Meal Plan - Plan alimentaire cétogène de 1000 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

1033 kcal ● 100g protéine (39%) ● 63g lipides (55%) ● 10g glucides (4%) ● 6g fibres (2%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 15g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides

Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Épinards sautés simples
50 kcal

Déjeuner

380 kcal, 52g de protéines, 4g glucides nets, 17g de lipides

Riz de chou-fleur au beurre
1 tasse(s)- 86 kcal

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

Dîner

420 kcal, 34g de protéines, 3g glucides nets, 29g de lipides

Ailes à l'ail et parmesan
1/2 lb(s)- 348 kcal

Hachis de chou-fleur aux épinards
1 tasse(s)- 71 kcal

Day 2

1033 kcal ● 100g protéine (39%) ● 63g lipides (55%) ● 10g glucides (4%) ● 6g fibres (2%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 15g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides

Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Épinards sautés simples
50 kcal

Déjeuner

380 kcal, 52g de protéines, 4g glucides nets, 17g de lipides

Riz de chou-fleur au beurre
1 tasse(s)- 86 kcal

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

Dîner

420 kcal, 34g de protéines, 3g glucides nets, 29g de lipides

Ailes à l'ail et parmesan
1/2 lb(s)- 348 kcal

Hachis de chou-fleur aux épinards
1 tasse(s)- 71 kcal

Day 3

986 kcal 106g protéine (43%) 54g lipides (50%) 10g glucides (4%) 8g fibres (3%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 15g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides

Œufs brouillés crémeux
182 kcal

Épinards sautés simples
50 kcal

Déjeuner

425 kcal, 57g de protéines, 4g glucides nets, 18g de lipides

Hachis de chou-fleur aux épinards
2 tasse(s)- 142 kcal

Poitrine de poulet marinée
8 oz- 283 kcal

Dîner

330 kcal, 35g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides

Riz de chou-fleur au bacon
1 tasse(s)- 163 kcal

Burger de bœuf simple
1 burger(s)- 166 kcal

Day 4

1043 kcal 96g protéine (37%) 70g lipides (60%) 7g glucides (2%) 1g fibres (0%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides

Fromage
1 oz- 114 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

460 kcal, 43g de protéines, 2g glucides nets, 32g de lipides

Ailes de poulet barbecue sans sucre
12 once(s)- 461 kcal

Dîner

330 kcal, 35g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides

Riz de chou-fleur au bacon
1 tasse(s)- 163 kcal

Burger de bœuf simple
1 burger(s)- 166 kcal

Day 5

960 kcal 111g protéine (46%) 51g lipides (48%) 9g glucides (4%) 5g fibres (2%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides

Fromage
1 oz- 114 kcal

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

350 kcal, 41g de protéines, 4g glucides nets, 17g de lipides

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre
1 1/2 tasse(s)- 96 kcal

Poulet « Marry Me »
253 kcal

Dîner

360 kcal, 50g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

Riz de chou-fleur au bacon
1 tasse(s)- 163 kcal

Filet de porc
6 2/3 oz- 195 kcal

Day 6

970 kcal 112g protéine (46%) 50g lipides (46%) 11g glucides (5%) 7g fibres (3%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 13g de lipides

Kale et œufs
95 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Déjeuner

350 kcal, 41g de protéines, 4g glucides nets, 17g de lipides

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre
1 1/2 tasse(s)- 96 kcal

Poulet « Marry Me »
253 kcal

Dîner

445 kcal, 58g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides

Haricots verts arrosés d'huile d'olive
72 kcal

Tilapia poêlé
10 oz- 372 kcal

Day 7

1010 kcal 93g protéine (37%) 63g lipides (57%) 12g glucides (5%) 5g fibres (2%)

Petit-déjeuner

175 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 13g de lipides

Kale et œufs
95 kcal

Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal

Dîner

445 kcal, 58g de protéines, 5g glucides nets, 21g de lipides

Haricots verts arrosés d'huile d'olive
72 kcal

Tilapia poêlé
10 oz- 372 kcal

Déjeuner

390 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 30g de lipides

Poêlée simple de courgettes et bœuf
388 kcal

Liste de courses

Autre

- [ ] chou-fleur surgelé
  5 tasse (567g)
- [ ] riz de chou-fleur surgelé
  7 tasse, surgelé (742g)
- [ ] sauce barbecue sans sucre
  1 1/2 c. à s. (23g)
- [ ] mélange d'épices italien
  2/3 c. à café (2g)
- [ ] Half-and-half (mélange lait/crème)
  1/6 tasse (mL)
- [ ] bœuf haché (20 % de matières grasses)
  4 oz (113g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] beurre
  1/2 bâtonnet (49g)
- [ ] lait entier
  1/6 tasse(s) (46mL)
- [ ] œufs
  12 grand (600g)
- [ ] parmesan
  1/4 tasse (29g)
- [ ] fromage
  2 oz (57g)
- [ ] fromage en ficelle
  2 bâtonnet (56g)

Épices et herbes

- [ ] poivre citronné
  1 c. à soupe (7g)
- [ ] poivre noir
  3 1/2 g (3g)
- [ ] sel
  1/3 oz (9g)
- [ ] poudre d'oignon
  1/6 c. à café (0g)
- [ ] paprika
  1 g (1g)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 3/4 oz (mL)
- [ ] huile
  1 1/4 oz (mL)
- [ ] sauce marinade
  4 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  2 lb (971g)
- [ ] ailes de poulet, avec peau, crues
  1 3/4 lb (795g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] Ail
  10 1/2 gousse(s) (31g)
- [ ] épinards frais
  9 1/2 tasse(s) (285g)
- [ ] Haricots verts surgelés
  1 1/3 tasse (161g)
- [ ] feuilles de chou frisé (kale)
  1/2 tasse, haché (20g)
- [ ] courgette
  3/4 moyen (147g)
- [ ] oignon
  1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Produits de boulangerie

- [ ] levure chimique
  1/2 c. à soupe (8g)

Produits de porc

- [ ] bacon cru
  3 tranche(s) (85g)
- [ ] filet de porc, cru
  6 2/3 oz (189g)

Produits de bœuf

- [ ] bœuf haché (93% maigre)
  1/2 livres (227g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] bouillon de légumes
  1/3 tasse(s) (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tilapia, cru
  1 1/4 lb (560g)

Recipes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs brouillés crémeux

182 kcal 13g protéine 14g lipides 2g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

lait entier
1/8 tasse(s) (15mL)
beurre
1 c. à café (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

lait entier
1/6 tasse(s) (45mL)
beurre
3 c. à café (14g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
œufs
6 grand (300g)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Épinards sautés simples

50 kcal 2g protéine 4g lipides 1g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
1/4 gousse (1g)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 3 repas :

Ail, coupé en dés
3/4 gousse (2g)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

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.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Fromage

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

Translation missing: fr.for_single_meal

fromage
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

fromage
2 oz (57g)

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

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal 13g protéine 10g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Kale et œufs

95 kcal 7g protéine 7g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

sel
1/2 trait (0g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 c. à s., haché (10g)
œufs
1 grand (50g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1 trait (0g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
œufs
2 grand (100g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Fromage en ficelle

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

Translation missing: fr.for_single_meal

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz de chou-fleur au beurre

1 tasse(s) - 86 kcal 1g protéine 7g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)
beurre
2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)
beurre
4 c. à café (18g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

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

Translation missing: fr.for_single_meal

poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné
1 c. à soupe (7g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)

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.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3

Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal 6g protéine 9g lipides 2g glucides 6g fibres

Donne 2 tasse(s) portions

épinards frais, haché
1 tasse(s) (30g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal 50g protéine 8g lipides 1g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

sauce marinade
4 c. à s. (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Ailes de poulet barbecue sans sucre

12 once(s) - 461 kcal 43g protéine 32g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 12 once(s) portions

ailes de poulet, avec peau, crues
3/4 lb (341g)
sauce barbecue sans sucre
1 1/2 c. à s. (23g)

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 1/2 tasse(s) - 96 kcal 5g protéine 6g lipides 2g glucides 4g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

épinards frais, haché
3/4 tasse(s) (23g)
Ail, finement haché
1 1/2 gousse (5g)
riz de chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse, surgelé (159g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

épinards frais, haché
1 1/2 tasse(s) (45g)
Ail, finement haché
3 gousse (9g)
riz de chou-fleur surgelé
3 tasse, surgelé (318g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

Poulet « Marry Me »

253 kcal 36g protéine 11g lipides 2g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
mélange d'épices italien
1/3 c. à café (1g)
parmesan
4 c. à c. (8g)
Half-and-half (mélange lait/crème)
1/8 tasse (mL)
bouillon de légumes
1/6 tasse(s) (mL)
Ail, haché
1/3 gousse(s) (1g)
huile
1/6 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/3 lb (149g)

Pour les 2 repas :

poudre d'oignon
1/6 c. à café (0g)
paprika
1/6 c. à café (0g)
mélange d'épices italien
2/3 c. à café (2g)
parmesan
2 2/3 c. à s. (17g)
Half-and-half (mélange lait/crème)
1/6 tasse (mL)
bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
Ail, haché
2/3 gousse(s) (2g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet de sel et de poivre des deux côtés.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Transférez le poulet sur une assiette et réservez.
3. Dans la même poêle, ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
4. Incorporez le bouillon en grattant les sucs au fond de la poêle.
5. Ajoutez la moitié-moitié (half & half), le parmesan, les herbes italiennes, le paprika et la poudre d'oignon. Laissez mijoter à découvert 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
6. Remettez le poulet dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires, puis servez.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Poêlée simple de courgettes et bœuf

388 kcal 22g protéine 30g lipides 5g glucides 2g fibres

courgette, coupé en fines tranches
3/4 moyen (147g)
paprika
1/8 c. à soupe (1g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
oignon, haché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
4 oz (113g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites-le sauter jusqu'à ce qu'il soit juste doré, environ 5 minutes. Assaisonnez avec du paprika et une bonne pincée de sel/poivre.
2. Ajoutez les tranches de courgette dans la poêle et couvrez avec un couvercle. Faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les courgettes soient ramollies. Servez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Ailes à l'ail et parmesan

1/2 lb(s) - 348 kcal 31g protéine 24g lipides 2g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)
parmesan
1 c. à s. (6g)
beurre
1/8 c. à soupe (2g)
levure chimique
1/4 c. à soupe (4g)
ailes de poulet, avec peau, crues
1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
parmesan
2 c. à s. (13g)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
levure chimique
1/2 c. à soupe (8g)
ailes de poulet, avec peau, crues
1 lb (454g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.
2. VERSION RAPIDE
3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.
4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.
6. Servez.
7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE
8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).
9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.
10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.
11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.
12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.
13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
14. Servez.

Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s) - 71 kcal 3g protéine 5g lipides 1g glucides 3g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

épinards frais, haché
1/2 tasse(s) (15g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
16 c. à s., surgelé (106g)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

épinards frais, haché
1 tasse(s) (30g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s) - 163 kcal 11g protéine 11g lipides 3g glucides 1g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)
bacon cru
2 tranche(s) (57g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Burger de bœuf simple

1 burger(s) - 166 kcal 24g protéine 8g lipides 0g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

bœuf haché (93% maigre)
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/2 livres (227g)

1. Dans un bol, assaisonnez la viande hachée avec un peu de sel, de poivre et tout autre assaisonnement souhaité.\r\nFaçonnez la viande en forme de burger et faites cuire sur un grill chaud ou une poêle à feu vif pendant environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée.

Dîner 3

Consommer les jour 5

Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s) - 163 kcal 11g protéine 11g lipides 3g glucides 1g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Filet de porc

6 2/3 oz - 195 kcal 40g protéine 4g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 6 2/3 oz portions

filet de porc, cru
6 2/3 oz (189g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).\r\nSi votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.\r\nPlacez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).\r\nSortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal 1g protéine 5g lipides 4g glucides 2g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
1 c. à café (mL)
Haricots verts surgelés
2/3 tasse (81g)
sel
1/2 trait (0g)
poivre noir
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à café (mL)
Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
sel
1 trait (0g)
poivre noir
1 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Tilapia poêlé

10 oz - 372 kcal 56g protéine 16g lipides 1g glucides 0g fibres

Translation missing: fr.for_single_meal

tilapia, cru
5/8 lb (280g)
sel
3/8 c. à café (3g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
1 1/4 lb (560g)
sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.