

Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 1900 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

1856 kcal ● 218g protéine (47%) ● 92g lipides (44%) ● 16g glucides (3%) ● 24g fibres (5%)

Déjeuner

905 kcal, 135g de protéines, 2g glucides nets, 39g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal

Dîner

950 kcal, 83g de protéines, 13g glucides nets, 53g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal

Day 2

1876 kcal ● 233g protéine (50%) ● 96g lipides (46%) ● 9g glucides (2%) ● 11g fibres (2%)

Déjeuner

905 kcal, 135g de protéines, 2g glucides nets, 39g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal

Dîner

970 kcal, 98g de protéines, 6g glucides nets, 57g de lipides



Burger de dinde simple

4 burger(s)- 750 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 3

1861 kcal ● 132g protéine (28%) ● 132g lipides (64%) ● 21g glucides (4%) ● 14g fibres (3%)

Déjeuner

870 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 65g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal



Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal

Dîner

995 kcal, 76g de protéines, 11g glucides nets, 68g de lipides



Ailes de poulet barbecue sans sucre

20 once(s)- 768 kcal



Bandes de poivron et guacamole (keto)

225 kcal

Day 4

1861 kcal ● 132g protéine (28%) ● 132g lipides (64%) ● 21g glucides (4%) ● 14g fibres (3%)

Déjeuner

870 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 65g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis
8 oz- 572 kcal



Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
163 kcal

Dîner

995 kcal, 76g de protéines, 11g glucides nets, 68g de lipides



Ailes de poulet barbecue sans sucre
20 once(s)- 768 kcal



Bandes de poivron et guacamole (keto)
225 kcal

Day 5

1868 kcal ● 101g protéine (22%) ● 146g lipides (70%) ● 21g glucides (5%) ● 17g fibres (4%)

Déjeuner

970 kcal, 72g de protéines, 8g glucides nets, 67g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal

Dîner

895 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 78g de lipides



Steak au beurre aux herbes
398 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
499 kcal

Day 6

1867 kcal ● 103g protéine (22%) ● 152g lipides (73%) ● 15g glucides (3%) ● 7g fibres (2%)

Déjeuner

970 kcal, 73g de protéines, 2g glucides nets, 74g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
16 oz- 934 kcal



Zoodles de base
1/4 courgette- 36 kcal

Dîner

895 kcal, 29g de protéines, 13g glucides nets, 78g de lipides



Steak au beurre aux herbes
398 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
499 kcal

Day 7

1866 kcal ● 175g protéine (38%) ● 120g lipides (58%) ● 14g glucides (3%) ● 7g fibres (1%)

Déjeuner

970 kcal, 73g de protéines, 2g glucides nets, 74g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
16 oz- 934 kcal



Zoodles de base
1/4 courgette- 36 kcal

Dîner

895 kcal, 102g de protéines, 11g glucides nets, 47g de lipides



Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal



Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert
15 oz- 581 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
182 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (207g)
- ☐ blettes
1 1/2 lb (680g)
- ☐ Ail
6 1/4 gousse(s) (19g)
- ☐ Brocoli surgelé
5 tasse (455g)
- ☐ courgette
5 2/3 grand (1828g)
- ☐ poivron
3 moyen (357g)
- ☐ laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
- ☐ persil frais
3/4 c. à soupe (3g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 lb (1842g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 lb (340g)
- ☐ dinde hachée, crue
1 livres (454g)
- ☐ hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
1 lb (454g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
2 1/2 lb (1135g)

Épices et herbes

- ☐ thym séché
1/2 g (1g)
- ☐ sel
1/3 oz (10g)
- ☐ poivre noir
2 1/4 g (2g)
- ☐ paprika
3/4 c. à café (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
3/4 c. à café (4g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
3 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1/3 avocat(s) (67g)

Autre

- ☐ poivrons rouges rôtis
1 1/3 poivre(s) (93g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
5 c. à s. (75g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
3/4 tasse (185g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2 lb (907g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
4 1/2 c. à soupe (64g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ parmesan
6 1/2 c. à soupe (33g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Produits de bœuf

- ☐ côte de bœuf (ribeye), crue
1/2 livres (213g)

☐ **piment de Cayenne**
1/6 c. à café (0g)

☐ **poudre d'ail**
1 1/4 c. à café (4g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

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.

Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/3 lb (597g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

2 2/3 lb (1195g)

huile

2 2/3 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 grill 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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz - 572 kcal ● 51g protéine ● 39g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1/2 lb (227g)

paprika

1/3 c. à café (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

2/3 poivre(s) (47g)

Pour les 2 repas :

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1 lb (454g)

paprika

2/3 c. à café (2g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

1 1/3 poivre(s) (93g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sel

1/2 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

poivre noir

1 trait (0g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

courgette

1 moyen (196g)

Ail, haché finement

1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

courgette

2 moyen (392g)

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Fromage en ficelle

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



Donne 2 bâton(s) portions

fromage en ficelle

2 bâtonnet (56g)

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

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à s. (mL)

laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

avocats, haché

1/3 avocat(s) (67g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau,
crue, coupé en dés**

1/2 livres (227g)

tomates, coupé en deux

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pilons de poulet Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à s. (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

Poulet, pilons, avec peau

2 lb (907g)

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.

Zoodles de base

1/4 courgette - 36 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

courgette

1/4 grand (81g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

courgette

1/2 grand (162g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Spiralisez la courgette, saupoudrez un peu de sel sur les nouilles de courgette et placez-les entre des serviettes pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette spiralée et faites sauter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 5 minutes. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée d'autres herbes ou épices que vous avez sous la main, et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 lb (340g)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



blettes
1 1/4 lb (567g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)

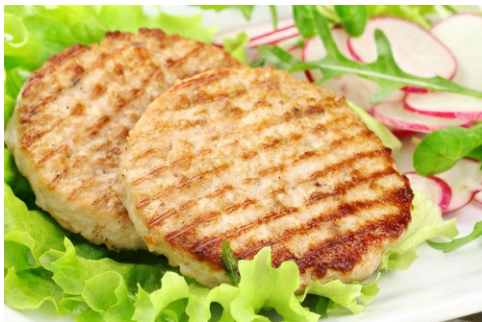
1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Burger de dinde simple

4 burger(s) - 750 kcal ● 89g protéine ● 44g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 burger(s) portions

dinde hachée, crue
1 livres (454g)
huile
2 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.
Faites 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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

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

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
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 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Ailes de poulet barbecue sans sucre

20 once(s) - 768 kcal ● 71g protéine ● 53g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue sans sucre

2 1/2 c. à s. (38g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 1/4 lb (568g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue sans sucre

5 c. à s. (75g)

ailes de poulet, avec peau, crues

2 1/2 lb (1135g)

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.

Bandes de poivron et guacamole (keto)

225 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

guacamole, acheté en magasin

6 c. à s. (93g)

poivron, tranché

1 1/2 moyen (179g)

Pour les 2 repas :

guacamole, acheté en magasin

3/4 tasse (185g)

poivron, tranché

3 moyen (357g)

1. Trancher les poivrons et enlever les graines.
2. Étaler le guacamole sur les poivrons tranchés ou les utiliser pour y tremper le guacamole.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Steak au beurre aux herbes

398 kcal ● 19g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

côte de bœuf (ribeye), crue
1/4 livres (106g)
moutarde de Dijon
3/8 c. à café (2g)
huile
3/4 c. à café (mL)
persil frais, coupé en morceaux
3/8 c. à soupe (1g)
beurre, ramolli
3/4 c. à soupe (11g)
Ail, haché
3/8 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

côte de bœuf (ribeye), crue
1/2 livres (213g)
moutarde de Dijon
3/4 c. à café (4g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
persil frais, coupé en morceaux
3/4 c. à soupe (3g)
beurre, ramolli
1 1/2 c. à soupe (21g)
Ail, haché
3/4 gousse (2g)

1. Si le beurre n'est pas ramolli, mettez-le dans un petit bol compatible micro-ondes et chauffez 3 à 8 secondes jusqu'à ce qu'il s'assouplisse un peu. Ajoutez l'ail, la moutarde de Dijon, seulement la moitié du persil et du sel et du poivre au beurre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Séchez le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le steak jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Transférez le steak sur une planche pour le laisser reposer.
4. Tranchez le steak et servez-le garni du beurre aux herbes et du persil restant.

Nouilles de courgette au parmesan

499 kcal ● 10g protéine ● 43g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

courgette
2 3/4 moyen (539g)
huile d'olive
2 3/4 c. à soupe (mL)
parmesan
2 3/4 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

courgette
5 1/2 moyen (1078g)
huile d'olive
5 1/2 c. à soupe (mL)
parmesan
5 1/2 c. à soupe (28g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

15 oz - 581 kcal ● 96g protéine ● 20g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 15 oz portions

sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
piment de Cayenne
1/6 c. à café (0g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
thym séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (420g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 1/4 c. à café (4g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

**courgette**

1 moyen (196g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

parmesan

1 c. à soupe (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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
 3. Parsemez de parmesan et servez.
-