

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 2000 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

1964 kcal ● 171g protéine (35%) ● 124g lipides (57%) ● 21g glucides (4%) ● 20g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



[Œufs avec tomate et avocat](#)  
163 kcal



[Fromage](#)  
1 1/2 oz- 172 kcal

### Collations

255 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



[Fromage en ficelle](#)  
2 bâton(s)- 165 kcal



[Noix](#)  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 86g de protéines, 5g glucides nets, 31g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)  
13 1/3 oz- 529 kcal



[Tomates rôties](#)  
2 tomate(s)- 119 kcal

### Dîner

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



[Salade de thon à l'avocat](#)  
545 kcal



[Noix de pécan](#)  
1/4 tasse- 183 kcal

## Day 2

1964 kcal ● 171g protéine (35%) ● 124g lipides (57%) ● 21g glucides (4%) ● 20g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



[Œufs avec tomate et avocat](#)  
163 kcal



[Fromage](#)  
1 1/2 oz- 172 kcal

### Collations

255 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



[Fromage en ficelle](#)  
2 bâton(s)- 165 kcal



[Noix](#)  
1/8 tasse(s)- 87 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 86g de protéines, 5g glucides nets, 31g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)  
13 1/3 oz- 529 kcal



[Tomates rôties](#)  
2 tomate(s)- 119 kcal

### Dîner

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



[Salade de thon à l'avocat](#)  
545 kcal



[Noix de pécan](#)  
1/4 tasse- 183 kcal

## Day 3

1919 kcal ● 229g protéine (48%) ● 96g lipides (45%) ● 22g glucides (5%) ● 13g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



Brouillade de blancs d'œufs aux épinards  
171 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

255 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol  
120 kcal



Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française  
134 kcal

### Déjeuner

645 kcal, 90g de protéines, 8g glucides nets, 26g de lipides



Poitrine de poulet marinée  
14 oz- 495 kcal



Tomates rôties  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

### Dîner

665 kcal, 94g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
14 oz- 518 kcal



Épinards sautés simples  
149 kcal

## Day 4

1989 kcal ● 212g protéine (43%) ● 111g lipides (50%) ● 20g glucides (4%) ● 16g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

355 kcal, 29g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



Brouillade de blancs d'œufs aux épinards  
171 kcal



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal

### Collations

255 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol  
120 kcal



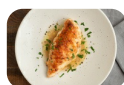
Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française  
134 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 74g de protéines, 7g glucides nets, 41g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 tasse(s)- 140 kcal



Poitrines de poulet façon César  
10 oz- 574 kcal

### Dîner

665 kcal, 94g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
14 oz- 518 kcal



Épinards sautés simples  
149 kcal

## Day 5

1999 kcal ● 172g protéine (34%) ● 133g lipides (60%) ● 16g glucides (3%) ● 12g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar  
4 muffins- 386 kcal

### Collations

255 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



Graines de tournesol  
120 kcal



Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française  
134 kcal

### Déjeuner

715 kcal, 74g de protéines, 7g glucides nets, 41g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
2 tasse(s)- 140 kcal



Poitrines de poulet façon César  
10 oz- 574 kcal

### Dîner

645 kcal, 56g de protéines, 2g glucides nets, 45g de lipides



Carnitas à la mijoteuse  
10 2/3 oz- 547 kcal



Épinards sautés simples  
100 kcal

## Day 6

1968 kcal ● 145g protéine (30%) ● 139g lipides (64%) ● 17g glucides (3%) ● 16g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar  
4 muffins- 386 kcal

### Collations

285 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



Mûres  
1 tasse(s)- 70 kcal



Roulés de jambon au fromage  
2 roulé(s)- 216 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 50g de lipides



Ailes de poulet Buffalo  
10 2/3 oz- 450 kcal



Brocoli au beurre  
1 1/2 tasse(s)- 200 kcal

### Dîner

645 kcal, 56g de protéines, 2g glucides nets, 45g de lipides



Carnitas à la mijoteuse  
10 2/3 oz- 547 kcal



Épinards sautés simples  
100 kcal

## Day 7

1952 kcal ● 154g protéine (32%) ● 133g lipides (61%) ● 19g glucides (4%) ● 15g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

385 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

4 muffins- 386 kcal

### Collations

285 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 16g de lipides



Mûres

1 tasse(s)- 70 kcal



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 50g de lipides



Ailes de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 450 kcal



Brocoli au beurre

1 1/2 tasse(s)- 200 kcal

### Dîner

630 kcal, 65g de protéines, 4g glucides nets, 39g de lipides



Dinde hachée de base

10 oz- 469 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs  
12 grand (600g)
- ☐ fromage  
6 oz (169g)
- ☐ blancs d'œufs  
8 grand (264g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
6 c. à soupe (85g)
- ☐ parmesan  
5 c. à soupe (25g)
- ☐ fromage cheddar  
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ beurre  
3 c. à soupe (43g)
- ☐ mozzarella fraîche  
1 1/3 oz (38g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ noix de pécan  
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
5/8 petit (44g)
- ☐ tomates  
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (849g)
- ☐ épinards frais  
21 1/2 tasse(s) (645g)
- ☐ Ail  
2 1/2 gousse (8g)
- ☐ Brocoli surgelé  
9 tasse (819g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 1/2 boîte (430g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (75g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/4 oz (6g)
- ☐ sel  
1/2 oz (16g)
- ☐ basilic frais  
3 g (3g)
- ☐ poivre citronné  
1 3/4 c. à soupe (12g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert  
2 1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ mûres  
2 tasse (288g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ sauce marinade  
1/2 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette César  
5 c. à s. (73g)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à c. (mL)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 1/2 lb (2490g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
1 1/3 lb (605g)
- ☐ dinde hachée, crue  
10 oz (284g)

## Produits de porc

- ☐ épaule de porc  
1 1/3 livres (604g)

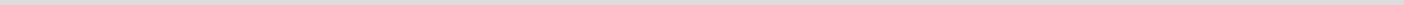
## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
4 tranche (92g)

- ☐ couennes de porc  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ sauce à l'oignon façon française  
6 c. à soupe (88g)

**Soupes, sauces et jus**

- ☐ sauce Frank's RedHot  
1/4 tasse (mL)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, haché**

1 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **tomates**

1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **sel**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **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)

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.

### Fromage

1 1/2 oz - 172 kcal ● 10g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **fromage**

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

#### **fromage**

3 oz (85g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brouillade de blancs d'œufs aux épinards

171 kcal ● 27g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **blancs d'œufs**

4 grand (132g)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

3 c. à soupe (42g)

#### **épinards frais**

3/4 tasse(s) (23g)

Pour les 2 repas :

#### **sel**

2 trait (1g)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **blancs d'œufs**

8 grand (264g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

6 c. à soupe (85g)

#### **épinards frais**

1 1/2 tasse(s) (45g)

1. Battre les œufs, le fromage cottage et les assaisonnements (ajoutez ceux que vous préférez).
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs et ajouter rapidement les épinards.
4. Brouiller les œufs et les épinards ensemble, en remuant fréquemment jusqu'à ce que les œufs soient opaques et pris.
5. Servir.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

#### **noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

4 muffins - 386 kcal ● 27g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**

2/3 tasse (61g)

#### **huile d'olive**

2/3 c. à café (mL)

#### **poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **fromage cheddar**

1/3 tasse, râpé (38g)

#### **œufs**

2 2/3 grand (133g)

Pour les 3 repas :

#### **Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**

2 tasse (182g)

#### **huile d'olive**

2 c. à café (mL)

#### **poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

#### **sel**

1 c. à café (6g)

#### **fromage cheddar**

1 tasse, râpé (113g)

#### **œufs**

8 grand (400g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes.
3. Cuire le brocoli haché à la vapeur en le plaçant presque couvert dans un récipient au micro-ondes avec quelques cuillères à café d'eau pendant quelques minutes.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le sel, le poivre et le brocoli.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins et répartir le fromage sur le dessus.
6. Cuire au four environ 12 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

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

1 2/3 lb (747g)

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 grill et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

### Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

#### huile

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates

4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

#### huile

4 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

### Poitrine de poulet marinée

14 oz - 495 kcal ● 88g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

#### **sauce marinade**

1/2 tasse (mL)

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

7/8 lb (392g)

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.

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

#### **tomates**

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

#### **huile**

2 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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
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.

### Poitrines de poulet façon César

10 oz - 574 kcal ● 68g protéine ● 32g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**parmesan**  
2 1/2 c. à soupe (13g)  
**vinaigrette César**  
2 1/2 c. à s. (37g)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
10 oz (284g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**  
5 c. à soupe (25g)  
**vinaigrette César**  
5 c. à s. (73g)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/4 livres (567g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.



## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Ailes de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 450 kcal ● 38g protéine ● 33g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

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

2/3 lb (303g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### sauce Frank's RedHot

1/4 tasse (mL)

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

1 1/3 lb (605g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

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

### Brocoli au beurre

1 1/2 tasse(s) - 200 kcal ● 4g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

#### poivre noir

3/4 trait (0g)

#### Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

#### sel

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### beurre

3 c. à soupe (43g)

#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

#### Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## 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.

### 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

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 oz (57g)

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

### Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

134 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **couennnes de porc**

1/2 oz (14g)

#### **sauce à l'oignon façon française**

2 c. à soupe (29g)

Pour les 3 repas :

#### **couennnes de porc**

1 1/2 oz (43g)

#### **sauce à l'oignon façon française**

6 c. à soupe (88g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mûres

1 tasse(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mûres**

1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

#### **mûres**

2 tasse (288g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s) - 216 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **charcuterie de jambon**

2 tranche (46g)

#### **fromage**

6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

#### **charcuterie de jambon**

4 tranche (92g)

#### **fromage**

3/4 tasse, râpé (84g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat et saupoudrez le fromage de manière uniforme sur la surface.
2. Roulez le jambon.
3. Passez au micro-ondes 30 secondes jusqu'à ce que ce soit chaud et que le fromage commence à fondre.
4. Servez.
5. Remarque : pour préparer à l'avance, faites les étapes 1 et 2, emballez chaque roulé dans du film plastique et conservez au réfrigérateur. Lorsque vous êtes prêt à les manger, retirez le film et réchauffez au micro-ondes.



## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

#### **noix de pécan**

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Blanc de poulet au citron et poivre

14 oz - 518 kcal ● 89g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poivre citronné

7/8 c. à soupe (6g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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

7/8 lb (392g)

Pour les 2 repas :

#### poivre citronné

1 3/4 c. à soupe (12g)

#### huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

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

1 3/4 lb (784g)

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.

### Épinards sautés simples

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 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.

---

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Carnitas à la mijoteuse

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épaule de porc**

2/3 livres (302g)

Pour les 2 repas :

**épaule de porc**

1 1/3 livres (604g)

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.

---

### 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 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

#### épinards frais

8 tasse(s) (240g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### poivre noir

1/4 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.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Dinde hachée de base

10 oz - 469 kcal ● 56g protéine ● 27g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

#### huile

1 1/4 c. à café (mL)

#### dinde hachée, crue

10 oz (284g)

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.

### Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### tomates, tranché

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

#### mozzarella fraîche, tranché

1 1/3 oz (38g)

#### basilic frais

2/3 c. à soupe, haché (2g)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à c. (mL)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.