

# Meal Plan - Plan alimentaire cétogène de 1100 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

1113 kcal ● 83g protéine (30%) ● 80g lipides (64%) ● 12g glucides (4%) ● 5g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 20g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Omelette tomate et basilic

152 kcal

### Dîner

460 kcal, 51g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal

## Day 2

1065 kcal ● 98g protéine (37%) ● 67g lipides (56%) ● 13g glucides (5%) ● 5g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 20g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Omelette tomate et basilic

152 kcal

### Dîner

385 kcal, 34g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides



Riz de chou-fleur au beurre

1 1/2 tasse(s)- 129 kcal



Cuisses de poulet simples

6 oz- 255 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 52g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s)- 91 kcal



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



Tomates rôties

1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Day 3

1107 kcal ● 89g protéine (32%) ● 73g lipides (59%) ● 13g glucides (5%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

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



Avocat  
176 kcal



Noix de macadamia  
109 kcal

### Dîner

385 kcal, 34g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides



Riz de chou-fleur au beurre  
1 1/2 tasse(s)- 129 kcal



Cuisses de poulet simples  
6 oz- 255 kcal

### Déjeuner

440 kcal, 52g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



Riz de chou-fleur  
1 1/2 tasse(s)- 91 kcal



Poitrine de poulet simple  
8 oz- 317 kcal



Tomates rôties  
1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Day 4

1072 kcal ● 109g protéine (41%) ● 58g lipides (49%) ● 12g glucides (4%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

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



Avocat  
176 kcal



Noix de macadamia  
109 kcal

### Dîner

415 kcal, 53g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Tomates rôties  
2 tomate(s)- 119 kcal



Poulet aux herbes en mijoteuse  
8 oz- 295 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 tasse(s)- 140 kcal



Filet de porc  
8 oz- 234 kcal

## Day 5

1043 kcal ● 101g protéine (39%) ● 61g lipides (53%) ● 12g glucides (5%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
163 kcal



Chou kale sauté  
61 kcal

### Dîner

445 kcal, 39g de protéines, 3g glucides nets, 30g de lipides



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



Cuisses de poulet au four  
6 oz- 385 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 tasse(s)- 140 kcal



Filet de porc  
8 oz- 234 kcal

## Day 6

1115 kcal ● 87g protéine (31%) ● 77g lipides (62%) ● 12g glucides (4%) ● 7g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
163 kcal



Chou kale sauté  
61 kcal

### Dîner

445 kcal, 39g de protéines, 3g glucides nets, 30g de lipides



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



Cuisses de poulet au four  
6 oz- 385 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 30g de lipides



Tomates rôties  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Poulet rôti (roisserie)  
6 oz- 357 kcal

## Day 7

1125 kcal ● 89g protéine (32%) ● 76g lipides (61%) ● 13g glucides (5%) ● 8g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 9g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
163 kcal



Chou kale sauté  
61 kcal

### Dîner

455 kcal, 42g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



Cuisses de poulet aux tomates et feta  
1 cuisse(s)- 455 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 30g de lipides



Tomates rôties  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Poulet rôti (roisserie)  
6 oz- 357 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (32g)
- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
1 oz (28g)

## Produits de porc

- ☐ bacon  
1 tranche(s) (10g)
- ☐ filet de porc, cru  
1 livres (453g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ huile  
3 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
2 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre  
1 oz (28g)
- ☐ œufs  
5 grand (250g)
- ☐ fromage cheddar  
1 c. à s., râpé (7g)
- ☐ beurre  
6 c. à café (27g)
- ☐ fromage feta  
1/2 oz (14g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)
- ☐ mélange pour sauce ranch  
1/4 sachet (28 g) (7g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
8 tasse (907g)
- ☐ poulet rôisserie cuit  
3/4 livres (340g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (801g)
- ☐ oignons verts  
1 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ Brocoli surgelé  
4 tasse (364g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
3 tasse, haché (120g)

## Épices et herbes

- ☐ basilic frais  
7 feuilles (4g)
- ☐ paprika  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
1/4 g (0g)
- ☐ Basilic séché  
1/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ sel  
5 trait (2g)
- ☐ poivre noir  
5 trait (1g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 lb (899g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
3/4 livres (340g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 lb (510g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
1 c. à s. (16g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Omelette tomate et basilic

152 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs, battu**  
1 grand (50g)  
**tomates, finement haché**  
1/2 tomate prune (31g)  
**basilic frais, déchiré**  
2 feuilles (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignons verts**  
1/2 c. à soupe, haché (3g)  
**fromage cheddar**  
1/2 c. à s., râpé (4g)

Pour les 2 repas :

**œufs, battu**  
2 grand (100g)  
**tomates, finement haché**  
1 tomate prune (62g)  
**basilic frais, déchiré**  
4 feuilles (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**oignons verts**  
1 c. à soupe, haché (6g)  
**fromage cheddar**  
1 c. à s., râpé (7g)

1. Dans un petit bol, mélanger la tomate, le fromage, le basilic, l'oignon, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer le reste de l'huile dans une petite poêle et verser une couche uniforme des œufs battus. Une fois cuits, déposer le mélange de tomates sur la moitié de l'omelette et replier l'autre moitié dessus.
3. Laisser sur le feu encore environ 30 secondes, puis retirer et dresser.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

1 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

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

### Noix de macadamia

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, haché**

1 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **tomates**

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **sel**

1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

#### **basilic frais, haché**

3 feuilles (2g)

#### **avocats, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **tomates**

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

#### **poivre noir**

3 trait (0g)

#### **œufs**

3 grand (150g)

#### **sel**

3 trait (1g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

### Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

Pour les 3 repas :

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **feuilles de chou frisé (kale)**

3 tasse, haché (120g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Graines de citrouille

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



**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

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

### Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal ● 12g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



**graines de tournesol décortiquées**

1 c. à café (4g)

**bacon**

1 tranche(s) (10g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émietter sur les feuilles et servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**chou-fleur surgelé**

3 tasse (340g)

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

### Poitrine de poulet 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 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.

## Tomates rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

**huile**

1 c. à café (mL)

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 4 et jour 5

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

#### Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

4 c. à café (mL)

#### Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

#### sel

2 trait (1g)

#### poivre noir

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.

### Filet de porc

8 oz - 234 kcal ● 47g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### filet de porc, cru

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### filet de porc, cru

1 livres (453g)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)

#### huile

3 c. à café (mL)

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.

### Poulet rôti (roisserie)

6 oz - 357 kcal ● 38g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poulet rôisserie cuit

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### poulet rôisserie cuit

3/4 livres (340g)

1. Désossez le poulet.
2. Servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 once(s) portions

#### mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

#### vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz de chou-fleur au beurre

1 1/2 tasse(s) - 129 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

#### chou-fleur surgelé

3 tasse (340g)

#### beurre

6 c. à café (27g)

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.

### Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

3/4 livres (340g)

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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tomates rôties

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



Donne 2 tomate(s) portions

**tomates**

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

**huile**

2 c. à café (mL)

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.

### Poulet aux herbes en mijoteuse

8 oz - 295 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres





Donne 8 oz portions

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

1/2 livres (227g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**paprika**

1/4 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**Basilic séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

1. Remarque : cette recette peut aussi être adaptée à la poêle ou au four, bien que le poulet puisse être moins tendre. Pour la poêle, faites cuire le poulet assaisonné à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 6 à 8 minutes de chaque côté. Pour le four, faites cuire à 375°F (190°C) pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur.  
Placez tous les ingrédients, ainsi que du sel et du poivre, dans la mijoteuse.  
Frottez l'huile et les épices uniformément sur le poulet.  
Couvrez et faites cuire à haute température pendant 3 à 4 heures ou à basse température pendant 6 à 8 heures, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.  
Une fois cuit, laissez reposer le poulet 10 minutes. Tranchez ou effilochez à l'aide de deux fourchettes, puis servez.

**Dîner 4**

Consommer les jour 5 et jour 6

**Riz de chou-fleur**

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à café (mL)

**chou-fleur surgelé**

1 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**chou-fleur surgelé**

2 tasse (227g)

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

## Cuisses de poulet au four

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

### cuisses de poulet, avec os et peau, crues

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

### thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

### cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

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.

---

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

## Cuisses de poulet aux tomates et feta

1 cuisse(s) - 455 kcal ● 42g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1 cuisse(s) portions

**fromage feta**

1/2 oz (14g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**sauce pour pâtes**

1 c. à s. (16g)

**tomates**

3/8 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (112g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

1. Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre selon le goût.
  2. Chauffer une poêle à bords hauts à feu moyen et ajouter le poulet, côté peau vers le bas. Cuire jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante, environ 15 minutes.
  3. Transférer le poulet sur une assiette, côté peau vers le haut. Mettre de côté.
  4. Ajouter les tomates, la sauce et l'assaisonnement dans la poêle et mélanger. Chauffer environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les tomates éclatent.
  5. Remettre le poulet dans la poêle, côté peau vers le haut, en l'enfonçant légèrement pour que le poulet touche le fond de la poêle.
  6. Continuer la cuisson environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165 F (75 C).
  7. Retirer du feu, émietter la feta par-dessus et servir.
-