Plan alimentaire - Menu régime cétogène de 1500 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 1

1462 kcal 148g protéine (41%) 88g lipides (54%) 13g glucides (4%) 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 17g de lipides

Mini-muffin œuf et fromage
4 mini-muffin(s)- 224 kcal

Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides

Roulés de jambon au fromage
2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

520 kcal, 47g de protéines, 8g glucides nets, 33g de lipides

Rôti de bœuf
330 kcal

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
191 kcal

Dîner

500 kcal, 67g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides

Poitrine de poulet simple
10 oz- 397 kcal

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

Jour 2

1484 kcal 166g protéine (45%) 83g lipides (50%) 14g glucides (4%) 5g fibres (1%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 17g de lipides

Mini-muffin œuf et fromage
4 mini-muffin(s)- 224 kcal

Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides

Roulés de jambon au fromage
2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

520 kcal, 47g de protéines, 8g glucides nets, 33g de lipides

Rôti de bœuf
330 kcal

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
191 kcal

Dîner

525 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides

Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
13 1/3 oz- 494 kcal

Jour 3

1495 kcal 153g protéine (41%) 90g lipides (54%) 15g glucides (4%) 3g fibres (1%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides

Yaourt grec pauvre en sucre
1 récipient(s)- 78 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides

Roulés de jambon au fromage
2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides

Nouilles de courgette au fromage
262 kcal

Saucisse italienne
1 saucisse- 257 kcal

Dîner

525 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides

Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Blanc de poulet au citron et poivre
13 1/3 oz- 494 kcal

Jour 4

1451 kcal 103g protéine (28%) 104g lipides (65%) 19g glucides (5%) 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides

Yaourt grec pauvre en sucre
1 récipient(s)- 78 kcal

Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

195 kcal, 10g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides

Croustilles de porc et salsa
87 kcal

Noix de macadamia
109 kcal

Déjeuner

520 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides

Nouilles de courgette au fromage
262 kcal

Saucisse italienne
1 saucisse- 257 kcal

Dîner

500 kcal, 42g de protéines, 6g glucides nets, 32g de lipides

Salade de poulet façon Buffalo
316 kcal

Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Jour 5

1471 kcal 107g protéine (29%) 105g lipides (64%) 14g glucides (4%) 9g fibres (3%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides

Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
3 muffins- 289 kcal

Déjeuner

535 kcal, 39g de protéines, 2g glucides nets, 40g de lipides

Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 tasse(s)- 70 kcal

Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal

Collations

195 kcal, 10g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides

Croustilles de porc et salsa
87 kcal

Noix de macadamia
109 kcal

Dîner

450 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides

Nouilles de courgette à l'ail
245 kcal

Crevettes simples
6 oz- 205 kcal

Jour 6

1459 kcal 143g protéine (39%) 89g lipides (55%) 15g glucides (4%) 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides

Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
3 muffins- 289 kcal

Déjeuner

560 kcal, 78g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal

Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Collations

160 kcal, 7g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides

Noix de macadamia
109 kcal

Pochettes jambon, fromage et épinards
1 poche(s)- 53 kcal

Dîner

450 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides

Nouilles de courgette à l'ail
245 kcal

Crevettes simples
6 oz- 205 kcal

Jour 7

1520 kcal 168g protéine (44%) 82g lipides (48%) 17g glucides (4%) 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides

Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
3 muffins- 289 kcal

Déjeuner

560 kcal, 78g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides

Tomates sautées à l'ail et aux herbes
85 kcal

Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Collations

160 kcal, 7g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides

Noix de macadamia
109 kcal

Pochettes jambon, fromage et épinards
1 poche(s)- 53 kcal

Dîner

510 kcal, 64g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
447 kcal

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre
1 tasse(s)- 64 kcal

Liste de courses

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  14 grand (700g)
- [ ] fromage cheddar
  1/4 livres (127g)
- [ ] fromage
  1/2 livres (225g)
- [ ] parmesan
  1 c. à soupe (5g)
- [ ] yaourt grec écrémé nature
  2 3/4 c. à s. (47g)
- [ ] beurre
  1/3 c. à soupe (5g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/3 c. à soupe (20mL)

Produits de bœuf

- [ ] rôti de bœuf (top round)
  1/2 rôti (379g)

Graisses et huiles

- [ ] huile
  2 1/3 oz (70mL)
- [ ] huile d'olive
  1/4 livres (141mL)
- [ ] mayonnaise
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] vinaigrette balsamique
  6 c. à s. (91mL)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  3 1/2 g (3g)
- [ ] sel
  1/2 oz (14g)
- [ ] poivre citronné
  1 2/3 c. à soupe (12g)
- [ ] origan séché
  1/2 c. à café, moulu (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] tomates
  6 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (765g)

Autre

- [ ] mélange d'épices italien
  2/3 pot (21 g) (14g)
- [ ] Saucisse italienne de porc, crue
  2 morceau (215g)
- [ ] Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
  2 contenant(s) (300g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  2/3 tasse (20g)
- [ ] couennes de porc
  1 oz (28g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1/2 lb (227g)
- [ ] riz de chou-fleur surgelé
  1 tasse, surgelé (106g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  4 3/4 lb (2114g)

Saucisses et charcuterie

- [ ] charcuterie de jambon
  8 tranche (184g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] sauce Frank's RedHot
  1 2/3 fl oz (50mL)
- [ ] salsa
  4 c. à soupe (72g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] noix de pécan
  4 c. à s., moitiés (25g)
- [ ] noix de macadamia décortiquées, rôties
  2 oz (57g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] crevettes crues
  3/4 livres (340g)

- [ ] Ail
  4 2/3 gousse(s) (14g)
- [ ] Brocoli surgelé
  4 tasse (364g)
- [ ] courgette
  4 1/2 moyen (858g)
- [ ] oignon
  3/8 moyen (6,5 cm diam.) (47g)
- [ ] céleri cru
  2/3 tige, petite (12,5 cm de long) (11g)
- [ ] épinards frais
  1/8 paquet 285 g (25g)
- [ ] brocoli
  6 c. à s., haché (34g)
- [ ] poivron rouge
  3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Mini-muffin œuf et fromage

4 mini-muffin(s) - 224 kcal 17g protéine 17g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
eau
2/3 c. à soupe (10mL)
fromage cheddar
3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
fromage cheddar
6 c. à s., râpé (42g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec pauvre en sucre

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

Pour un seul repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
1 contenant(s) (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
2 contenant(s) (300g)

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

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal 13g protéine 12g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (3mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (5mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

3 muffins - 289 kcal 20g protéine 21g lipides 3g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/2 c. à café (3mL)
Brocoli surgelé, cuit à la vapeur
1/2 tasse (46g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
fromage cheddar
3/4 tasse, râpé (85g)
sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (8mL)
Brocoli surgelé, cuit à la vapeur
1 1/2 tasse (137g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes.
3. Cuire le brocoli haché à la vapeur en le plaçant presque couvert dans un récipient au micro-ondes avec quelques cuillères à café d'eau pendant quelques minutes.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le sel, le poivre et le brocoli.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins et répartir le fromage sur le dessus.
6. Cuire au four environ 12 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Rôti de bœuf

330 kcal 44g protéine 17g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)

Pour les 2 repas :

rôti de bœuf (top round)
1/2 rôti (379g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

191 kcal 2g protéine 16g lipides 8g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1 c. à soupe (17mL)
tomates
3/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (224g)
mélange d'épices italien
3/8 c. à soupe (4g)
sel
3/8 c. à café (2g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (34mL)
tomates
1 1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (447g)
mélange d'épices italien
3/4 c. à soupe (8g)
sel
3/4 c. à café (5g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Nouilles de courgette au fromage

262 kcal 12g protéine 22g lipides 4g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

courgette
1/2 moyen (98g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
parmesan
1/2 c. à soupe (3g)
fromage
6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

courgette
1 moyen (196g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
fromage
3/4 tasse, râpé (85g)

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. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

Saucisse italienne

1 saucisse - 257 kcal 14g protéine 21g lipides 3g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

Saucisse italienne de porc, crue
1 morceau (108g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de ½". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal 3g protéine 5g lipides 2g glucides 3g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
huile d'olive
1 c. à café (5mL)

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.

Pilons de poulet Buffalo

8 oz - 467 kcal 36g protéine 36g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 8 oz portions

sauce Frank's RedHot
4 c. à c. (20mL)
huile
1/4 c. à soupe (4mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Poulet, pilons, avec peau
1/2 lb (227g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

85 kcal 1g protéine 7g lipides 3g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
tomates
1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (99g)
mélange d'épices italien
1/6 c. à soupe (2g)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
1/3 gousse(s) (1g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1 c. à soupe (15mL)
tomates
2/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (199g)
mélange d'épices italien
1/3 c. à soupe (4g)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
2/3 gousse(s) (2g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal 77g protéine 18g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (45mL)
huile
1 1/2 c. à café (8mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (90mL)
huile
3 c. à café (15mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s) - 216 kcal 17g protéine 16g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

fromage
6 c. à s., râpé (42g)
charcuterie de jambon
2 tranche (46g)

Pour les 3 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.

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Croustilles de porc et salsa

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

Pour un seul repas :

salsa
2 c. à soupe (36g)
couennes de porc
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

salsa
4 c. à soupe (72g)
couennes de porc
1 oz (28g)

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

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.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Pochettes jambon, fromage et épinards

1 poche(s) - 53 kcal 6g protéine 3g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
1 tranche (23g)
fromage
1 c. à s., râpé (7g)
épinards frais
5 feuilles (5g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
2 tranche (46g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
épinards frais
10 feuilles (10g)

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet simple

10 oz - 397 kcal 63g protéine 16g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 10 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/8 lb (280g)
huile
5/8 c. à soupe (9mL)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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

Donne 1 1/2 tasse(s) portions

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (8mL)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Tomates rôties

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

Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (3mL)
tomates
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (5mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz - 494 kcal 85g protéine 16g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/6 lb (373g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (6mL)
poivre citronné
5/6 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (13mL)
poivre citronné
1 2/3 c. à soupe (12g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 4

Salade de poulet façon Buffalo

316 kcal 40g protéine 15g lipides 5g glucides 1g fibres

mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/3 livres (151g)
yaourt grec écrémé nature
2 2/3 c. à s. (47g)
sauce Frank's RedHot
2 c. à soupe (30mL)
mayonnaise
1 c. à soupe (15mL)
oignon, haché
2 2/3 c. à s., haché (27g)
céleri cru, haché
2/3 tige, petite (12,5 cm de long) (11g)

1. Mettez des blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
2. Une fois le poulet assez froid pour être manipulé, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
3. Mélangez le poulet effiloché, le céleri, l'oignon, le yaourt grec, la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol.
4. Servez le poulet façon Buffalo sur un lit de verdure et dégustez.
5. Astuce meal prep : conservez le mélange de poulet Buffalo au réfrigérateur dans un récipient hermétique, séparé des feuilles. Assemblez au moment de servir.

Noix de pécan

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

Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Nouilles de courgette à l'ail

245 kcal 4g protéine 21g lipides 6g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (23mL)
courgette
1 1/2 moyen (294g)
Ail, haché finement
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3 c. à soupe (45mL)
courgette
3 moyen (588g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse (5g)

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. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Crevettes simples

6 oz - 205 kcal 34g protéine 8g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 1/2 c. à café (8mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile
3 c. à café (15mL)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
3/4 livres (340g)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen.\r\nAjoutez les crevettes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou l'assaisonnement de votre choix.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

447 kcal 60g protéine 18g lipides 7g glucides 4g fibres

tomates
3 c. à s. de tomates cerises (28g)
huile
3/4 c. à soupe (11mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
brocoli
6 c. à s., haché (34g)
origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
courgette, tranché
3/8 moyen (74g)
poivron rouge, dépépiné et tranché
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)
oignon, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

1 tasse(s) - 64 kcal 3g protéine 4g lipides 1g glucides 3g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

beurre
1/3 c. à soupe (5g)
riz de chou-fleur surgelé
16 c. à s., surgelé (106g)
épinards frais, haché
1/2 tasse(s) (15g)
Ail, finement haché
1 gousse (3g)

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.