

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 1200 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

1166 kcal ● 78g protéine (27%) ● 88g lipides (68%) ● 9g glucides (3%) ● 7g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

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



**Omelette au bacon**

280 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Salade d'œufs, avocat et bacon**

333 kcal

### Dîner

445 kcal, 36g de protéines, 2g glucides nets, 32g de lipides



**Tomates rôties**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Saumon simple**

6 oz- 385 kcal

## Day 2

1166 kcal ● 78g protéine (27%) ● 88g lipides (68%) ● 9g glucides (3%) ● 7g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

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



**Omelette au bacon**

280 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Salade d'œufs, avocat et bacon**

333 kcal

### Dîner

445 kcal, 36g de protéines, 2g glucides nets, 32g de lipides



**Tomates rôties**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Saumon simple**


6 oz- 385 kcal

Day 3

1192 kcal 113g protéine (38%) 74g lipides (56%) 11g glucides (4%) 8g fibres (3%)

Petit-déjeuner

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



Omelette au bacon

280 kcal


Déjeuner

465 kcal, 44g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Yaourt grec pauvre en sucre

1 récipient(s)- 78 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo

1 wrap(s)- 220 kcal

Dîner

450 kcal, 49g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



Poulet Caprese


6 once(s)- 448 kcal

Day 4

1245 kcal 112g protéine (36%) 77g lipides (56%) 14g glucides (4%) 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s)- 297 kcal

Déjeuner

500 kcal, 43g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides




Salade de poulet et avocat

500 kcal

Dîner

450 kcal, 49g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



Poulet Caprese


6 once(s)- 448 kcal

Day 5

1251 kcal 98g protéine (31%) 89g lipides (64%) 11g glucides (3%) 4g fibres (1%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides




Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s)- 297 kcal


Déjeuner

450 kcal, 36g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



"Purée" de chou-fleur au fromage

202 kcal




Dinde hachée de base

5 1/3 oz- 250 kcal

Dîner

500 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Tomates rôties

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)

216 kcal



Cuisses de poulet simples


6 oz- 255 kcal

Day 6

1153 kcal● 104g protéine (36%)● 72g lipides (56%)● 14g glucides (5%)● 9g fibres (3%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides

Salade œuf & avocat


133 kcal

Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

Déjeuner

485 kcal, 54g de protéines, 5g glucides nets, 27g de lipides

Purée de chou-fleur à l'ail au beurre


168 kcal

Blanc de poulet au balsamique


8 oz- 316 kcal

Dîner

500 kcal, 42g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides

Tomates rôties

1/2 tomate(s)- 30 kcal

Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)

216 kcal

Cuisses de poulet simples


6 oz- 255 kcal

Day 7

1186 kcal● 139g protéine (47%)● 60g lipides (46%)● 13g glucides (4%)● 9g fibres (3%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides

Salade œuf & avocat

133 kcal

Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal

Déjeuner

485 kcal, 54g de protéines, 5g glucides nets, 27g de lipides

Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

168 kcal

Blanc de poulet au balsamique


8 oz- 316 kcal

Dîner

535 kcal, 77g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides

Chou-fleur rôti

58 kcal

Poitrine de poulet simple

12 oz- 476 kcal



## Produits à base de noix et de graines

- ☐ **mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)
- ☐ **amandes**  
3 c. à s., entière (27g)

## Autre

- ☐ **mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)
- ☐ **Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**  
1 contenant(s) (150g)
- ☐ **mélange d'épices italien**  
1 1/4 c. à café (5g)

## Épices et herbes

- ☐ **poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)
- ☐ **sel**  
5/6 c. à café (5g)
- ☐ **poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ **basilic frais**  
3 c. à soupe, haché (8g)
- ☐ **thym séché**  
1/8 c. à café, feuilles (0g)

## Produits de porc

- ☐ **bacon, cuit**  
8 2/3 tranche(s) (87g)
- ☐ **bacon cru**  
1 1/2 tranche(s) (43g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ **avocats**  
1 2/3 avocat(s) (335g)
- ☐ **jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)
- ☐ **mûres**  
1 tasse (144g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ **œufs**  
18 grand (900g)
- ☐ **mozzarella fraîche**  
3 oz (85g)
- ☐ **crème épaisse**  
5 c. à s. (mL)
- ☐ **beurre**  
3 c. à soupe (40g)
- ☐ **fromage**  
2/3 tranche (28 g chacune) (19g)

## Graisses et huiles

- ☐ **huile**  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **huile d'olive**  
3 c. à café (mL)
- ☐ **vinaigrette balsamique**  
4 c. à s. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **tomates**  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (362g)
- ☐ **laitue romaine**  
1 feuille extérieure (28g)
- ☐ **oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)
- ☐ **choux de Bruxelles**  
5 pousses (95g)
- ☐ **chou-fleur**  
2/3 tête moyenne (13–15 cm diam.) (387g)
- ☐ **Ail**  
1 1/6 gousse (4g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **saumon**  
3/4 livres (340g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce Frank's RedHot**  
4 c. à c. (mL)
- ☐ **sauce pesto**  
6 c. à soupe (96g)

## Produits de volaille

- ☐ **poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3 lb (1409g)
- ☐ **cuisse de poulet sans peau et désossées**  
3/4 livres (340g)
- ☐ **dinde hachée, crue**  
1/3 livres (151g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Omelette au bacon

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
6 tranche(s) (60g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s) - 297 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
3 grand (150g)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**sauce pesto**  
3 c. à soupe (48g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits. Servir.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade œuf & avocat

133 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**avocats**  
1/6 avocat(s) (34g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 tasse (10g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

**mûres**  
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal ● 19g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**bacon, cuit**  
1 1/3 tranche(s) (13g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/3 tasse (40g)  
**poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)  
**bacon, cuit**  
2 2/3 tranche(s) (27g)  
**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
4 grand (200g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

#### **amandes**

3 c. à s., entière (27g)

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

### Yaourt grec pauvre en sucre

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



Donne 1 récipient(s) portions

#### **Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**

1 contenant(s) (150g)

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

### Wrap de laitue au poulet Buffalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sauce Frank's RedHot**

4 c. à c. (mL)

#### **laitue romaine**

1 feuille extérieure (28g)

#### **avocats, haché**

1/6 avocat(s) (34g)

#### **huile**

1/6 c. à soupe (mL)

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

4 oz (113g)

#### **tomates, coupé en deux**

4 c. à c. de tomates cerises (12g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



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

6 oz (170g)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**huile**

2 c. à café (mL)

**choux de Bruxelles**

5 pousses (95g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### "Purée" de chou-fleur au fromage

202 kcal ● 6g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**chou-fleur**

2/3 tasse, haché (71g)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**crème épaisse**

2 2/3 c. à c. (mL)

**fromage**

2/3 tranche (28 g chacune) (19g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Combiner tous les ingrédients (sauf le fromage) dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettre au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes (le temps varie selon le micro-ondes). Vérifier pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écraser à la fourchette.
4. Déposer les tranches de fromage sur le dessus et remettre au micro-ondes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondues.
5. Servir.

### Dinde hachée de base

5 1/3 oz - 250 kcal ● 30g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

**dinde hachée, crue**  
1/3 livres (151g)  
**huile**  
2/3 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

168 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**beurre**  
2/3 c. à soupe (9g)  
**chou-fleur**  
2/3 tasse, haché (71g)  
**crème épaisse**  
4 c. à c. (mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**Ail, haché finement**  
1/3 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**beurre**  
1 1/3 c. à soupe (19g)  
**chou-fleur**  
1 1/3 tasse, haché (143g)  
**crème épaisse**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**Ail, haché finement**  
2/3 gousse (2g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écrasez et mélangez avec une fourchette.
4. Servez.

### Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livres (454g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à s. (mL)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)

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.

## Dîner 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.

## Saumon simple

6 oz - 385 kcal ● 35g protéine ● 27g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. **À LA POÊLE** : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. **AU FOUR** : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

---

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Poulet Caprese

6 once(s) - 448 kcal ● 49g protéine ● 26g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/8 lb (168g)  
**basilic frais**  
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 1/2 oz (43g)  
**tomates, coupé en quartiers**  
2 1/4 tomates cerises (38g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**basilic frais**  
3 c. à soupe, haché (8g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sauce pesto**  
3 c. à soupe (48g)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
3 oz (85g)  
**tomates, coupé en quartiers**  
4 1/2 tomates cerises (77g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
  2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
  3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
  4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
  5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
  6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
  7. Servir.
-

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Purée de chou-fleur au bacon (fausse purée de pommes de terre)

216 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**crème épaisse**

2 c. à c. (mL)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**chou-fleur**

1/2 tasse, haché (54g)

**bacon cru**

3/4 tranche(s) (21g)

**Ail, haché finement**

1/4 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**crème épaisse**

4 c. à c. (mL)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**chou-fleur**

1 tasse, haché (107g)

**bacon cru**

1 1/2 tranche(s) (43g)

**Ail, haché finement**

1/2 gousse (2g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf le bacon dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Pendant ce temps, faites cuire le bacon dans une poêle, hachez-le et mettez de côté la graisse.
4. Une fois le mélange de chou-fleur tendre, versez la graisse de bacon et le bacon haché dessus, puis écrasez et mélangez avec une fourchette.
5. Servez.

### Cuisses de poulet simples

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Chou-fleur rôti

58 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1/8 c. à café, feuilles (0g)  
**chou-fleur, détaillé en fleurettes**  
1/4 tête petite (10 cm diam.) (66g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

---

### Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

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

3/4 lb (336g)

**huile**

3/4 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.
-