

Meal Plan - Menu régime céto-gène de 1900 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 1892 kcal ● 123g protéine (26%) ● 135g lipides (64%) ● 22g glucides (5%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande
1 tranche(s)- 164 kcal

Collations

195 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



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



Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal

Déjeuner

665 kcal, 39g de protéines, 7g glucides nets, 49g de lipides



Salade d'œufs, avocat et bacon
666 kcal

Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 8g glucides nets, 48g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Day 2 1872 kcal ● 139g protéine (30%) ● 127g lipides (61%) ● 23g glucides (5%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande
1 tranche(s)- 164 kcal

Collations

195 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



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



Noix
1/6 tasse(s)- 117 kcal

Déjeuner

645 kcal, 55g de protéines, 8g glucides nets, 42g de lipides



Tomates rôties
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Dinde hachée de base
9 1/3 oz- 438 kcal

Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 8g glucides nets, 48g de lipides



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal



Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Day 3

1914 kcal ● 139g protéine (29%) ● 138g lipides (65%) ● 20g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



Poêlée chou et bacon

312 kcal

Collations

295 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal

Déjeuner

610 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

Dîner

695 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 58g de lipides



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal

Day 4

1914 kcal ● 139g protéine (29%) ● 138g lipides (65%) ● 20g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



Poêlée chou et bacon

312 kcal

Collations

295 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal

Déjeuner

610 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

Dîner

695 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 58g de lipides



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal

Day 5

1839 kcal ● 167g protéine (36%) ● 117g lipides (57%) ● 22g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



Poêlée chou et bacon

312 kcal

Collations

295 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal

Déjeuner

610 kcal, 45g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s)- 326 kcal



Bouchées de steak

4 oz(s)- 282 kcal

Dîner

625 kcal, 79g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Chou kale sauté

151 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Day 6

1881 kcal ● 184g protéine (39%) ● 113g lipides (54%) ● 17g glucides (4%) ● 15g fibres (3%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

255 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal

Déjeuner

675 kcal, 76g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



Cuisse de poulet simples

12 oz- 510 kcal



Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s)- 163 kcal

Dîner

625 kcal, 79g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Chou kale sauté

151 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Day 7

1887 kcal ● 164g protéine (35%) ● 121g lipides (58%) ● 19g glucides (4%) ● 16g fibres (3%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

Collations

255 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal

Déjeuner

675 kcal, 76g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



Cuisses de poulet simples

12 oz- 510 kcal



Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s)- 163 kcal

Dîner

630 kcal, 60g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Tilapia poêlé

10 oz- 372 kcal



Riz de chou-fleur au beurre

3 tasse(s)- 258 kcal

Liste de courses



Autre

- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
2 contenant(s) (300g)
- mélange de jeunes pousses
4 tasse (115g)
- farine d'amande
1/6 tasse(s) (18g)
- couennes de porc
3 oz (85g)
- chou-fleur surgelé
7 tasse (794g)
- mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- noix de pécan
1 1/2 tasse, moitiés (149g)
- beurre d'amande
1/2 c. à soupe (8g)
- mélange de noix
1/2 tasse (67g)

Légumes et produits à base de légumes

- oignon
5/8 petit (44g)
- tomates
6 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (721g)
- chou
3 tasse, haché (267g)
- Ail
1/2 gousse(s) (2g)
- feuilles de chou frisé (kale)
5 tasse, haché (200g)
- coriandre fraîche
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)
- tilapia, cru
5/8 lb (280g)

Épices et herbes

- poivre noir
1/8 oz (2g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- avocats
3 1/2 avocat(s) (720g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
16 1/2 grand (825g)
- fromage en ficelle
8 bâtonnet (224g)
- beurre
1/4 bâtonnet (31g)

Produits de boulangerie

- levure chimique
1/4 c. à café (1g)

Graisses et huiles

- huile
4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
- huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)

Produits de porc

- bacon
2 2/3 tranche(s) (27g)
- bacon cru
10 tranche(s) (283g)

Produits de volaille

- dinde hachée, crue
9 1/3 oz (265g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées
3 livres (1361g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), crue
1/4 lb (113g)

- sel
1/4 oz (6g)
 - poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
 - thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
 - basilic frais
4 feuilles (2g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

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.

Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s) - 164 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre d'amande
1/4 c. à soupe (4g)
œufs
1/4 grand (13g)
sel
1/8 c. à café (0g)
levure chimique
1/8 c. à café (1g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
farine d'amande
1/8 tasse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande
1/2 c. à soupe (8g)
œufs
1/2 grand (25g)
sel
1/6 c. à café (1g)
levure chimique
1/4 c. à café (1g)
huile
1 c. à soupe (mL)
farine d'amande
1/6 tasse(s) (18g)

1. Dans une tasse graissée et adaptée au micro-ondes, mélangez la farine d'amande, l'huile, la levure chimique, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Placez au micro-ondes pendant 90 secondes.
3. Sortez le pain de la tasse, tranchez et servez avec du beurre d'amande.
4. Pour les restes : emballez immédiatement les portions restantes dans du film plastique ou du papier sulfurisé. Conservez à température ambiante, au réfrigérateur ou au congélateur. Réchauffez en grillant ou au micro-ondes.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Poêlée chou et bacon

312 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou

1 tasse, haché (89g)

bacon cru

2 tranche(s) (57g)

Pour les 3 repas :

chou

3 tasse, haché (267g)

bacon cru

6 tranche(s) (170g)

1. Ajouter le bacon dans une poêle à feu moyen. Cuire 4–5 minutes, retourner, puis cuire encore 3–4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer le bacon sur une assiette tapissée de papier absorbant pour égoutter, en laissant le gras du bacon dans la poêle.
2. Ajouter le chou dans la poêle et cuire dans le gras du bacon 5–7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Transférer le chou cuit dans un bol, émietter le bacon par-dessus et assaisonner de poivre selon le goût, si désiré. Servir.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, haché

2 feuilles (1g)

avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

poivre noir

2 trait (0g)

œufs

2 grand (100g)

sel

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, haché

4 feuilles (2g)

avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

poivre noir

4 trait (0g)

œufs

4 grand (200g)

sel

4 trait (2g)

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade d'œufs, avocat et bacon

666 kcal ● 39g protéine ● 49g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

bacon

2 2/3 tranche(s) (27g)

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

tomates

3 1/2 entier petit (\approx 6,1 cm diam.) (319g)

huile

3 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.

Dinde hachée de base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 oz portions

huile

1 1/6 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
9 1/3 oz (265g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.

2. Servir.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

3/4 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron vert
3 c. à soupe (mL)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 lb (680g)

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.

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 4 ↗

Consommer les jour 5

Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s) - 326 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

bacon cru

2 tranche(s) (57g)

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.

Bouchées de steak

4 oz(s) - 282 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz(s) portions

beurre, à température ambiante

1/4 c. à soupe (4g)

Ail, coupé en dés

1/2 gousse(s) (2g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

steak de sirloin (surlonge), cru

1/4 lb (113g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)

cuisse de poulet sans peau et désossées

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

cuisse de poulet sans peau et désossées

1 1/2 livres (680g)

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.

Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s) - 163 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou-fleur surgelé

1 tasse (113g)

bacon cru

1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

bacon cru

2 tranche(s) (57g)

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.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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)

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.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
1/2 tasse (67g)

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

Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

couennes de porc
3 oz (85g)

1. Dégustez.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s) - 257 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

coriandre fraîche, haché

2/3 c. à soupe, haché (2g)

jus de citron vert

2/3 c. à café (mL)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

coriandre fraîche, haché

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à café (mL)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

œufs

4 grand (200g)

1. Faites durcir les œufs en les plaçant dans une casserole et en les couvrant d'eau froide.
2. Portez à ébullition et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 9 minutes.
3. Retirez les œufs, refroidissez-les dans un bain d'eau froide puis écalez-les.
4. Coupez les œufs en deux et mettez les jaunes dans un petit bol.
5. Ajoutez l'avocat, la coriandre, le jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût. Écrasez bien le tout.
6. Remplissez les cavités des blancs d'œufs avec le mélange.
7. Servez.
8. Pour conserver : ajoutez un peu de jus de citron vert sur le dessus et couvrez de film plastique. Gardez au réfrigérateur.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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)

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement
1/3 petit (22g)
tomates
5 c. à s., haché (56g)
thon en conserve
1 1/4 boîte (215g)
mélange de jeunes pousses
1 1/4 tasse (38g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
sel
1 1/4 trait (1g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à café (mL)
avocats
5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement
5/8 petit (44g)
tomates
10 c. à s., haché (113g)
thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)
mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
sel
2 1/2 trait (1g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à café (mL)
avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)

Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
8 bâtonnet (224g)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Chou kale sauté

151 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
2 1/2 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 1/2 tasse, haché (100g)

Pour les 2 repas :

huile
5 c. à café (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
5 tasse, haché (200g)

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

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
huile
3 c. à café (mL)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

Tilapia poêlé

10 oz - 372 kcal ● 56g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

tilapia, cru

5/8 lb (280g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Riz de chou-fleur au beurre

3 tasse(s) - 258 kcal ● 3g protéine ● 22g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

chou-fleur surgelé

3 tasse (340g)

beurre

6 c. à café (27g)

1. Préparez le riz de chou-fleur selon les instructions sur l'emballage.
2. Tant qu'il est encore chaud, incorporez le beurre au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.