

Meal Plan - Menu régime cétogène de 2300 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 2291 kcal ● 200g protéine (35%) ● 149g lipides (58%) ● 26g glucides (5%) ● 12g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s)- 396 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

265 kcal, 21g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal

Déjeuner

760 kcal, 100g de protéines, 9g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple poulet et épinards

761 kcal

Dîner

855 kcal, 51g de protéines, 10g glucides nets, 65g de lipides



Noix de macadamia

326 kcal



Salade de sardines simple

531 kcal

Day 2

2275 kcal ● 192g protéine (34%) ● 152g lipides (60%) ● 23g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s)- 396 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

265 kcal, 21g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal

Déjeuner

760 kcal, 100g de protéines, 9g glucides nets, 35g de lipides



Salade simple poulet et épinards

761 kcal

Dîner

840 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 69g de lipides



Noix de macadamia

326 kcal



Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal

Day 3

2298 kcal ● 234g protéine (41%) ● 133g lipides (52%) ● 23g glucides (4%) ● 18g fibres (3%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



Fromage
1 oz- 114 kcal



Œuf dans une aubergine
361 kcal

Collations

285 kcal, 3g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



Avocat
176 kcal

Déjeuner

770 kcal, 78g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



Steak de thon poêlé simple
10 2/3 oz- 470 kcal



Riz de chou-fleur au beurre
3 1/2 tasse(s)- 301 kcal

Dîner

765 kcal, 127g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



Riz de chou-fleur
1 tasse(s)- 61 kcal



Poitrine de poulet marinée
20 oz- 707 kcal

Day 4

2255 kcal ● 213g protéine (38%) ● 134g lipides (53%) ● 27g glucides (5%) ● 22g fibres (4%)

Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



Fromage
1 oz- 114 kcal



Œuf dans une aubergine
361 kcal

Collations

285 kcal, 3g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



Avocat
176 kcal

Déjeuner

770 kcal, 78g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



Steak de thon poêlé simple
10 2/3 oz- 470 kcal



Riz de chou-fleur au beurre
3 1/2 tasse(s)- 301 kcal

Dîner

725 kcal, 106g de protéines, 11g glucides nets, 26g de lipides



Poulet du Sud-Ouest
16 once(s)- 724 kcal

Day 5

2301 kcal ● 202g protéine (35%) ● 150g lipides (59%) ● 19g glucides (3%) ● 15g fibres (3%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Œufs brouillés riches en protéines
297 kcal

Collations

325 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards
4 poche(s)- 211 kcal



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

Déjeuner

820 kcal, 64g de protéines, 5g glucides nets, 58g de lipides



Épinards sautés simples
149 kcal



Saumon au pesto au four
10 oz- 673 kcal

Dîner

770 kcal, 75g de protéines, 6g glucides nets, 46g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal



Burger de dinde simple
3 burger(s)- 563 kcal

Day 6

2241 kcal ● 196g protéine (35%) ● 143g lipides (57%) ● 26g glucides (5%) ● 17g fibres (3%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Œufs brouillés riches en protéines
297 kcal

Collations

325 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards
4 poche(s)- 211 kcal



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

Déjeuner

765 kcal, 58g de protéines, 11g glucides nets, 51g de lipides



Salade de poulet au citron et à l'aneth
397 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Dîner

770 kcal, 75g de protéines, 6g glucides nets, 46g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
3 tasse(s)- 209 kcal



Burger de dinde simple
3 burger(s)- 563 kcal

Day 7

2251 kcal ● 177g protéine (31%) ● 151g lipides (60%) ● 28g glucides (5%) ● 17g fibres (3%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Œufs brouillés riches en protéines
297 kcal

Collations

325 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards
4 poche(s)- 211 kcal



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

Déjeuner

765 kcal, 58g de protéines, 11g glucides nets, 51g de lipides



Salade de poulet au citron et à l'aneth
397 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Dîner

780 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 55g de lipides



Brocoli au beurre
2 1/2 tasse(s)- 334 kcal



Poulet Caprese
6 once(s)- 448 kcal

Liste de courses



Légumineuses et produits à base de légumineuses

- cacahuètes rôties
10 c. à s. (91g)

Autre

- couennes de porc
2 oz (57g)
- mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
3 c. à soupe (mL)
- poulet rôtisserie cuit
6 oz (170g)
- chou-fleur surgelé
8 tasse (907g)
- mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
23 grand (1150g)
- beurre
7/8 bâtonnet (99g)
- fromage
1/3 livres (155g)
- fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (254g)
- mozzarella fraîche
1 1/2 oz (43g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pesto
7 c. à soupe (115g)

Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- épinards frais
2 paquet 285 g (540g)
- concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
- tomates
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (129g)
- aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

Graisses et huiles

- huile
1/4 livres (mL)
- vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
3 oz (mL)
- sauce marinade
10 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 1/2 lb (2473g)
- dinde hachée, crue
1 1/2 livres (680g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties
4 oz (113g)
- noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

Produits de poissons et fruits de mer

- sardines en conserve à l'huile
2 boîte (184g)
- steaks de thon jaune, crus
1 1/3 livres (604g)
- saumon
1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
2 fl oz (mL)
- avocats
1 avocat(s) (201g)

Épices et herbes

- mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
- poivre noir
1/8 oz (1g)
- sel
3 g (3g)
- aneth séché
1 c. à café (1g)

- poivron**
2 moyen (238g)
- Brocoli surgelé**
8 1/2 tasse (774g)
- Ail**
3/4 gousse (2g)

- basilic frais**
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon**
12 tranche (276g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s) - 396 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
4 grand (200g)
sauce pesto
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

œufs
8 grand (400g)
sauce pesto
4 c. à soupe (64g)

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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

fromage
2 oz (57g)

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

Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
3 tranche(s) 2,5 cm (180g)
huile
3 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
huile
6 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Œufs brouillés riches en protéines

297 kcal ● 29g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
huile
3/4 c. à café (mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
6 c. à s. (85g)

Pour les 3 repas :

œufs
9 grand (450g)
huile
2 1/4 c. à café (mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (254g)

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.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple poulet et épinards

761 kcal ● 100g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
5 tasse(s) (150g)
huile
2 1/2 c. à café (mL)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
15 oz (425g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
10 tasse(s) (300g)
huile
5 c. à café (mL)
vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
30 oz (851g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élévé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Steak de thon poêlé simple

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
4 c. à c. (mL)
steaks de thon jaune, crus
2/3 livres (302g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 2/3 c. à s. (mL)
steaks de thon jaune, crus
1 1/3 livres (604g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

Riz de chou-fleur au beurre

3 1/2 tasse(s) - 301 kcal ● 4g protéine ● 26g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre
7 c. à café (32g)
chou-fleur surgelé
3 1/2 tasse (397g)

Pour les 2 repas :

beurre
14 c. à café (63g)
chou-fleur surgelé
7 tasse (794g)

1. Préparez le riz de chou-fleur selon les instructions sur l'emballage.
2. Tant qu'il est encore chaud, incorporez le beurre au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
Ail, coupé en dés
3/4 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.

Saumon au pesto au four

10 oz - 673 kcal ● 59g protéine ● 48g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

saumon

1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

sauce pesto

1 2/3 c. à soupe (27g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de poulet au citron et à l'aneth

397 kcal ● 53g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

aneth séché

1/2 c. à café (0g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (223g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

concombre, tranché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

huile

1 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (447g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

jus de citron

3 c. à soupe (mL)

concombre, tranché

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

1. Ajoutez les blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10-15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir légèrement.
2. Quand le poulet est assez froid pour être manipulé, effiloché-le à la fourchette.
3. Mettez le poulet effiloché dans un bol et ajoutez l'huile, l'aneth, le jus de citron et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé.
4. Ajoutez les jeunes pousses dans le bol et recouvrez du poulet et du concombre. Arrosez de vinaigrette et servez.
5. Astuce préparation : conservez le mélange de poulet effiloché au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Assemblez la salade le jour même pour une fraîcheur optimale.

Noix de pécan

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



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

Pour les 2 repas :
noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

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

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :
cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :
cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :
couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :
couennes de porc
2 oz (57g)

1. Dégustez.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

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

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

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron
1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pochettes jambon, fromage et épinards

4 poche(s) - 211 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
4 tranche (92g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
épinards frais
20 feuilles (20g)

Pour les 3 repas :

charcuterie de jambon
12 tranche (276g)
fromage
3/4 tasse, râpé (84g)
épinards frais
60 feuilles (60g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Noix de macadamia

326 kcal ● 3g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
1 1/2 oz (43g)

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

Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
**vinaigrette achetée en magasin,
n'importe quelle saveur**
3 c. à soupe (mL)
sardines en conserve à l'huile, égoutté
2 boîte (184g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Noix de macadamia

326 kcal ● 3g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
1 1/2 oz (43g)

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

Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



poulet rôti cuit
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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Poitrine de poulet marinée

20 oz - 707 kcal ● 126g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 20 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/4 lb (560g)
sauce marinade
10 c. à s. (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

Poulet du Sud-Ouest

16 once(s) - 724 kcal ● 106g protéine ● 26g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Donne 16 once(s) portions

huile
2 c. à café (mL)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
poivron, coupé en lanières
2 moyen (238g)

1. Frotter l'assaisonnement pour tacos uniformément sur toutes les faces du poulet.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le poulet dans la poêle et cuire environ 6–10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Retirer et mettre de côté.
4. Ajouter les poivrons tranchés dans la poêle et cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
5. Dresser les poivrons et le poulet, saupoudrer de fromage sur le dessus et servir.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
huile d'olive
6 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.

Burger de dinde simple

3 burger(s) - 563 kcal ● 67g protéine ● 33g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue

3/4 livres (340g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue

1 1/2 livres (680g)

huile

3 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.

Dîner 6 ↗

Consommer les jour 7

Brocoli au beurre

2 1/2 tasse(s) - 334 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

sel

1 1/4 trait (1g)

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

beurre

2 1/2 c. à soupe (36g)

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.

Poulet Caprese

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



Donne 6 once(s) portions

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)

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.