

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 2200 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

2151 kcal ● 219g protéine (41%) ● 128g lipides (54%) ● 22g glucides (4%) ● 8g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



**Fromage**

1 1/3 oz- 153 kcal



**Tomate farcie à l'œuf et au pesto**

2 tomate(s)- 259 kcal

### Collations

245 kcal, 19g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



**Noix**

1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Pepperoni de dinde**

30 tranche(s)- 129 kcal

### Déjeuner

750 kcal, 62g de protéines, 7g glucides nets, 52g de lipides



**Poulet frit pauvre en glucides**

12 oz- 702 kcal



**Légumes mélangés**

1/2 tasse(s)- 49 kcal

### Dîner

745 kcal, 114g de protéines, 1g glucides nets, 31g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

18 oz- 714 kcal



**Tomates rôties**

1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Day 2

2210 kcal ● 175g protéine (32%) ● 150g lipides (61%) ● 27g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



**Fromage**

1 1/3 oz- 153 kcal



**Tomate farcie à l'œuf et au pesto**

2 tomate(s)- 259 kcal

### Collations

245 kcal, 19g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



**Noix**

1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Pepperoni de dinde**

30 tranche(s)- 129 kcal

### Déjeuner

750 kcal, 62g de protéines, 7g glucides nets, 52g de lipides



**Poulet frit pauvre en glucides**

12 oz- 702 kcal



**Légumes mélangés**

1/2 tasse(s)- 49 kcal

### Dîner

800 kcal, 69g de protéines, 6g glucides nets, 53g de lipides



**Brocoli au beurre**

2 tasse(s)- 267 kcal



**Poitrines de poulet façon César**

9 1/3 oz- 535 kcal

## Day 3

2207 kcal ● 145g protéine (26%) ● 167g lipides (68%) ● 22g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 28g de lipides



**Bacon**

7 tranche(s)- 354 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Noix de cajou rôties**

1/6 tasse(s)- 139 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**

118 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 41g de protéines, 5g glucides nets, 67g de lipides



**Salade bacon et fromage de chèvre**

795 kcal

### Dîner

800 kcal, 69g de protéines, 6g glucides nets, 53g de lipides



**Brocoli au beurre**

2 tasse(s)- 267 kcal



**Poitrines de poulet façon César**

9 1/3 oz- 535 kcal

## Day 4

2160 kcal ● 144g protéine (27%) ● 159g lipides (66%) ● 23g glucides (4%) ● 15g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 28g de lipides



**Bacon**

7 tranche(s)- 354 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Noix de cajou rôties**

1/6 tasse(s)- 139 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**

118 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 41g de protéines, 5g glucides nets, 67g de lipides



**Salade bacon et fromage de chèvre**

795 kcal

### Dîner

755 kcal, 68g de protéines, 7g glucides nets, 46g de lipides



**Wrap de laitue au poulet Buffalo**

2 wrap(s)- 439 kcal



**Graines de tournesol**

316 kcal

## Day 5

2146 kcal ● 166g protéine (31%) ● 143g lipides (60%) ● 27g glucides (5%) ● 22g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 28g de lipides



**Bacon**

7 tranche(s)- 354 kcal

### Collations

255 kcal, 10g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



**Noix de cajou rôties**

1/6 tasse(s)- 139 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**

118 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 63g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides



**Épinards sautés simples**

398 kcal



**Cuisses de poulet simples**

9 oz- 383 kcal

### Dîner

755 kcal, 68g de protéines, 7g glucides nets, 46g de lipides



**Wrap de laitue au poulet Buffalo**

2 wrap(s)- 439 kcal



**Graines de tournesol**

316 kcal

## Day 6

2175 kcal ● 215g protéine (39%) ● 127g lipides (53%) ● 24g glucides (4%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 4g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Fraises à la crème  
153 kcal

### Collations

340 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Tranches de concombre  
1/4 concombre- 15 kcal



Roulés de jambon au fromage  
3 roulé(s)- 324 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 63g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides



Épinards sautés simples  
398 kcal



Cuisses de poulet simples  
9 oz- 383 kcal

### Dîner

720 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
18 2/3 oz- 691 kcal



Brocoli  
1 tasse(s)- 29 kcal

## Day 7

2169 kcal ● 213g protéine (39%) ● 134g lipides (56%) ● 17g glucides (3%) ● 11g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 4g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Fraises à la crème  
153 kcal

### Collations

340 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 23g de lipides



Tranches de concombre  
1/4 concombre- 15 kcal



Roulés de jambon au fromage  
3 roulé(s)- 324 kcal

### Déjeuner

775 kcal, 61g de protéines, 3g glucides nets, 56g de lipides



Épinards sautés simples  
100 kcal



Ailes de poulet Buffalo  
16 oz- 676 kcal

### Dîner

720 kcal, 121g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
18 2/3 oz- 691 kcal



Brocoli  
1 tasse(s)- 29 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette César  
1/4 tasse (69g)
- ☐ huile d'olive  
4 oz (mL)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 2/3 lb (2532g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
18 oz (510g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
1 lb (454g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
6 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (823g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 tasse (135g)
- ☐ Brocoli surgelé  
6 tasse (546g)
- ☐ concombre  
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ laitue romaine  
4 feuille extérieure (112g)
- ☐ Ail  
4 1/2 gousse (14g)
- ☐ épinards frais  
36 tasse(s) (1080g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage  
1/2 livres (202g)
- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ beurre  
4 c. à soupe (57g)
- ☐ parmesan  
4 2/3 c. à soupe (23g)
- ☐ fromage de chèvre  
10 oz (284g)
- ☐ crème épaisse  
1/3 tasse (mL)

## Soupes, sauces et jus

## Autre

- ☐ couennes de porc  
3/4 oz (21g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 1/2 lb (680g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7 tasse (210g)

## Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun  
1 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
4 1/4 g (4g)
- ☐ sel  
11 g (11g)
- ☐ aneth séché  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ poivre citronné  
2 1/3 c. à soupe (16g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (127g)
- ☐ noix de cajou rôties  
1/2 tasse (69g)
- ☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Pepperoni de dinde  
60 tranches (106g)
- ☐ charcuterie de jambon  
6 tranche (138g)

## Produits de porc

- ☐ bacon  
28 tranche(s) (280g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
2/3 avocat(s) (134g)
- ☐ fraises  
1/2 tasse, en tranches (83g)

- ☐ sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)
  - ☐ sauce piquante  
1 1/2 c. à soupe (mL)
  - ☐ sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

#### fromage

2 2/3 oz (76g)

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

### Tomate farcie à l'œuf et au pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(364g)

#### œufs

2 grand (100g)

#### sauce pesto

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

#### tomates

4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(728g)

#### œufs

4 grand (200g)

#### sauce pesto

2 c. à soupe (32g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
5. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Faites cuire 20 minutes.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bacon

7 tranche(s) - 354 kcal ● 25g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon**  
7 tranche(s) (70g)

Pour les 3 repas :

**bacon**  
21 tranche(s) (210g)

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 3 [↗](#)

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.

### Fraises à la crème

153 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**crème épaisse**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**fraises**  
4 c. à s., en tranches (42g)

Pour les 2 repas :

**crème épaisse**  
1/3 tasse (mL)  
**fraises**  
1/2 tasse, en tranches (83g)

1. Placez les fraises dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet frit pauvre en glucides

12 oz - 702 kcal ● 60g protéine ● 51g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc, écrasé**  
10 3/4 g (11g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
3/4 lb (340g)  
**assaisonnement cajun**  
1/2 c. à café (1g)  
**sauce piquante**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc, écrasé**  
3/4 oz (21g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
1 1/2 lb (680g)  
**assaisonnement cajun**  
1 c. à café (2g)  
**sauce piquante**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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.

### Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**légumes mélangés surgelés**  
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal ● 41g protéine ● 67g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**

3 1/2 c. à café (14g)

**bacon**

3 1/2 tranche(s) (35g)

**huile d'olive**

3 1/2 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

1/4 livres (99g)

**mélange de jeunes pousses**

3 1/2 tasse (105g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**

7 c. à café (28g)

**bacon**

7 tranche(s) (70g)

**huile d'olive**

7 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

1/2 livres (198g)

**mélange de jeunes pousses**

7 tasse (210g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Épinards sautés simples

398 kcal ● 14g protéine ● 29g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

2 gousse (6g)

**épinards frais**

16 tasse(s) (480g)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

4 gousse (12g)

**épinards frais**

32 tasse(s) (960g)

**huile d'olive**

4 c. à soupe (mL)

**sel**

1 c. à café (6g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

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.

### Cuisses de poulet simples

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

18 oz (510g)

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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Épinards sautés simples

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



**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.

### Ailes de poulet Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g protéine ● 49g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 lb (454g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**

2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

## Pepperoni de dinde

30 tranche(s) - 129 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pepperoni de dinde**  
30 tranches (53g)

Pour les 2 repas :

**Pepperoni de dinde**  
60 tranches (106g)

1. Bon appétit.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de cajou rôties**  
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)

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

---

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)

Pour les 3 repas :

**concombre, tranché**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)  
**fromage de chèvre**  
3 oz (85g)  
**aneth séché**  
1 1/2 c. à café (2g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
  2. Servez.
-

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### concombre

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

Pour les 2 repas :

#### concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

### Roulés de jambon au fromage

3 roulé(s) - 324 kcal ● 26g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### charcuterie de jambon

3 tranche (69g)

#### fromage

1/2 tasse, râpé (63g)

Pour les 2 repas :

#### charcuterie de jambon

6 tranche (138g)

#### fromage

1 tasse, râpé (126g)

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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Poitrine de poulet simple

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Donne 18 oz portions

**huile**

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (504g)

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





Donne 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

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

**huile**

1/2 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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**sel**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

4 c. à soupe (57g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

**sel**

2 trait (1g)

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.

### Poitrines de poulet façon César

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**parmesan**

2 1/3 c. à soupe (12g)

**vinaigrette César**

2 1/3 c. à s. (34g)

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

9 1/3 oz (265g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**

4 2/3 c. à soupe (23g)

**vinaigrette César**

1/4 tasse (69g)

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

18 2/3 oz (529g)

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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Wrap de laitue au poulet Buffalo

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises  
(25g)

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue, coupé en dés**

1/2 livres (227g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

2 feuille extérieure (56g)

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**avocats, haché**

1/3 avocat(s) (67g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue, coupé en dés**

16 oz (454g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

4 feuille extérieure (112g)

**sauce Frank's RedHot**

1/3 tasse (mL)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**avocats, haché**

2/3 avocat(s) (134g)

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.

## Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/4 livres (99g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blanc de poulet au citron et poivre

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**  
1 1/6 c. à soupe (8g)  
**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/6 lb (523g)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**  
2 1/3 c. à soupe (16g)  
**huile d'olive**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
2 1/3 lb (1045g)

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.

## Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-