

Meal Plan - Menu régime cétogène de 1500 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

1462 kcal ● 148g protéine (41%) ● 88g lipides (54%) ● 13g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 17g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

4 mini-muffin(s)- 224 kcal

Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

520 kcal, 47g de protéines, 8g glucides nets, 33g de lipides



Rôti de bœuf

330 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

191 kcal

Dîner

500 kcal, 67g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Poitrine de poulet simple

10 oz- 397 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Day 2

1484 kcal ● 166g protéine (45%) ● 83g lipides (50%) ● 14g glucides (4%) ● 5g fibres (1%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 17g de lipides



Mini-muffin œuf et fromage

4 mini-muffin(s)- 224 kcal

Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

520 kcal, 47g de protéines, 8g glucides nets, 33g de lipides



Rôti de bœuf

330 kcal



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

191 kcal

Dîner

525 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



Tomates rôties

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz- 494 kcal

Day 3

1495 kcal ● 153g protéine (41%) ● 90g lipides (54%) ● 15g glucides (4%) ● 3g fibres (1%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



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



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



Roulés de jambon au fromage
2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



Nouilles de courgette au fromage
262 kcal



Saucisse italienne
1 saucisse- 257 kcal

Dîner

525 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
13 1/3 oz- 494 kcal

Day 4

1451 kcal ● 103g protéine (28%) ● 104g lipides (65%) ● 19g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



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



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

195 kcal, 10g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides



Croustilles de porc et salsa
87 kcal



Noix de macadamia
109 kcal

Déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



Nouilles de courgette au fromage
262 kcal



Saucisse italienne
1 saucisse- 257 kcal

Dîner

500 kcal, 42g de protéines, 6g glucides nets, 32g de lipides



Salade de poulet façon Buffalo
316 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Day 5

1471 kcal ● 107g protéine (29%) ● 105g lipides (64%) ● 14g glucides (4%) ● 9g fibres (3%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
3 muffins- 289 kcal

Collations

195 kcal, 10g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides



Croustilles de porc et salsa
87 kcal



Noix de macadamia
109 kcal

Déjeuner

535 kcal, 39g de protéines, 2g glucides nets, 40g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 tasse(s)- 70 kcal



Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Dîner

450 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
245 kcal



Crevettes simples
6 oz- 205 kcal

Day 6

1459 kcal ● 143g protéine (39%) ● 89g lipides (55%) ● 15g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
3 muffins- 289 kcal

Collations

160 kcal, 7g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards
1 poche(s)- 53 kcal

Déjeuner

560 kcal, 78g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal



Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Dîner

450 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
245 kcal



Crevettes simples
6 oz- 205 kcal

Day 7

1520 kcal ● 168g protéine (44%) ● 82g lipides (48%) ● 17g glucides (4%) ● 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
3 muffins- 289 kcal

Déjeuner

560 kcal, 78g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal



Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Collations

160 kcal, 7g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
447 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards
1 poche(s)- 53 kcal



Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre
1 tasse(s)- 64 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage
1/2 livres (225g)
- ☐ œufs
14 grand (700g)
- ☐ fromage cheddar
1/4 livres (127g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 3/4 c. à s. (47g)
- ☐ beurre
1/3 c. à soupe (5g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
8 tranche (184g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)

Produits de bœuf

- ☐ rôti de bœuf (top round)
1/2 rôti (379g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
3 1/2 g (3g)
- ☐ sel
1/2 oz (14g)
- ☐ poivre citronné
1 2/3 c. à soupe (12g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
2/3 pot (21 g) (14g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)
- ☐ Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
2 contenant(s) (300g)
- ☐ couennes de porc
1 oz (28g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1/2 lb (227g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé
1 tasse, surgelé (106g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 3/4 lb (2114g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
4 c. à soupe (72g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1 2/3 fl oz (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties
2 oz (57g)
- ☐ noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
3/4 livres (340g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
6 1/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (765g)
 - ☐ Ail
4 2/3 gousse(s) (14g)
 - ☐ Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
 - ☐ courgette
4 1/2 moyen (858g)
 - ☐ céleri cru
2/3 tige, petite (12,5 cm de long) (11g)
 - ☐ oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (47g)
 - ☐ épinards frais
1/8 paquet 285 g (25g)
 - ☐ brocoli
6 c. à s., haché (34g)
 - ☐ poivron rouge
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Mini-muffin œuf et fromage

4 mini-muffin(s) - 224 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

eau

2/3 c. à soupe (10mL)

fromage cheddar

3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

eau

1 1/3 c. à soupe (20mL)

fromage cheddar

6 c. à s., râpé (42g)

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.
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 emballez-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.

Petit-déjeuner 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.

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

3 muffins - 289 kcal ● 20g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé, cuit à la vapeur

1/2 tasse (46g)

Pour les 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

fromage cheddar

3/4 tasse, râpé (85g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé, cuit à la vapeur

1 1/2 tasse (137g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes.
3. Cuire le brocoli haché à la vapeur en le plaçant presque couvert dans un récipient au micro-ondes avec quelques cuillères à café d'eau pendant quelques minutes.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le sel, le poivre et le brocoli.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins et répartir le fromage sur le dessus.
6. Cuire au four environ 12 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

rôti de bœuf (top round)

1/4 rôti (190g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

rôti de bœuf (top round)

1/2 rôti (379g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

191 kcal ● 2g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (224g)

mélange d'épices italien

3/8 c. à soupe (4g)

sel

3/8 c. à café (2g)

Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

tomates

1 1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (447g)

mélange d'épices italien

3/4 c. à soupe (8g)

sel

3/4 c. à café (5g)

Ail, haché

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

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Nouilles de courgette au fromage

262 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1/2 moyen (98g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
fromage
6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

courgette
1 moyen (196g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
fromage
3/4 tasse, râpé (85g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

Saucisse italienne

1 saucisse - 257 kcal ● 14g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Saucisse italienne de porc, crue
1 morceau (108g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de ½". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

huile d'olive

1 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.

Pilons de poulet Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

sauce Frank's RedHot

4 c. à c. (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

1/2 lb (227g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

85 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
tomates
1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (99g)
mélange d'épices italien
1/6 c. à soupe (2g)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
1/3 gousse(s) (1g)

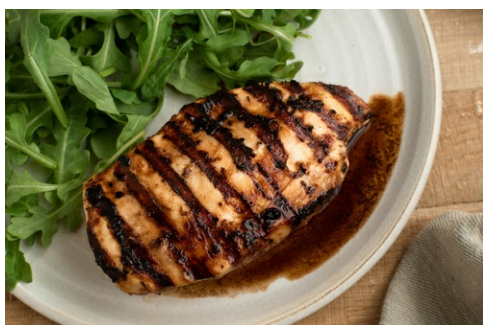
Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
tomates
2/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (199g)
mélange d'épices italien
1/3 c. à soupe (4g)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
2/3 gousse(s) (2g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
huile
3 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s) - 216 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

fromage
1 tasse, râpé (126g)
charcuterie de jambon
6 tranche (138g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Croustilles de porc et salsa

87 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

salsa
2 c. à soupe (36g)
couennnes de porc
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

salsa
4 c. à soupe (72g)
couennnes de porc
1 oz (28g)

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

Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
1 oz (28g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
1 oz (28g)

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

Pochettes jambon, fromage et épinards

1 poche(s) - 53 kcal ● 6g protéine ● 3g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
1 tranche (23g)
fromage
1 c. à s., râpé (7g)
épinards frais
5 feuilles (5g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
2 tranche (46g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
épinards frais
10 feuilles (10g)

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

Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal ● 63g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/8 lb (280g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

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

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
tomates
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(46g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

5/6 lb (373g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poivre citronné

5/6 c. à soupe (6g)

Pour les 2 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 (12g)

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.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade de poulet façon Buffalo

316 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/3 livres (151g)

yaourt grec écrémé nature

2 2/3 c. à s. (47g)

sauce Frank's RedHot

2 c. à soupe (mL)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

2/3 tige, petite (12,5 cm de long) (11g)

oignon, haché

2 2/3 c. à s., haché (27g)

1. Mettez des blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
2. Une fois le poulet assez froid pour être manipulé, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
3. Mélangez le poulet effiloché, le céleri, l'oignon, le yaourt grec, la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol.
4. Servez le poulet façon Buffalo sur un lit de verdure et dégustez.
5. Astuce meal prep : conservez le mélange de poulet Buffalo au réfrigérateur dans un récipient hermétique, séparé des feuilles. Assemblez au moment de servir.

Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal ● 4g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/2 moyen (294g)
Ail, haché finement
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
courgette
3 moyen (588g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse (5g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Crevettes simples

6 oz - 205 kcal ● 34g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à café (mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/4 livres (340g)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les crevettes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou l'assaisonnement de votre choix.

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

447 kcal ● 60g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



tomates

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

huile

3/4 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.) (21g)

brocoli

6 c. à s., haché (34g)

origan séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

poivron rouge, dépepiné et tranché

3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)

courgette, tranché

3/8 moyen (74g)

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.

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 tasse(s) - 64 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

beurre

1/3 c. à soupe (5g)

riz de chou-fleur surgelé

16 c. à s., surgelé (106g)

Ail, finement haché

1 gousse (3g)

épinards frais, haché

1/2 tasse(s) (15g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.