

# Meal Plan - Plan alimentaire cétogène de 1400 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** 1372 kcal ● 117g protéine (34%) ● 91g lipides (59%) ● 17g glucides (5%) ● 5g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



**Fromage**  
1 oz- 114 kcal



**Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate**  
2 mini-muffin(s)- 122 kcal

## Collations

180 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Pois mange-tout**  
1/2 tasse- 14 kcal

## Déjeuner

465 kcal, 47g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal



**Cuisse de poulet au thym et au citron vert**  
368 kcal

## Dîner

495 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



**Cuisse de poulet au four**  
6 oz- 385 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**  
108 kcal

**Day 2** 1376 kcal ● 113g protéine (33%) ● 93g lipides (61%) ● 16g glucides (5%) ● 5g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



**Fromage**  
1 oz- 114 kcal



**Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate**  
2 mini-muffin(s)- 122 kcal

## Collations

180 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 11g de lipides



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Pois mange-tout**  
1/2 tasse- 14 kcal

## Déjeuner

465 kcal, 47g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal



**Cuisse de poulet au thym et au citron vert**  
368 kcal

## Dîner

500 kcal, 36g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



**Salade rosé et fromage bleu**  
220 kcal



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

## Day 3

1408 kcal ● 105g protéine (30%) ● 97g lipides (62%) ● 16g glucides (5%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



**Fromage**  
1 oz- 114 kcal



**Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate**  
2 mini-muffin(s)- 122 kcal

### Collations

185 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



**Roulés de jambon au fromage**  
1 roulé(s)- 108 kcal



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

### Déjeuner

495 kcal, 34g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



**Wrap de laitue jambon, bacon et avocat**  
1 wrap(s)- 365 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



**Cuisses de poulet simples**  
6 oz- 255 kcal

## Day 4

1452 kcal ● 109g protéine (30%) ● 100g lipides (62%) ● 15g glucides (4%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

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



**Omelette au bacon**  
280 kcal

### Collations

185 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 10g de lipides



**Roulés de jambon au fromage**  
1 roulé(s)- 108 kcal



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

### Déjeuner

495 kcal, 34g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



**Wrap de laitue jambon, bacon et avocat**  
1 wrap(s)- 365 kcal



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 131 kcal

### Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



**Cuisses de poulet simples**  
6 oz- 255 kcal

## Day 5

1383 kcal ● 120g protéine (35%) ● 92g lipides (60%) ● 15g glucides (4%) ● 3g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

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



**Omelette au bacon**  
280 kcal

### Collations

160 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 9g de lipides



**Pochettes jambon, fromage et épinards**  
3 poche(s)- 158 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 44g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Épinards sautés simples**  
50 kcal



**Saucisse de poulet**  
3 saucisse- 381 kcal

### Dîner

515 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 37g de lipides



**Salade de poulet rôti et tomates**  
514 kcal

## Day 6

1379 kcal ● 109g protéine (32%) ● 93g lipides (61%) ● 16g glucides (5%) ● 10g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



**Toast avocat et bacon**  
2 tranches- 276 kcal

### Collations

160 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 9g de lipides



**Pochettes jambon, fromage et épinards**  
3 poche(s)- 158 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 44g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



**Épinards sautés simples**  
50 kcal



**Saucisse de poulet**  
3 saucisse- 381 kcal

### Dîner

515 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 37g de lipides



**Salade de poulet rôti et tomates**  
514 kcal

## Day 7

1379 kcal ● 106g protéine (31%) ● 93g lipides (61%) ● 15g glucides (4%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 2g glucides nets, 23g de lipides



**Toast avocat et bacon**  
2 tranches- 276 kcal

### Collations

160 kcal, 17g de protéines, 1g glucides nets, 9g de lipides



**Pochettes jambon, fromage et épinards**  
3 poche(s)- 158 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



**Épinards sautés simples**  
149 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
4 oz- 279 kcal

### Dîner

515 kcal, 49g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



**Pois mange-tout**  
41 kcal



**Steak classique**  
8 oz de steak- 475 kcal

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- fromage  
1/2 livres (218g)
- fromage de chèvre  
3 c. à soupe (42g)
- œufs  
11 grand (550g)
- fromage bleu  
1/2 oz (14g)

## Légumes et produits à base de légumes

- pois mange-tout  
1 tasse, entière (63g)
- Haricots verts surgelés  
1 tasse (121g)
- tomates  
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (396g)
- champignons  
1/2 livres (227g)
- oignon  
2 c. à s., haché (30g)
- laitue romaine  
2 feuille extérieure (56g)
- épinards frais  
1 1/4 paquet 285 g (345g)
- Ail  
1 1/4 gousse (4g)
- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- Pois mange-tout surgelés  
2/3 tasse (96g)

## Épices et herbes

- thym séché  
1/8 oz (1g)
- sel  
1/6 oz (6g)
- poivre noir  
2 g (2g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)
- moutarde brune  
3/8 c. à soupe (6g)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
5/8 lb (284g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 3/4 livres (794g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
2 1/3 oz (mL)
- huile  
2 3/4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette César  
4 c. à c. (20g)

## Boissons

- eau  
1 c. à soupe (15mL)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
4 c. à soupe (mL)
- avocats  
2 1/2 avocat(s) (503g)
- jus de citron  
2 c. à café (mL)

## Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)  
1 oz (28g)
- charcuterie de jambon  
17 oz (480g)
- Saucisse de poulet, cuite  
6 saucisse (504g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
2 1/2 oz (71g)
- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre  
2 contenant(s) (300g)
- poulet rôtisserie cuit  
3/4 livres (340g)

## Produits de porc

- bacon  
12 tranche(s) (120g)

## **Produits à base de noix et de graines**

- noix (anglaises)  
6 c. à s., décortiqué (38g)

## **Produits de bœuf**

- steak de sirloin (surlonge), cru  
1/2 livres (227g)

## **Confiseries**

- miel  
1/4 c. à soupe (5g)
-

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**fromage**  
3 oz (85g)

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

### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en morceaux**  
1 tranche(s), fine/petite (15g)  
**fromage de chèvre**  
1 c. à soupe (14g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**eau**  
1/3 c. à soupe (5mL)

Pour les 3 repas :

**tomates, coupé en morceaux**  
3 tranche(s), fine/petite (45g)  
**fromage de chèvre**  
3 c. à soupe (42g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Omelette au bacon

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon, cuit et haché**

2 tranche(s) (20g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit et haché**

4 tranche(s) (40g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

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 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast avocat et bacon

2 tranches - 276 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**bacon**

2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**bacon**

4 tranche(s) (40g)

1. Cuisez le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, écrasez l'avocat à la fourchette.
3. Lorsque le bacon est cuit, coupez-le en morceaux et déposez une bonne quantité d'avocat sur le dessus.
4. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### champignons, coupé en tranches

4 oz (113g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### champignons, coupé en tranches

1/2 livres (227g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

#### thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

#### cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

#### thym séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

#### cuisses de poulet sans peau et désossées

1 lb (454g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez 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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Wrap de laitue jambon, bacon et avocat

1 wrap(s) - 365 kcal ● 31g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**fromage**  
2 c. à s., râpé (14g)  
**laitue romaine**  
1 feuille extérieure (28g)  
**bacon**  
2 tranche(s) (20g)  
**charcuterie de jambon**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**fromage**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**laitue romaine**  
2 feuille extérieure (56g)  
**bacon**  
4 tranche(s) (40g)  
**charcuterie de jambon**  
1/2 livres (227g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon, l'avocat et le fromage au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

### Noix

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

1/4 gousse (1g)

#### épinards frais

2 tasse(s) (60g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

#### 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.

### Saucisse de poulet

3 saucisse - 381 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Saucisse de poulet, cuite

3 saucisse (252g)

Pour les 2 repas :

#### Saucisse de poulet, cuite

6 saucisse (504g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

#### épinards frais

6 tasse(s) (180g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/6 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.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

4 oz - 279 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

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

4 oz (113g)

#### sel

1/8 c. à café (0g)

#### thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

#### miel

1/4 c. à soupe (5g)

#### moutarde brune

3/8 c. à soupe (6g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

---

### Pois mange-tout

1/2 tasse - 14 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pois mange-tout**  
1/2 tasse, entière (32g)

Pour les 2 repas :

**pois mange-tout**  
1 tasse, entière (63g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.
-

## Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Roulés de jambon au fromage

1 roulé(s) - 108 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **charcuterie de jambon**

1 tranche (23g)

#### **fromage**

3 c. à s., râpé (21g)

Pour les 2 repas :

#### **charcuterie de jambon**

2 tranche (46g)

#### **fromage**

6 c. à s., râpé (42g)

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.

### Yaourt grec pauvre en sucre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**

1 contenant(s) (150g)

Pour les 2 repas :

#### **Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**

2 contenant(s) (300g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s) - 158 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### épinards frais

15 feuilles (15g)

#### fromage

3 c. à s., râpé (21g)

#### charcuterie de jambon

3 tranche (69g)

Pour les 3 repas :

#### épinards frais

45 feuilles (45g)

#### fromage

1/2 tasse, râpé (63g)

#### charcuterie de jambon

9 tranche (207g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cuisses de poulet au four

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



Donne 6 oz portions

#### thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

6 oz (170g)

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.

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**Haricots verts surgelés**  
1 tasse (121g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade rosbif et fromage bleu

220 kcal ● 11g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**roast beef tranché (charcuterie), coupé en lanières**  
1 oz (28g)  
**tomates, haché**  
1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (46g)  
**vinaigrette César**  
4 c. à c. (20g)  
**fromage bleu**  
1/2 oz (14g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/2 oz (71g)

1. Mélangez les légumes verts, le rosbif, la tomate et le fromage dans un grand saladier.
2. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

### Œufs bouillis

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



Donne 4 œuf(s) portions

**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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade tomate et avocat

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(62g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(123g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**oignon**

2 c. à s., haché (30g)

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 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 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en quartiers**

1/2 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(91g)

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**concombre, coupé en tranches**

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

**poulet rôtisserie cuit**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en quartiers**

1 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(182g)

**jus de citron**

2 c. à café (mL)

**huile d'olive**

2 c. à soupe (mL)

**concombre, coupé en tranches**

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

**poulet rôtisserie cuit**

3/4 livres (340g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilocher-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres

**Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Steak classique

8 oz de steak - 475 kcal ● 46g protéine ● 32g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz de steak portions

**steak de sirloin (surlonge), cru**

1/2 livres (227g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

1. Saupoudrez un peu de sel et de poivre (selon votre goût) sur le steak.

2. Chauffez une poêle en fonte jusqu'à très chaude. Ajoutez l'huile (de préférence avec un point de fumée élevé) et enduisez la poêle.

3. Ajoutez le steak (faites attention aux projections) et laissez-le cuire 2 minutes.

4. Retournez le steak avec des pinces et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.

5. À ce stade, vous pouvez retourner le steak toutes les 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le temps de cuisson total atteigne 5-6 minutes (plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou une cuisson plus poussée).

6. Quand la température interne atteint le niveau désiré (medium rare : 140°F/60°C), retirez la poêle du feu, couvrez légèrement et laissez reposer 10 minutes. Servez.