

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 2400 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

2365 kcal ● 291g protéine (49%) ● 119g lipides (45%) ● 20g glucides (3%) ● 14g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Épinards sautés simples  
100 kcal



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



Noix de macadamia  
109 kcal



Fromage  
2 oz- 229 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 128g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
20 oz- 740 kcal



Tomates rôties  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Dîner

810 kcal, 120g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Poitrine de poulet marinée  
18 oz- 636 kcal

## Day 2

2365 kcal ● 291g protéine (49%) ● 119g lipides (45%) ● 20g glucides (3%) ● 14g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Épinards sautés simples  
100 kcal



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



Noix de macadamia  
109 kcal



Fromage  
2 oz- 229 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 128g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
20 oz- 740 kcal



Tomates rôties  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Dîner

810 kcal, 120g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Poitrine de poulet marinée  
18 oz- 636 kcal

## Day 3

2323 kcal ● 183g protéine (32%) ● 160g lipides (62%) ● 21g glucides (4%) ● 16g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

415 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Épinards sautés simples  
100 kcal



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix  
1/3 tasse(s)- 290 kcal

### Déjeuner

775 kcal, 73g de protéines, 7g glucides nets, 47g de lipides



Hachis de chou-fleur aux épinards  
2 1/2 tasse(s)- 178 kcal



Poulet Caprese  
8 once(s)- 597 kcal

### Dîner

840 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 59g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu  
1 1/2 cuisse- 678 kcal



Nouilles de courgette au bacon  
163 kcal

## Day 4

2390 kcal ● 165g protéine (28%) ● 179g lipides (67%) ● 22g glucides (4%) ● 8g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 34g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



Sandwich bacon et œuf  
1 sandwich(s)- 442 kcal

### Collations

290 kcal, 9g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



Mélange de noix  
1/3 tasse(s)- 290 kcal

### Déjeuner

820 kcal, 50g de protéines, 11g glucides nets, 62g de lipides



Nouilles de courgette au fromage et bacon  
818 kcal

### Dîner

840 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 59g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu  
1 1/2 cuisse- 678 kcal



Nouilles de courgette au bacon  
163 kcal

## Day 5

2383 kcal ● 221g protéine (37%) ● 155g lipides (58%) ● 20g glucides (3%) ● 6g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 34g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



Sandwich bacon et œuf  
1 sandwich(s)- 442 kcal

### Collations

290 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Œufs bouillis  
4 œuf(s)- 277 kcal

### Déjeuner

820 kcal, 50g de protéines, 11g glucides nets, 62g de lipides



Nouilles de courgette au fromage et bacon  
818 kcal

### Dîner

835 kcal, 112g de protéines, 5g glucides nets, 40g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes  
127 kcal



Steak de thon poêlé simple  
16 oz- 705 kcal

Day 6

2357 kcal

● 270g protéine (46%)


● 126g lipides (48%)

● 21g glucides (4%)

● 14g fibres (2%)

Petit-déjeuner

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

 **Bacon**  
7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

290 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides

 **Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

 **Œufs bouillis**  
4 œuf(s)- 277 kcal

Déjeuner


860 kcal, 130g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides


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

 **Blanc de poulet au balsamique**  
20 oz- 789 kcal

Dîner

855 kcal, 90g de protéines, 14g glucides nets, 44g de lipides

 **Pois mange-tout au beurre**  
375 kcal

 **Crevettes simples**  
14 oz- 479 kcal

Day 7

2357 kcal

● 270g protéine (46%)


● 126g lipides (48%)

● 21g glucides (4%)

● 14g fibres (2%)

Petit-déjeuner

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

 **Bacon**  
7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

290 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides

 **Bâtonnets de céleri**  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

 **Œufs bouillis**  
4 œuf(s)- 277 kcal

Déjeuner


860 kcal, 130g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides

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

 **Blanc de poulet au balsamique**  
20 oz- 789 kcal

Dîner

855 kcal, 90g de protéines, 14g glucides nets, 44g de lipides

 **Pois mange-tout au beurre**  
375 kcal

 **Crevettes simples**  
14 oz- 479 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
1 oz (28g)
- ☐ mélange de noix  
2/3 tasse (89g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage  
13 oz (368g)
- ☐ œufs  
28 grand (1400g)
- ☐ fromage bleu  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 oz (57g)
- ☐ parmesan  
3 c. à soupe (15g)
- ☐ beurre  
14 c. à café (63g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
4 oz (mL)
- ☐ sauce marinade  
1 tasse (mL)
- ☐ huile  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
10 c. à s. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé  
7 tasse (637g)
- ☐ Ail  
4 1/2 gousse(s) (13g)
- ☐ épinards frais  
13 1/4 tasse(s) (397g)
- ☐ tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (382g)
- ☐ courgette  
4 moyen (784g)
- ☐ céleri cru  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
4 2/3 tasse (672g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/4 oz (7g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (2g)
- ☐ poivre citronné  
2 1/2 c. à soupe (17g)
- ☐ paprika  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ basilic frais  
2 c. à soupe, haché (5g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
7 3/4 lb (3486g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3 cuisse (170 g chacune) (510g)

## Produits de porc

- ☐ bacon cru  
5 tranche(s) (142g)
- ☐ bacon  
26 tranche(s) (260g)

## Autre

- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
2 1/2 tasse, surgelé (265g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/8 pot (21 g) (9g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ steaks de thon jaune, crus  
1 livres (453g)
- ☐ crevettes crues  
1 3/4 livres (794g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Épinards sautés simples

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 3 repas :

#### Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

#### épinards frais

12 tasse(s) (360g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### œufs

12 grand (600g)

#### huile

3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (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 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich bacon et œuf

1 sandwich(s) - 442 kcal ● 34g protéine ● 34g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

#### bacon

6 tranche(s) (60g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### bacon

12 tranche(s) (120g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Couper les tranches de bacon en deux dans le sens de la longueur pour doubler le nombre de bandes (12 par sandwich).
3. Pour chaque côté d'un "pain", utiliser 6 bandes, 3 verticales et 3 horizontales. Tisser les bandes pour former une natte.
4. Quand les deux côtés du "pain" sont prêts, les placer sur une plaque et cuire au four 20 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Cuire les œufs selon votre préférence.
6. Retirer le bacon du four et, une fois légèrement refroidi, placer les œufs entre les "pains" pour former le sandwich.
7. Servir.

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

#### bacon

14 tranche(s) (140g)

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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz - 740 kcal ● 127g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivre citronné

1 1/4 c. à soupe (9g)

#### huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

Pour les 2 repas :

#### poivre citronné

2 1/2 c. à soupe (17g)

#### huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

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

2 1/2 lb (1120g)

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.

### Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

#### huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 1/2 tasse(s) - 178 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

#### **épinards frais, haché**

1 1/4 tasse(s) (37g)

#### **huile**

5/6 c. à soupe (mL)

#### **riz de chou-fleur surgelé**

2 1/2 tasse, surgelé (265g)

#### **Ail, coupé en dés**

2 1/2 gousse(s) (7g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

### Poulet Caprese

8 once(s) - 597 kcal ● 65g protéine ● 35g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 8 once(s) portions

#### **tomates, coupé en quartiers**

3 tomates cerises (51g)

#### **mozzarella fraîche, tranché**

2 oz (57g)

#### **mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

#### **sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **basilic frais**

2 c. à soupe, haché (5g)

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

1/2 lb (224g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.



## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Nouilles de courgette au fromage et bacon

818 kcal ● 50g protéine ● 62g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon cru**  
1 1/2 tranche(s) (43g)  
**courgette**  
1 1/2 moyen (294g)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**fromage**  
1 tasse, râpé (127g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**  
3 tranche(s) (85g)  
**courgette**  
3 moyen (588g)  
**parmesan**  
3 c. à soupe (15g)  
**fromage**  
2 1/4 tasse, râpé (254g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez le fromage et les morceaux de bacon et faites chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 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.

### Blanc de poulet au balsamique

20 oz - 789 kcal ● 128g protéine ● 30g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### mélange d'épices italien

5/8 c. à café (2g)

### huile

2 1/2 c. à café (mL)

### vinaigrette balsamique

5 c. à s. (mL)

### poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/4 livres (567g)

Pour les 2 repas :

### mélange d'épices italien

1 1/4 c. à café (5g)

### huile

5 c. à café (mL)

### vinaigrette balsamique

10 c. à s. (mL)

### poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 1/2 livres (1134g)

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 et jour 2

### 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.

### Fromage

2 oz - 229 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### fromage

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

### fromage

4 oz (113g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**  
1/3 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
2/3 tasse (89g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 3 repas :

**céleri cru**  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
12 grand (600g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
5 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
5 tasse (455g)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

---

### Poitrine de poulet marinée

18 oz - 636 kcal ● 113g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce marinade**

1/2 tasse (mL)

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

1 lb (504g)

Pour les 2 repas :

**sauce marinade**

1 tasse (mL)

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

2 1/4 lb (1008g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**paprika**

1/6 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**fromage bleu**

3/4 oz (21g)

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

1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

Pour les 2 repas :

**paprika**

3/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**fromage bleu**

1 1/2 oz (43g)

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

3 cuisse (170 g chacune) (510g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

### Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon cru**  
1 tranche(s) (28g)  
**courgette**  
1/2 moyen (98g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**  
2 tranche(s) (57g)  
**courgette**  
1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à soupe (3g)  
**tomates**  
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

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.

### Steak de thon poêlé simple

16 oz - 705 kcal ● 111g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

### steaks de thon jaune, crus

1 livres (453g)

### huile d'olive

2 c. à s. (mL)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois mange-tout au beurre

375 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

### beurre

7 c. à café (32g)

### sel

1 3/4 trait (1g)

### poivre noir

1 3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

### Pois mange-tout surgelés

4 2/3 tasse (672g)

### beurre

14 c. à café (63g)

### sel

3 1/2 trait (1g)

### poivre noir

3 1/2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

## Crevettes simples

14 oz - 479 kcal ● 80g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**crevettes crues, décortiqué et  
déveiné**  
14 oz (397g)  
**huile**  
3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**crevettes crues, décortiqué et  
déveiné**  
1 3/4 livres (794g)  
**huile**  
7 c. à café (mL)

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.
-