

Meal Plan - Menu régime de 75 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

1562 kcal ● 110g protéine (28%) ● 89g lipides (51%) ● 59g glucides (15%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



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

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 18g glucides nets, 10g de lipides



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Raisins
77 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Déjeuner

585 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 37g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Sandwich à la salade de poulet
1 sandwich(s)- 480 kcal

Dîner

480 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 23g de lipides



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



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

Day 2

1562 kcal ● 110g protéine (28%) ● 89g lipides (51%) ● 59g glucides (15%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



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

Collations

230 kcal, 8g de protéines, 18g glucides nets, 10g de lipides



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal



Raisins
77 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Déjeuner

585 kcal, 30g de protéines, 29g glucides nets, 37g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Sandwich à la salade de poulet
1 sandwich(s)- 480 kcal

Dîner

480 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 23g de lipides



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



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

Day 3

1561 kcal ● 126g protéine (32%) ● 92g lipides (53%) ● 52g glucides (13%) ● 5g fibres (1%)

Petit-déjeuner

270 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



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

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 16g de lipides



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



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Déjeuner

600 kcal, 39g de protéines, 5g glucides nets, 47g de lipides



Fromage
2 1/2 oz- 286 kcal



Wrap de laitue à la salade de saumon
315 kcal

Dîner

480 kcal, 59g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal



Riz au bouillon d'os
184 kcal

Day 4

1480 kcal ● 81g protéine (22%) ● 108g lipides (66%) ● 35g glucides (9%) ● 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 4g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Chocolat noir
3 carré(s)- 180 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Collations

210 kcal, 11g de protéines, 6g glucides nets, 16g de lipides



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



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal

Déjeuner

600 kcal, 39g de protéines, 5g glucides nets, 47g de lipides



Fromage
2 1/2 oz- 286 kcal



Wrap de laitue à la salade de saumon
315 kcal

Dîner

445 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
257 kcal



Pistaches
188 kcal

Day 5

1466 kcal ● 90g protéine (25%) ● 97g lipides (60%) ● 45g glucides (12%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 4g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Chocolat noir

3 carré(s)- 180 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

Collations

185 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 2g de lipides



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Déjeuner

615 kcal, 32g de protéines, 8g glucides nets, 49g de lipides



Saucisse italienne

2 saucisse- 514 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal

Dîner

445 kcal, 26g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 6

1489 kcal ● 142g protéine (38%) ● 78g lipides (47%) ● 46g glucides (12%) ● 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 15g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

Collations

185 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 2g de lipides



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Déjeuner

545 kcal, 57g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles

87 kcal



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

Dîner

510 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Pois mange-tout

41 kcal



Poulet frit pauvre en glucides

8 oz- 468 kcal

Day 7

1489 kcal ● 142g protéine (38%) ● 78g lipides (47%) ● 46g glucides (12%) ● 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 15g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal

Collations

185 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 2g de lipides



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Déjeuner

545 kcal, 57g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles

87 kcal



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

Dîner

510 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Pois mange-tout

41 kcal



Poulet frit pauvre en glucides

8 oz- 468 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
1/3 botte (174g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1213g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ oignon
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)
- ☐ Ail
1/2 gousse (2g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
3 c. à soupe (48g)
- ☐ lentilles crues
4 c. à s. (48g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ fromage
6 1/2 oz (184g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 1/4 tasse (735g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
2 2/3 tasse (245g)
- ☐ jus de citron
3/8 fl oz (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,
cru
3 lb (1290g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
4 tranche (128g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ assaisonnement cajun
2/3 c. à café (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
2 boîte(s) 142 g (non égouttée) (284g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
2 tranche (46g)

Autre

- ☐ bouillon d'os de poulet
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ poulet rôisserie cuit
6 oz (170g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)
- ☐ couennes de porc
1/2 oz (14g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

- ☐ ananas en conserve
3/4 tasse, morceaux (136g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)
- ☐ noix de cajou rôties
3/4 tasse (103g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

Boissons

- ☐ eau
1 tasse(s) (239mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante
1 c. à soupe (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)

beurre de cacahuète

3 c. à soupe (48g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

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 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

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

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Sandwich à la salade de poulet

1 sandwich(s) - 480 kcal ● 28g protéine ● 29g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 pièce (85g)
pain
2 tranche (64g)
mayonnaise
2 c. à s. (mL)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
céleri cru, haché
1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 pièce (170g)
pain
4 tranche (128g)
mayonnaise
4 c. à s. (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
céleri cru, haché
1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Badigeonnez le poulet d'huile des deux côtés et placez-le sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire 10-15 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Laissez refroidir le poulet puis coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
5. Mélangez tous les ingrédients sauf le pain et l'huile dans un bol.
6. Pour chaque sandwich, étalez le mélange uniformément sur une tranche de pain et couvrez avec une autre tranche.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Fromage

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g protéine ● 24g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage
2 1/2 oz (71g)

Pour les 2 repas :

fromage
5 oz (142g)

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

Wrap de laitue à la salade de saumon

315 kcal ● 23g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

saumon en boîte
1 boîte(s) 142 g (non égouttée)
(142g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
oignon
1 c. à s., haché (15g)
céleri cru, coupé en dés
1 tige, petite (12,5 cm de long)
(17g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)

Pour les 2 repas :

saumon en boîte
2 boîte(s) 142 g (non égouttée)
(284g)
mayonnaise
4 c. à soupe (mL)
oignon
2 c. à s., haché (30g)
céleri cru, coupé en dés
2 tige, petite (12,5 cm de long)
(34g)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.
2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.
3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.
4. Roulez pour former le wrap.
5. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 2 saucisse portions

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.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



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 flétri.
4. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
1/4 sachet (28 g) (7g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile
1 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates

18 tomates cerises (306g)

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

Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

raisins

1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

raisins

2 2/3 tasse (245g)

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

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/3 oz (38g)

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

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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 tranche (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.

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fromage cottage et ananas

186 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

ananas en conserve, égoutté

4 c. à s., morceaux (45g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

3 tasse (678g)

ananas en conserve, égoutté

3/4 tasse, morceaux (136g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet simple

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



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

huile

1 c. à soupe (mL)

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

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

huile d'olive

4 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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/2 c. à soupe (3g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Riz au bouillon d'os

184 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



bouillon d'os de poulet
1/2 tasse(s) (mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
4. Faites cuire 20 minutes.
5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poulet rôti
3 oz (85g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
1/8 concombre (21 cm) (38g)
tomates, coupé en quartiers
1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

poulet rôti
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 (≈7,6 cm diam.) (91g)

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :
pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :
pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois mange-tout

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



Pour un seul repas :
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal ● 40g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce piquante

1/2 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1/3 c. à café (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1/2 lb (227g)

couennes de porc, écrasé

1/4 oz (7g)

Pour les 2 repas :

sauce piquante

1 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

2/3 c. à café (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1 lb (454g)

couennes de porc, écrasé

1/2 oz (14g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
 2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
 3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
 4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
 5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
 6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.
-