Plan alimentaire - Menu régime cétogène de 1600 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

1620 kcal 138g protéine (34%) 107g lipides (59%) 15g glucides (4%) 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides

Omelette au bacon
280 kcal

Déjeuner

635 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 52g de lipides

Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Tacos fromage et guacamole
3 taco(s)- 525 kcal

Collations

195 kcal, 12g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides

Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Croustilles de porc et salsa
87 kcal

Dîner

510 kcal, 80g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides

Tomates rôties
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Tilapia au beurre et à l'estragon
14 oz- 478 kcal

Jour 2

1570 kcal 131g protéine (33%) 103g lipides (59%) 19g glucides (5%) 13g fibres (3%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides

Omelette au bacon
280 kcal

Déjeuner

525 kcal, 42g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides

Côtelettes de porc au ranch
1 côtelette(s)- 345 kcal

Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal

Collations

195 kcal, 12g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides

Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Croustilles de porc et salsa
87 kcal

Dîner

570 kcal, 56g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides

Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal

Wrap de laitue au poulet Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal

Jour 3

1560 kcal 140g protéine (36%) 96g lipides (55%) 20g glucides (5%) 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Graines de tournesol
180 kcal

Collations

195 kcal, 12g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides

Mélange de noix
1/8 tasse(s)- 109 kcal

Croustilles de porc et salsa
87 kcal

Déjeuner

555 kcal, 49g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides

Poitrines de poulet façon César
6 oz- 344 kcal

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

Dîner

490 kcal, 58g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides

Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal

Tilapia poêlé
10 oz- 372 kcal

Jour 4

1556 kcal 130g protéine (33%) 105g lipides (61%) 14g glucides (4%) 10g fibres (3%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides

Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Graines de tournesol
180 kcal

Collations

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

Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

565 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 41g de lipides

Cuisses de poulet au four
6 oz- 385 kcal

Brocoli au beurre
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal

Dîner

490 kcal, 58g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides

Tomates rôties
2 tomate(s)- 119 kcal

Tilapia poêlé
10 oz- 372 kcal

Jour 5

1571 kcal 134g protéine (34%) 97g lipides (55%) 20g glucides (5%) 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides

Omelette style Southwest au bacon
287 kcal

Déjeuner

600 kcal, 46g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides

Salade tomate et avocat
235 kcal

Cuisses de poulet au thym et au citron vert
368 kcal

Collations

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

Graines de citrouille
183 kcal

Dîner

500 kcal, 59g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Brocoli
4 tasse(s)- 116 kcal

Jour 6

1537 kcal 139g protéine (36%) 98g lipides (57%) 12g glucides (3%) 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides

Omelette style Southwest au bacon
287 kcal

Déjeuner

600 kcal, 43g de protéines, 2g glucides nets, 46g de lipides

Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal

Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Collations

150 kcal, 17g de protéines, 0g glucides nets, 9g de lipides

Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Dîner

500 kcal, 59g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides

Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal

Brocoli
4 tasse(s)- 116 kcal

Jour 7

1593 kcal 120g protéine (30%) 115g lipides (65%) 11g glucides (3%) 9g fibres (2%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides

Omelette style Southwest au bacon
287 kcal

Déjeuner

600 kcal, 43g de protéines, 2g glucides nets, 46g de lipides

Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal

Brocoli au beurre
1 tasse(s)- 134 kcal

Collations

150 kcal, 17g de protéines, 0g glucides nets, 9g de lipides

Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Dîner

555 kcal, 41g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides

Cuisses de poulet au citron et aux olives
6 oz- 438 kcal

Salade tomate et avocat
117 kcal

Liste de courses

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  2 1/3 oz (72mL)
- [ ] huile
  2 1/4 oz (67mL)
- [ ] vinaigrette César
  1 1/2 c. à s. (22g)

Produits laitiers et œufs

- [ ] œufs
  14 grand (700g)
- [ ] fromage cheddar
  3/4 tasse, râpé (85g)
- [ ] beurre
  4 1/4 c. à soupe (60g)
- [ ] parmesan
  1 1/2 c. à soupe (8g)

Produits de porc

- [ ] bacon, cuit
  10 tranche(s) (100g)
- [ ] côtelettes de longe de porc désossées, crues
  1 morceau (185g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] amandes
  2 c. à s., entière (18g)
- [ ] mélange de noix
  6 c. à s. (50g)
- [ ] noix (anglaises)
  3 c. à s., décortiqué (19g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  2 oz (57g)
- [ ] graines de citrouille grillées, non salées
  1/2 tasse (59g)

Autre

- [ ] guacamole, acheté en magasin
  6 c. à soupe (93g)
- [ ] couennes de porc
  4 oz (113g)
- [ ] mélange pour sauce ranch
  1/8 sachet (28 g) (4g)
- [ ] Poulet, pilons, avec peau
  1 lb (454g)

Légumes et produits à base de légumes

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] tilapia, cru
  2 lb (952g)

Épices et herbes

- [ ] estragon frais
  1 3/4 c. à café, haché (1g)
- [ ] sel
  10 1/4 g (10g)
- [ ] poivre noir
  4 g (4g)
- [ ] thym séché
  1/4 g (0g)
- [ ] poudre d'ail
  3/8 c. à café (1g)
- [ ] assaisonnement cajun
  2/3 c. à café (1g)
- [ ] romarin séché
  1/8 c. à soupe (0g)

Soupes, sauces et jus

- [ ] salsa
  6 c. à soupe (108g)
- [ ] sauce Frank's RedHot
  2 3/4 c. à s. (41mL)
- [ ] sauce piquante
  1 c. à soupe (15mL)
- [ ] bouillon de poulet (prêt à servir)
  1/8 tasse(s) (mL)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 lb (397g)
- [ ] cuisses de poulet, avec os et peau, crues
  3/4 lb (340g)
- [ ] cuisses de poulet sans peau et désossées
  26 oz (737g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  1 avocat(s) (218g)
- [ ] jus de citron vert
  2 1/2 c. à soupe (38mL)
- [ ] citron
  1/4 grand (21g)
- [ ] olives vertes
  1/4 petite boîte (~57 g) (16g)

- [ ] **tomates**
  6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (800g)
- [ ] **Ail**
  2 1/2 gousse(s) (8g)
- [ ] **laitue romaine**
  2 feuille extérieure (56g)
- [ ] **Brocoli surgelé**
  14 1/3 tasse (1304g)
- [ ] **poivron**
  3 c. à s., en dés (28g)
- [ ] **oignon**
  1/2 moyen (6,5 cm diam.) (53g)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Omelette au bacon

280 kcal 20g protéine 22g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à café (5mL)
œufs
2 grand (100g)
bacon, cuit, cuit et haché
2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à café (10mL)
œufs
4 grand (200g)
bacon, cuit, cuit et haché
4 tranche(s) (40g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs bouillis

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

Pour un seul repas :

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.

Graines de tournesol

180 kcal 9g protéine 14g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Omelette style Southwest au bacon

287 kcal 20g protéine 22g lipides 2g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à café (5mL)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
œufs
2 grand (100g)
bacon, cuit, cuit et haché
2 tranche(s) (20g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive
3 c. à café (15mL)
poivron
3 c. à s., en dés (28g)
oignon
3 c. à soupe, haché (30g)
œufs
6 grand (300g)
bacon, cuit, cuit et haché
6 tranche(s) (60g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

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.

Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal 23g protéine 43g lipides 6g glucides 6g fibres

Donne 3 taco(s) portions

fromage cheddar
3/4 tasse, râpé (85g)
guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Côtelettes de porc au ranch

1 côtelette(s) - 345 kcal 40g protéine 20g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 1 côtelette(s) portions

côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 morceau (185g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
mélange pour sauce ranch
1/8 sachet (28 g) (4g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur toutes les côtelettes de porc.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces des côtelettes et frotter jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
4. Placer les côtelettes dans un plat allant au four et cuire 10–15 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
5. Servir !

Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal 2g protéine 14g lipides 7g glucides 3g fibres

Donne 3 tomate(s) portions

huile
3 c. à café (15mL)
tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Poitrines de poulet façon César

6 oz - 344 kcal 41g protéine 19g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 6 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
vinaigrette César
1 1/2 c. à s. (22g)
parmesan
1 1/2 c. à soupe (8g)

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

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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

Donne 3 tasse(s) portions

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 (15mL)

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 4

Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal 38g protéine 26g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 6 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
6 oz (170g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal 4g protéine 15g lipides 3g glucides 4g fibres

Donne 1 1/3 tasse(s) portions

sel
2/3 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/3 tasse (121g)
poivre noir
2/3 trait (0g)
beurre
1 1/3 c. à soupe (19g)

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.

Déjeuner 5

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

235 kcal 3g protéine 18g lipides 7g glucides 8g fibres

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (15mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal 43g protéine 21g lipides 1g glucides 0g fibres

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 lb (227g)
thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (15mL)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Déjeuner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal 40g protéine 34g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

sauce piquante
1/2 c. à soupe (8mL)
assaisonnement cajun
1/3 c. à café (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1/2 lb (227g)
couennes de porc, écrasé
1/4 oz (7g)

Pour les 2 repas :

sauce piquante
1 c. à soupe (15mL)
assaisonnement cajun
2/3 c. à café (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)
couennes de porc, écrasé
1/2 oz (14g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal 3g protéine 12g lipides 2g glucides 3g fibres

Pour un seul repas :

sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
beurre
1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

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

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.

Collations 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal 3g protéine 9g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

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 3 repas :

salsa
6 c. à soupe (108g)
couennes de porc
1 1/2 oz (43g)

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

Collations 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de citrouille

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

Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Tomates rôties

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

Donne 1/2 tomate(s) portions

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

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

Tilapia au beurre et à l'estragon

14 oz - 478 kcal 79g protéine 17g lipides 2g glucides 0g fibres

Donne 14 oz portions

tilapia, cru
7/8 lb (392g)
estragon frais
1 3/4 c. à café, haché (1g)
beurre
7/8 c. à soupe (12g)
Ail, haché finement
1 3/4 gousse (5g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal 3g protéine 12g lipides 1g glucides 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

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

Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal 54g protéine 21g lipides 3g glucides 6g fibres

Donne 2 wrap(s) portions

sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à s. (40mL)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
huile
1/3 c. à soupe (5mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
1/2 livres (227g)
tomates, coupé en deux
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)
avocats, haché
1/3 avocat(s) (67g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal 2g protéine 9g lipides 5g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (10mL)
tomates
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (20mL)
tomates
4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

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.

Tilapia poêlé

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

Pour un seul repas :

huile d'olive
5/6 c. à soupe (13mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (3g)
tilapia, cru
5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (25mL)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
sel
5/6 c. à café (5g)
tilapia, cru
1 1/4 lb (560g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet simples

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

Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 livres (255g)
huile
3/8 c. à soupe (6mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)
huile
3/4 c. à soupe (11mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Brocoli

4 tasse(s) - 116 kcal 11g protéine 0g lipides 8g glucides 11g fibres

Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
4 tasse (364g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
8 tasse (728g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz - 438 kcal 39g protéine 29g lipides 3g glucides 2g fibres

Donne 6 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
romarin séché
1/8 c. à soupe (0g)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
citron
1/4 grand (21g)
olives vertes
1/4 petite boîte (~57 g) (16g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/8 tasse(s) (mL)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron çà et là. Laisser mariner 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.

Salade tomate et avocat

117 kcal 2g protéine 9g lipides 3g glucides 4g fibres

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (8mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (2mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.