

Meal Plan - Plan alimentaire cétogène de 1300 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

1251 kcal ● 170g protéine (54%) ● 55g lipides (39%) ● 13g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 14g de protéines, 1g glucides nets, 16g de lipides



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

Déjeuner

440 kcal, 65g de protéines, 6g glucides nets, 16g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz- 370 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal

Collations

130 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



Chips de jambon avec salsa

5 tranches- 131 kcal

Dîner

475 kcal, 71g de protéines, 4g glucides nets, 18g de lipides



Poitrine de poulet marinée

10 2/3 oz- 377 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal

Day 2

1255 kcal ● 127g protéine (41%) ● 72g lipides (52%) ● 16g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 14g de protéines, 1g glucides nets, 16g de lipides



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

Déjeuner

445 kcal, 23g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal



Saumon simple

3 oz- 192 kcal



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal

Collations

130 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



Chips de jambon avec salsa

5 tranches- 131 kcal

Dîner

475 kcal, 71g de protéines, 4g glucides nets, 18g de lipides



Poitrine de poulet marinée

10 2/3 oz- 377 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal

Day 3

1252 kcal● 96g protéine (31%)● 85g lipides (61%)● 13g glucides (4%)● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 14g de protéines, 1g glucides nets, 16g de lipides

 **Bacon**
4 tranche(s)- 202 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

 **Graines de citrouille**
183 kcal

Déjeuner

460 kcal, 21g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides

 **Tacos au jambon**
2 taco(s) au jambon- 237 kcal

 **Amandes rôties**
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

410 kcal, 52g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides

 **Poitrine de poulet simple**
8 oz- 317 kcal

 **Nouilles de courgette au parmesan**
91 kcal

Day 4

1279 kcal● 99g protéine (31%)● 86g lipides (60%)● 14g glucides (4%)● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 17g de lipides

 **Graines de tournesol**
90 kcal

 **Œufs bouillis**
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides

 **Graines de citrouille**
183 kcal

Déjeuner

460 kcal, 21g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides

 **Tacos au jambon**
2 taco(s) au jambon- 237 kcal

 **Amandes rôties**
1/4 tasse(s)- 222 kcal

Dîner

410 kcal, 52g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides

 **Poitrine de poulet simple**
8 oz- 317 kcal

 **Nouilles de courgette au parmesan**
91 kcal

Day 5

1348 kcal ● 106g protéine (31%) ● 92g lipides (62%) ● 16g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

Petit-déjeuner

230 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 17g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

420 kcal, 41g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple poulet et épinards
228 kcal



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Dîner

515 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 37g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
514 kcal

Day 6

1256 kcal ● 95g protéine (30%) ● 85g lipides (61%) ● 16g glucides (5%) ● 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



Wrap d'œuf au jambon et fromage
1 wrap(s)- 190 kcal



Épinards sautés simples
50 kcal

Collations

95 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 5g de lipides



Croustilles de porc et salsa
87 kcal



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Déjeuner

450 kcal, 34g de protéines, 5g glucides nets, 31g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Poulet au citron et ail avec zoodles
268 kcal

Dîner

470 kcal, 32g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Saumon à l'ail et au fromage
367 kcal

Day 7

1256 kcal ● 95g protéine (30%) ● 85g lipides (61%) ● 16g glucides (5%) ● 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



[Wrap d'œuf au jambon et fromage](#)

1 wrap(s)- 190 kcal



[Épinards sautés simples](#)

50 kcal

Collations

95 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 5g de lipides



[Croustilles de porc et salsa](#)

87 kcal



[Bâtonnets de céleri](#)

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

Déjeuner

450 kcal, 34g de protéines, 5g glucides nets, 31g de lipides



[Noix de pécan](#)

1/4 tasse- 183 kcal



[Poulet au citron et ail avec zoodles](#)

268 kcal

Dîner

470 kcal, 32g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



[Saumon à l'ail et au fromage](#)

367 kcal

Graisses et huiles

- ☐ sauce marinade
2/3 tasse (mL)
- ☐ huile d'olive
3 oz (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 lb (1722g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
5 1/2 gousse(s) (17g)
- ☐ épinards frais
13 1/2 tasse(s) (405g)
- ☐ Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ courgette
3 moyen (588g)
- ☐ tomates
1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)
- ☐ concombre
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

Épices et herbes

- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ poivre citronné
5/8 c. à soupe (4g)
- ☐ basilic frais
2 feuilles (1g)
- ☐ poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)

Produits de porc

- ☐ bacon
12 tranche(s) (120g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
13 c. à soupe (234g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
16 tranche (368g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ parmesan
1 1/2 oz (43g)
- ☐ fromage
6 c. à s., râpé (42g)
- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)
- ☐ beurre
1 c. à soupe (14g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2/3 livres (312g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ amandes
10 c. à s., entière (89g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
- ☐ poulet rôisserie cuit
6 oz (170g)
- ☐ couennes de porc
1 oz (28g)

Fruits et jus de fruits

☐ jus de citron
1 1/6 fl oz (mL)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon
4 tranche(s) (40g)

Pour les 3 repas :

bacon
12 tranche(s) (120g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1 oz (28g)

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 préculs 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

Wrap d'œuf au jambon et fromage

1 wrap(s) - 190 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

charcuterie de jambon, haché
1 tranche (23g)
fromage
1 c. à s., râpé (7g)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon, haché
2 tranche (46g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
œufs
4 grand (200g)

1. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes dans des bols distincts.
2. Battez légèrement les blancs à la fourchette et versez-les dans une petite poêle antiadhésive graissée sur feu doux, en veillant à ce que le mélange couvre uniformément le fond en formant un cercle.
3. Pendant que le blanc cuit, ajoutez le jambon, le fromage et du sel/poivre selon votre goût dans le bol contenant les jaunes. Mélangez bien.
4. Une fois que le blanc a commencé à se raffermir, retournez-le pour cuire l'autre face.
5. Retirez la fine galette de blanc d'œuf et versez le mélange de jaunes dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce que ce soit cuit.
6. Tant que la galette de blanc est encore chaude, utilisez-la comme une tortilla et ajoutez le mélange à base de jaunes.
7. Roulez et servez.
8. Pour conserver : vous pouvez en préparer en grande quantité en les emballant dans du film plastique et en les gardant au réfrigérateur. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de manger.

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 2 repas :

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

poivre citronné

5/8 c. à soupe (4g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

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

5/8 lb (280g)

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

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

**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)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Nouilles de courgette au parmesan

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

**parmesan**

1 c. à soupe (5g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

courgette

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Saumon simple

3 oz - 192 kcal ● 17g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

huile

1/2 c. à café (mL)

saumon

3 oz (85g)

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.

Haricots verts arrosés d'huile d'olive

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



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)

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.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tacos au jambon

2 taco(s) au jambon - 237 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

salsa

2 c. à soupe (36g)

guacamole, acheté en magasin

4 c. à soupe (62g)

charcuterie de jambon

2 tranche (46g)

Pour les 2 repas :

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

salsa

4 c. à soupe (72g)

guacamole, acheté en magasin

8 c. à soupe (124g)

charcuterie de jambon

4 tranche (92g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.
2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.
3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.
4. Servez.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple poulet et épinards

228 kcal ● 30g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit

1/4 livres (128g)

vinaigrette

1 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à café (mL)

épinards frais

1 1/2 tasse(s) (45g)

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-élevé. 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.

Fromage en ficelle

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



Donne 1 bâton(s) portions

fromage en ficelle

1 bâtonnet (28g)

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

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix de pécan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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.

Poulet au citron et ail avec zoodles

268 kcal ● 32g protéine ● 13g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1/3 lb (134g)
courgette, coupé en spirale
1/2 moyen (98g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse(s) (5g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
5/8 lb (269g)
courgette, coupé en spirale
1 moyen (196g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
Ail, haché finement
3 gousse(s) (9g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

1. Spiralisez les courgettes, salez légèrement les nouilles de courgette et placez-les entre des torchons pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Dans une petite casserole, faites cuire le beurre et l'ail 1-2 minutes. Incorporez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois le mélange homogène, coupez le feu et réservez la sauce.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez le poulet. Remuez de temps en temps et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur.
4. Versez environ la moitié de la sauce dans la poêle et mélangez pour enrober le poulet. Transférez le poulet dans une assiette et réservez.
5. Ajoutez les nouilles de courgette dans la poêle avec le reste de sauce et faites sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
6. Mettez les nouilles et le poulet dans un bol et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips de jambon avec salsa

5 tranches - 131 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

salsa

2 1/2 c. à soupe (45g)

charcuterie de jambon

5 tranche (115g)

Pour les 2 repas :

salsa

5 c. à soupe (90g)

charcuterie de jambon

10 tranche (230g)

1. Coupez le jambon en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Faites cuire dans un mini-four réglé à 400°F (200°C) ou vous pouvez les frire dans une poêle avec un spray antiadhésif.
3. Faites cuire jusqu'à ce que les bords commencent à brunir et que le jambon devienne plus ferme, environ 6 minutes.
4. Retirez du four et laissez refroidir. Ils vont se raffermir en refroidissant.
5. Servez avec de la salsa.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

Pour les 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Croustilles de porc et salsa

87 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couennes de porc

1/2 oz (14g)

salsa

2 c. à soupe (36g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc

1 oz (28g)

salsa

4 c. à soupe (72g)

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

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet marinée

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sauce marinade

1/3 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

sauce marinade

2/3 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/3 lb (597g)

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.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

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.

Nouilles de courgette au parmesan

91 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

courgette

1/2 moyen (98g)

Pour les 2 repas :

parmesan

1 c. à soupe (5g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

courgette

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Salade de poulet rôti et tomates

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



tomates, coupé en quartiers

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

concombre, coupé en tranches

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

poulet rôtiisserie cuit

6 oz (170g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

3 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

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.

Saumon à l'ail et au fromage

367 kcal ● 28g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

basilic frais, haché

1 feuilles (1g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

saumon

4 oz (113g)

parmesan

2 1/2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

huile

1 c. à soupe (mL)

basilic frais, haché

2 feuilles (1g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

saumon

1/2 livres (227g)

parmesan

1/3 tasse (33g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
 2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et vaporisez un peu d'huile. Placez les filets de saumon, peau vers le bas, sur la plaque. Réservez.
 3. Dans un petit bol, mélangez le fromage, l'ail, le citron, le basilic, l'huile et un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
 4. Étalez le mélange de fromage uniformément sur chaque filet.
 5. Enfournerez 13 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63°C (145°F). Servez.
-