avocats
1 avocat(s) (201g)

1. Cuisez le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, écrasez l'avocat à la fourchette.
3. Lorsque le bacon est cuit, coupez-le en morceaux et déposez une bonne quantité d'avocat sur le dessus.
4. Servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

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



Pour un seul repas :

cuisse 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)

Pour les 2 repas :

cuisse de poulet sans peau et désossées
1 lb (454g)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez 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.

Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
champignons, coupé en tranches
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
champignons, coupé en tranches
1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Wrap de laitue jambon, bacon et avocat

1 wrap(s) - 365 kcal ● 31g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
4 oz (113g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
laitue romaine
1 feuille extérieure (28g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)
bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon, l'avocat et le fromage au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Saucisse de poulet

3 saucisse - 381 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Saucisse de poulet, cuite
3 saucisse (252g)

Pour les 2 repas :

Saucisse de poulet, cuite
6 saucisse (504g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.

Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
Ail, coupé en dés
1/4 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétrri.
4. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

4 oz - 279 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

moutarde brune

3/8 c. à soupe (6g)

miel

1/4 c. à soupe (5g)

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétrti.
4. Servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout

1/2 tasse - 14 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pois mange-tout
1/2 tasse, entière (32g)

Pour les 2 repas :

pois mange-tout
1 tasse, entière (63g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec pauvre en sucre

1 récipient(s) - 78 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
1 contenant(s) (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
2 contenant(s) (300g)

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

Roulés de jambon au fromage

1 roulé(s) - 108 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage
3 c. à s., râpé (21g)
charcuterie de jambon
1 tranche (23g)

Pour les 2 repas :

fromage
6 c. à s., râpé (42g)
charcuterie de jambon
2 tranches (46g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat et saupoudrez le fromage de manière uniforme sur la surface.
2. Roulez le jambon.
3. Passez au micro-ondes 30 secondes jusqu'à ce que ce soit chaud et que le fromage commence à fondre.
4. Servez.
5. Remarque : pour préparer à l'avance, faites les étapes 1 et 2, emballez chaque roulé dans du film plastique et conservez au réfrigérateur. Lorsque vous êtes prêt à les manger, retirez le film et réchauffez au micro-ondes.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s) - 158 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
3 tranche (69g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)
épinards frais
15 feuilles (15g)

Pour les 3 repas :

charcuterie de jambon
9 tranche (207g)
fromage
1/2 tasse, râpé (63g)
épinards frais
45 feuilles (45g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Haricots verts surgelés
1 tasse (121g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

6 oz (170g)

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 œuf(s) portions

œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Salade rosbif et fromage bleu

220 kcal ● 11g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/2 oz (71g)
fromage bleu
1/2 oz (14g)
vinaigrette César
4 c. à c. (20g)
tomates, haché
1/4 entier grand (\approx 7,6 cm diam.) (46g)
roast beef tranché (charcuterie), coupé en lanières
1 oz (28g)

1. Mélangez les légumes verts, le rosbif, la tomate et le fromage dans un grand saladier.
2. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
6 oz (170g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 livres (340g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(62g)

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.)
(123g)

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poulet rôtisserie cuit
6 oz (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, coupé en quartiers
1/2 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(91g)

Pour les 2 repas :

poulet rôtisserie cuit
3/4 livres (340g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
jus de citron
2 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, coupé en quartiers
1 entier grand (\approx 7,6 cm diam.)
(182g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Steak classique

8 oz de steak - 475 kcal ● 46g protéine ● 32g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz de steak portions

huile
1/4 c. à soupe (mL)
steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 livres (227g)

1. Saupoudrez un peu de sel et de poivre (selon votre goût) sur le steak.
2. Chauffez une poêle en fonte jusqu'à très chaude. Ajoutez l'huile (de préférence avec un point de fumée élevé) et enduisez la poêle.
3. Ajoutez le steak (faites attention aux projections) et laissez-le cuire 2 minutes.
4. Retournez le steak avec des pinces et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
5. À ce stade, vous pouvez retourner le steak toutes les 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le temps de cuisson total atteigne 5-6 minutes (plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou une cuisson plus poussée).
6. Quand la température interne atteint le niveau désiré (medium rare : 140°F/60°C), retirez la poêle du feu, couvrez légèrement et laissez reposer 10 minutes. Servez.

Pois mange-tout

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



Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

