

Meal Plan - Menu régime de 20 g de glucides



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

1536 kcal ● 68g protéine (18%) ● 129g lipides (76%) ● 15g glucides (4%) ● 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Fromage

1 oz- 114 kcal

Collations

145 kcal, 3g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chocolat noir

1 carré(s)- 60 kcal

Déjeuner

570 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 50g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Dîner

570 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre

568 kcal

Day 2

1473 kcal ● 109g protéine (30%) ● 104g lipides (63%) ● 15g glucides (4%) ● 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Fromage

1 oz- 114 kcal

Collations

145 kcal, 3g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Chocolat noir

1 carré(s)- 60 kcal

Déjeuner

570 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 50g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Tacos fromage et guacamole

2 taco(s)- 350 kcal

Dîner

505 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal

Day 3

1429 kcal ● 150g protéine (42%) ● 82g lipides (52%) ● 17g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Fromage
1 oz- 114 kcal

Collations

170 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



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



Graines de tournesol
90 kcal

Déjeuner

505 kcal, 45g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



Ailes de poulet barbecue sans sucre
12 once(s)- 461 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Dîner

505 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Poitrine de poulet simple
10 2/3 oz- 423 kcal



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

Day 4

1504 kcal ● 127g protéine (34%) ● 100g lipides (60%) ● 17g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Wraps de laitue au saumon fumé et feta
2 wrap(s) de laitue- 112 kcal

Collations

170 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



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



Graines de tournesol
90 kcal

Déjeuner

505 kcal, 45g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



Ailes de poulet barbecue sans sucre
12 once(s)- 461 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Dîner

605 kcal, 53g de protéines, 2g glucides nets, 42g de lipides



Carnitas à la mijoteuse
10 2/3 oz- 547 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 5

1429 kcal ● 138g protéine (39%) ● 86g lipides (54%) ● 18g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Wraps de laitue au saumon fumé et feta

2 wrap(s) de laitue- 112 kcal

Collations

170 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



Yaourt grec pauvre en sucre

1 récipient(s)- 78 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Déjeuner

490 kcal, 41g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal



Pois mange-tout au beurre

107 kcal

Dîner

540 kcal, 67g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



Riz de chou-fleur au bacon

1 1/2 tasse(s)- 245 kcal

Day 6

1539 kcal ● 144g protéine (37%) ● 97g lipides (57%) ● 16g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

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



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

225 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Croustilles de porc et salsa

116 kcal

Déjeuner

490 kcal, 41g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal



Pois mange-tout au beurre

107 kcal

Dîner

540 kcal, 67g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



Riz de chou-fleur au bacon

1 1/2 tasse(s)- 245 kcal

Day 7

1455 kcal ● 140g protéine (38%) ● 92g lipides (57%) ● 13g glucides (4%) ● 5g fibres (1%)

Petit-déjeuner

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



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

225 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Croustilles de porc et salsa

116 kcal

Déjeuner

435 kcal, 45g de protéines, 2g glucides nets, 27g de lipides



Burger de dinde simple

2 burger(s)- 375 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

Dîner

515 kcal, 59g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

490 kcal



Légumes mélangés

1/4 tasse(s)- 24 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- œufs
8 grand (400g)
- fromage
3 oz (85g)
- fromage cheddar
1 tasse, râpé (113g)
- fromage de chèvre
2 1/2 oz (71g)
- fromage feta
4 c. à soupe (38g)
- beurre
4 c. à café (18g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties
2 oz (57g)
- noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- graines de tournesol décortiquées
2 oz (53g)
- mélange de noix
4 c. à s. (34g)

Autre

- guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
- mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
3 contenant(s) (450g)
- sauce barbecue sans sucre
3 c. à s. (45g)
- chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)
- couennes de porc
1 1/3 oz (38g)

Confiseries

- chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
1 oz (mL)
- huile
1 1/2 oz (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/3 lb (1045g)
- ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/2 lb (681g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
- dinde hachée, crue
1/2 livres (227g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées
2/3 lb (302g)

Épices et herbes

- poivre noir
2 trait (0g)
- sel
2 trait (1g)
- poivre citronné
1 c. à soupe (7g)
- thym séché
1/2 g (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)
- tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (590g)
- laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
- légumes mélangés surgelés
4 c. à s. (34g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon fumé
2 oz (57g)

Soupes, sauces et jus

- salsa
5 1/3 c. à soupe (96g)

Fruits et jus de fruits

Produits de porc

jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)

- bacon, cuit**
10 1/2 tranche(s) (105g)
 - épaule de porc**
2/3 livres (302g)
 - bacon cru**
3 tranche(s) (85g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

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.

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

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Wraps de laitue au saumon fumé et feta

2 wrap(s) de laitue - 112 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

saumon fumé
1 oz (28g)
fromage feta
2 c. à soupe (19g)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)

Pour les 2 repas :

saumon fumé
2 oz (57g)
fromage feta
4 c. à soupe (38g)
laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)

1. Sur chaque feuille de laitue, déposez un peu de saumon fumé et de feta. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre. Servez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit

4 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit

8 tranche(s) (80g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
 - 2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
 - 3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
 - 4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

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.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de macadamia

218 kcal ● 2g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties
2 oz (57g)

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

Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar
1 tasse, râpé (113g)
guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Ailes de poulet barbecue sans sucre

12 once(s) - 461 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue sans sucre
1 1/2 c. à s. (23g)
ailes de poulet, avec peau, crues
3/4 lb (341g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue sans sucre
3 c. à s. (45g)
ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/2 lb (681g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Déposer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
3. Cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C).
Égoutter le jus de la plaque plusieurs fois pendant la cuisson afin d'obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, verser la sauce barbecue dans une casserole et chauffer jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Retirer les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et les mélanger avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servir.

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates
24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet au four

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



Pour un seul repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
6 oz (170g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
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.

Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

Burger de dinde simple

2 burger(s) - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 2 burger(s) portions

dinde hachée, crue

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.\r\nFaites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

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.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
3 contenant(s) (450g)

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

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

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

Croustilles de porc et salsa

116 kcal ● 12g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

salsa
2 2/3 c. à soupe (48g)
couennes de porc
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

salsa
5 1/3 c. à soupe (96g)
couennes de porc
1 1/3 oz (38g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade bacon et fromage de chèvre

568 kcal ● 29g protéine ● 48g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
fromage de chèvre
2 1/2 oz (71g)
huile d'olive
2 1/2 c. à café (mL)
bacon, cuit
2 1/2 tranche(s) (25g)
graines de tournesol décortiquées
2 1/2 c. à café (10g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émincer sur les feuilles et servir.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile
1 1/3 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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
huile d'olive
2 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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Carnitas à la mijoteuse

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g protéine ● 37g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

épaule de porc
2/3 livres (302g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

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.

Riz de chou-fleur au bacon

1 1/2 tasse(s) - 245 kcal ● 16g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bacon cru
1 1/2 tranche(s) (43g)
chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

bacon cru
3 tranche(s) (85g)
chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)

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 au thym et au citron vert

490 kcal ● 58g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



cuisses de poulet sans peau et désossées

2/3 lb (302g)
thym séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)
huile
2/3 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.

Légumes mélangés

1/4 tasse(s) - 24 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

4 c. à s. (34g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
