

Meal Plan - Menu régime cétogène de 2200 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

2151 kcal ● 219g protéine (41%) ● 128g lipides (54%) ● 22g glucides (4%) ● 8g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



Tomate farcie à l'œuf et au pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Fromage
1 1/3 oz- 153 kcal

Collations

245 kcal, 19g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



Pepperoni de dinde
30 tranche(s)- 129 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal

Déjeuner

750 kcal, 62g de protéines, 7g glucides nets, 52g de lipides



Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal



Poulet frit pauvre en glucides
12 oz- 702 kcal

Dîner

745 kcal, 114g de protéines, 1g glucides nets, 31g de lipides



Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Poitrine de poulet simple
18 oz- 714 kcal

Day 2

2210 kcal ● 175g protéine (32%) ● 150g lipides (61%) ● 27g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



Tomate farcie à l'œuf et au pesto
2 tomate(s)- 259 kcal



Fromage
1 1/3 oz- 153 kcal

Collations

245 kcal, 19g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



Pepperoni de dinde
30 tranche(s)- 129 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal

Déjeuner

750 kcal, 62g de protéines, 7g glucides nets, 52g de lipides



Légumes mélangés
1/2 tasse(s)- 49 kcal



Poulet frit pauvre en glucides
12 oz- 702 kcal

Dîner

800 kcal, 69g de protéines, 6g glucides nets, 53g de lipides



Poitrines de poulet façon César
9 1/3 oz- 535 kcal



Brocoli au beurre
2 tasse(s)- 267 kcal

Day 3

2207 kcal ● 145g protéine (26%) ● 167g lipides (68%) ● 22g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 28g de lipides



Bacon

7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

255 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Bouchees concombres-fromage de chèvre

118 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal

Déjeuner

795 kcal, 41g de protéines, 5g glucides nets, 67g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal

Dîner

800 kcal, 69g de protéines, 6g glucides nets, 53g de lipides



Poitrines de poulet façon César

9 1/3 oz- 535 kcal



Brocoli au beurre

2 tasse(s)- 267 kcal

Day 4

2160 kcal ● 144g protéine (27%) ● 159g lipides (66%) ● 23g glucides (4%) ● 15g fibres (3%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 28g de lipides



Bacon

7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

255 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Bouchees concombres-fromage de chèvre

118 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal

Déjeuner

795 kcal, 41g de protéines, 5g glucides nets, 67g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal

Dîner

755 kcal, 68g de protéines, 7g glucides nets, 46g de lipides



Graines de tournesol

316 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 5

2146 kcal ● 166g protéine (31%) ● 143g lipides (60%) ● 27g glucides (5%) ● 22g fibres (4%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 28g de lipides



Bacon

7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

255 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Bouchees concombres-fromage de chèvre

118 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal

Déjeuner

780 kcal, 63g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides



Cuisses de poulet simples

9 oz- 383 kcal



Épinards sautés simples

398 kcal

Dîner

755 kcal, 68g de protéines, 7g glucides nets, 46g de lipides



Graines de tournesol

316 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

Day 6

2175 kcal ● 215g protéine (39%) ● 127g lipides (53%) ● 24g glucides (4%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 4g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Fraises à la crème
153 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Collations

340 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Roulés de jambon au fromage
3 roulé(s)- 324 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Déjeuner

780 kcal, 63g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides



Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal



Épinards sautés simples
398 kcal

Dîner

720 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
18 2/3 oz- 691 kcal

Day 7

2169 kcal ● 213g protéine (39%) ● 134g lipides (56%) ● 17g glucides (3%) ● 11g fibres (2%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 4g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Fraises à la crème
153 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Collations

340 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Roulés de jambon au fromage
3 roulé(s)- 324 kcal



Tranches de concombre
1/4 concombre- 15 kcal

Déjeuner

775 kcal, 61g de protéines, 3g glucides nets, 56g de lipides



Ailes de poulet Buffalo
16 oz- 676 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Dîner

720 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
18 2/3 oz- 691 kcal

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
2 c. à soupe (32g)
- ☐ sauce piquante
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ fromage
1/2 livres (202g)
- ☐ parmesan
4 2/3 c. à soupe (23g)
- ☐ beurre
4 c. à soupe (57g)
- ☐ fromage de chèvre
10 oz (284g)
- ☐ crème épaisse
1/3 tasse (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
6 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (823g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)
- ☐ Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
- ☐ épinards frais
36 tasse(s) (1080g)
- ☐ Ail
4 1/2 gousse (14g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Pepperoni de dinde
60 tranches (106g)
- ☐ charcuterie de jambon
6 tranche (138g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
- ☐ sel
11 g (11g)
- ☐ poivre noir
4 1/4 g (4g)
- ☐ aneth séché
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ poivre citronné
2 1/3 c. à soupe (16g)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 1/2 lb (680g)
- ☐ couennes de porc
3/4 oz (21g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 tasse (210g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette César
1/4 tasse (69g)
- ☐ huile d'olive
4 oz (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 2/3 lb (2532g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 lb (454g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
28 tranche(s) (280g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2/3 avocat(s) (134g)
- ☐ fraises
1/2 tasse, en tranches (83g)

- ☐ **graines de tournesol décortiquées**
1/4 livres (127g)
 - ☐ **noix de cajou rôties**
1/2 tasse (69g)
 - ☐ **noix de pécan**
1/2 tasse, moitiés (50g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

œufs

2 grand (100g)

tomates

2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(364g)

Pour les 2 repas :

sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

œufs

4 grand (200g)

tomates

4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(728g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

Fromage

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

fromage

2 2/3 oz (76g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Bacon

7 tranche(s) - 354 kcal ● 25g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
7 tranche(s) (70g)

Pour les 3 repas :

bacon, cuit
21 tranche(s) (210g)

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fraises à la crème

153 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fraises
4 c. à s., en tranches (42g)
crème épaisse
2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

fraises
1/2 tasse, en tranches (83g)
crème épaisse
1/3 tasse (mL)

1. Placez les fraises dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

Noix de pécan

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



Pour un seul repas :
noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :
noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :
légumes mélangés surgelés
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :
légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poulet frit pauvre en glucides

12 oz - 702 kcal ● 60g protéine ● 51g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce piquante
3/4 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
1/2 c. à café (1g)
Poulet, pilons, avec peau
3/4 lb (340g)
couennes de porc, écrasé
10 3/4 g (11g)

Pour les 2 repas :

sauce piquante
1 1/2 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
1 c. à café (2g)
Poulet, pilons, avec peau
1 1/2 lb (680g)
couennes de porc, écrasé
3/4 oz (21g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal ● 41g protéine ● 67g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 1/2 tasse (105g)
fromage de chèvre
1/4 livres (99g)
huile d'olive
3 1/2 c. à café (mL)
bacon, cuit
3 1/2 tranche(s) (35g)
graines de tournesol décortiquées
3 1/2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
7 tasse (210g)
fromage de chèvre
1/2 livres (198g)
huile d'olive
7 c. à café (mL)
bacon, cuit
7 tranche(s) (70g)
graines de tournesol décortiquées
7 c. à café (28g)

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'émietter sur les feuilles et servir.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 livres (255g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

18 oz (510g)

huile

3/4 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.

Épinards sautés simples

398 kcal ● 14g protéine ● 29g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

épinards frais

16 tasse(s) (480g)

Ail, coupé en dés

2 gousse (6g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

épinards frais

32 tasse(s) (960g)

Ail, coupé en dés

4 gousse (12g)

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 7

Ailes de poulet Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g protéine ● 49g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 lb (454g)

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à s. (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pepperoni de dinde

30 tranche(s) - 129 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Pepperoni de dinde
30 tranches (53g)

Pour les 2 repas :

Pepperoni de dinde
60 tranches (106g)

1. Bon
appétit.

Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

aneth séché

1/2 c. à café (1g)

fromage de chèvre

1 oz (28g)

concombre, tranché

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

aneth séché

1 1/2 c. à café (2g)

fromage de chèvre

3 oz (85g)

concombre, tranché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties

2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties

1/2 tasse (69g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Roulés de jambon au fromage

3 roulé(s) - 324 kcal ● 26g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage

1/2 tasse, râpé (63g)

charcuterie de jambon

3 tranche (69g)

Pour les 2 repas :

fromage

1 tasse, râpé (126g)

charcuterie de jambon

6 tranche (138g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat et saupoudrez le fromage de manière uniforme sur la surface.
2. Roulez le jambon.
3. Passez au micro-ondes 30 secondes jusqu'à ce que ce soit chaud et que le fromage commence à fondre.
4. Servez.
5. Remarque : pour préparer à l'avance, faites les étapes 1 et 2, emballez chaque roulé dans du film plastique et conservez au réfrigérateur. Lorsque vous êtes prêt à les manger, retirez le film et réchauffez au micro-ondes.

Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

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



Donne 1/2 tomate(s) portions

huile

1/2 c. à café (mL)

tomates

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

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

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 18 oz portions

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

1 lb (504g)

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.
-

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Poitrines de poulet façon César

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
9 1/3 oz (265g)
vinaigrette César
2 1/3 c. à s. (34g)
parmesan
2 1/3 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
18 2/3 oz (529g)
vinaigrette César
1/4 tasse (69g)
parmesan
4 2/3 c. à soupe (23g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
poivre noir
1 trait (0g)
beurre
2 c. à soupe (28g)

Pour les 2 repas :

sel
2 trait (1g)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
poivre noir
2 trait (0g)
beurre
4 c. à soupe (57g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
avocats, haché
2/3 avocat(s) (134g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
16 oz (454g)
tomates, coupé en deux
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Blanc de poulet au citron et poivre

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/6 lb (523g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/6 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
2 1/3 lb (1045g)
huile d'olive
1 1/6 c. à soupe (mL)
poivre citronné
2 1/3 c. à soupe (16g)

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.