

# Meal Plan - Plan alimentaire de 20 g de glucides

[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

1536 kcal ● 68g protéine (18%) ● 129g lipides (76%) ● 15g glucides (4%) ● 11g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



[Fromage](#)

1 oz- 114 kcal



[Œufs bouillis](#)

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

145 kcal, 3g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



[Chocolat noir](#)

1 carré(s)- 60 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

570 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 50g de lipides



[Tacos fromage et guacamole](#)

2 taco(s)- 350 kcal



[Noix de macadamia](#)

218 kcal

### Dîner

570 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



[Salade bacon et fromage de chèvre](#)

568 kcal

## Day 2

1473 kcal ● 109g protéine (30%) ● 104g lipides (63%) ● 15g glucides (4%) ● 11g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



[Fromage](#)

1 oz- 114 kcal



[Œufs bouillis](#)

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

145 kcal, 3g de protéines, 4g glucides nets, 12g de lipides



[Chocolat noir](#)

1 carré(s)- 60 kcal



[Noix](#)

1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

570 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 50g de lipides



[Tacos fromage et guacamole](#)

2 taco(s)- 350 kcal



[Noix de macadamia](#)

218 kcal

### Dîner

505 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)

82 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

10 2/3 oz- 423 kcal

## Day 3

1429 kcal ● 150g protéine (42%) ● 82g lipides (52%) ● 17g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



**Fromage**

1 oz- 114 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

170 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



**Graines de tournesol**

90 kcal



**Yaourt grec pauvre en sucre**

1 récipient(s)- 78 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 45g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Ailes de poulet barbecue sans sucre**

12 once(s)- 461 kcal

### Dîner

505 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**

82 kcal



**Poitrine de poulet simple**

10 2/3 oz- 423 kcal

## Day 4

1504 kcal ● 127g protéine (34%) ● 100g lipides (60%) ● 17g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



**Wraps de laitue au saumon fumé et feta**

2 wrap(s) de laitue- 112 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

170 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



**Graines de tournesol**

90 kcal



**Yaourt grec pauvre en sucre**

1 récipient(s)- 78 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 45g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Ailes de poulet barbecue sans sucre**

12 once(s)- 461 kcal

### Dîner

605 kcal, 53g de protéines, 2g glucides nets, 42g de lipides



**Tomates rôties**

1 tomate(s)- 60 kcal



**Carnitas à la mijoteuse**

10 2/3 oz- 547 kcal

## Day 5

1429 kcal ● 138g protéine (39%) ● 86g lipides (54%) ● 18g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 17g de lipides



Wraps de laitue au saumon fumé et feta  
2 wrap(s)- 112 kcal



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Collations

170 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



Graines de tournesol  
90 kcal



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

### Déjeuner

490 kcal, 41g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal



Cuisses de poulet au four  
6 oz- 385 kcal

### Dîner

540 kcal, 67g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Riz de chou-fleur au bacon  
1 1/2 tasse(s)- 245 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre  
8 oz- 296 kcal

## Day 6

1539 kcal ● 144g protéine (37%) ● 97g lipides (57%) ● 16g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

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



Œufs frits de base  
1 œuf(s)- 80 kcal



Bacon  
4 tranche(s)- 202 kcal

### Collations

225 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Croustilles de porc et salsa  
116 kcal



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

### Déjeuner

490 kcal, 41g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



Pois mange-tout au beurre  
107 kcal



Cuisses de poulet au four  
6 oz- 385 kcal

### Dîner

540 kcal, 67g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Riz de chou-fleur au bacon  
1 1/2 tasse(s)- 245 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre  
8 oz- 296 kcal

## Day 7

1455 kcal ● 140g protéine (38%) ● 92g lipides (57%) ● 13g glucides (4%) ● 5g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

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



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

### Collations

225 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 15g de lipides



Croustilles de porc et salsa

116 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 45g de protéines, 2g glucides nets, 27g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Burger de dinde simple

2 burger(s)- 375 kcal

### Dîner

515 kcal, 59g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



Légumes mélangés

1/4 tasse(s)- 24 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

490 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (53g)
- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
2 oz (57g)
- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)

## Produits de porc

- ☐ bacon  
10 1/2 tranche(s) (105g)
- ☐ épaule de porc  
2/3 livres (302g)
- ☐ bacon cru  
3 tranche(s) (85g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage de chèvre  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ fromage cheddar  
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ fromage  
3 oz (85g)
- ☐ œufs  
8 grand (400g)
- ☐ fromage feta  
4 c. à soupe (38g)
- ☐ beurre  
4 c. à café (18g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
8 c. à soupe (124g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre  
3 c. à s. (45g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (590g)
- ☐ laitue romaine  
4 feuille intérieure (24g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
4 c. à s. (34g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
2 trait (1g)
- ☐ poivre noir  
2 trait (0g)
- ☐ poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)
- ☐ thym séché  
1/2 g (1g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/3 lb (1045g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
1 1/2 lb (681g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3/4 livres (340g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
2/3 lb (302g)
- ☐ dinde hachée, crue  
1/2 livres (227g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon fumé  
2 oz (57g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
4 c. à s. (37g)

## Soupes, sauces et jus

☐ Yaourt grec aromatisé, faible en sucre  
3 contenant(s) (450g)

☐ chou-fleur surgelé  
3 tasse (340g)

☐ couennes de porc  
1 1/3 oz (38g)

☐ salsa  
5 1/3 c. à soupe (96g)

## Fruits et jus de fruits

☐ jus de citron vert  
1 1/3 c. à soupe (mL)

---

## 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.

### Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)

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.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Wraps de laitue au saumon fumé et feta

2 wrap(s) de laitue - 112 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

#### fromage feta

2 c. à soupe (19g)

#### saumon fumé

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

#### laitue romaine

4 feuille intérieure (24g)

#### fromage feta

4 c. à soupe (38g)

#### saumon fumé

2 oz (57g)

1. Sur chaque feuille de laitue, déposez un peu de saumon fumé et de feta. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre. Servez.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

#### cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

1/4 c. à café (mL)

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1/2 c. à café (mL)

#### œufs

2 grand (100g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

### Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### bacon

4 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

#### bacon

8 tranche(s) (80g)

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

### Tacos fromage et guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protéine ● 29g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à soupe (62g)  
**fromage cheddar**  
1/2 tasse, râpé (57g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
8 c. à soupe (124g)  
**fromage cheddar**  
1 tasse, râpé (113g)

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

### Noix de macadamia

218 kcal ● 2g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
2 oz (57g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

#### tomates

24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

### Ailes de poulet barbecue sans sucre

12 once(s) - 461 kcal ● 43g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### ailes de poulet, avec peau, crues

3/4 lb (341g)

#### sauce barbecue sans sucre

1 1/2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

#### ailes de poulet, avec peau, crues

1 1/2 lb (681g)

#### sauce barbecue sans sucre

3 c. à s. (45g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Déposer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
3. Cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C).  
Égoutter le jus de la plaque plusieurs fois pendant la cuisson afin d'obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, verser la sauce barbecue dans une casserole et chauffer jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Retirer les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et les mélanger avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servir.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 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.

### 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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

#### **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.

### Burger de dinde simple

2 burger(s) - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 2 burger(s) portions

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **dinde hachée, crue**

1/2 livres (227g)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.  
Faites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chocolat noir 70–85 %**  
1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70–85 %**  
2 carré(s) (20g)

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

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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

## 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 3 repas :

### Yaourt grec aromatisé, faible en sucre

3 contenant(s) (450g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Croustilles de porc et salsa

116 kcal ● 12g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### couennes de porc

2/3 oz (19g)

### salsa

2 2/3 c. à soupe (48g)

Pour les 2 repas :

### couennes de porc

1 1/3 oz (38g)

### salsa

5 1/3 c. à soupe (96g)

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

### Mélange de noix

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### mélange de noix

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

### mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade bacon et fromage de chèvre

568 kcal ● 29g protéine ● 48g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



#### graines de tournesol décortiquées

2 1/2 c. à café (10g)

#### bacon

2 1/2 tranche(s) (25g)

#### huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

#### fromage de chèvre

2 1/2 oz (71g)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/2 tasse (75g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

2 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

#### sel

1 trait (0g)

#### poivre noir

1 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

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

2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

#### 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.

### Carnitas à la mijoteuse

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g protéine ● 37g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

### épaule de porc

2/3 livres (302g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Riz de chou-fleur au bacon

1 1/2 tasse(s) - 245 kcal ● 16g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

#### bacon cru

1 1/2 tranche(s) (43g)

Pour les 2 repas :

#### chou-fleur surgelé

3 tasse (340g)

#### bacon cru

3 tranche(s) (85g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre citronné**

1/2 c. à soupe (3g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**

1 c. à soupe (7g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

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.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Légumes mélangés

1/4 tasse(s) - 24 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

4 c. à s. (34g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

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

490 kcal ● 58g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

2/3 lb (302g)

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