

# Meal Plan - Menu régime céto-gène de 2900 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** 2860 kcal ● 222g protéine (31%) ● 205g lipides (65%) ● 25g glucides (4%) ● 7g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

530 kcal, 35g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



**Kale et œufs**

378 kcal



**Fromage**

1 1/3 oz- 153 kcal

## Collations

345 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



**Chips de fromage et guacamole**

6 chips- 261 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

965 kcal, 86g de protéines, 8g glucides nets, 65g de lipides



**Nouilles de courgette au fromage**

393 kcal



**Poitrines de poulet façon César**

10 oz- 574 kcal

## Dîner

1020 kcal, 83g de protéines, 8g glucides nets, 72g de lipides



**Nouilles de courgette au parmesan**

91 kcal



**Ailes à l'ail et parmesan**

1 1/3 lb(s)- 928 kcal

**Day 2**

2860 kcal ● 222g protéine (31%) ● 205g lipides (65%) ● 25g glucides (4%) ● 7g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

530 kcal, 35g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



**Kale et œufs**

378 kcal



**Fromage**

1 1/3 oz- 153 kcal

## Collations

345 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



**Chips de fromage et guacamole**

6 chips- 261 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

## Déjeuner

965 kcal, 86g de protéines, 8g glucides nets, 65g de lipides



**Nouilles de courgette au fromage**

393 kcal



**Poitrines de poulet façon César**

10 oz- 574 kcal

## Dîner

1020 kcal, 83g de protéines, 8g glucides nets, 72g de lipides



**Nouilles de courgette au parmesan**

91 kcal



**Ailes à l'ail et parmesan**

1 1/3 lb(s)- 928 kcal

## Day 3

2915 kcal ● 232g protéine (32%) ● 198g lipides (61%) ● 29g glucides (4%) ● 23g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



#### Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Collations

390 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



#### Bandes de poivron et guacamole (keto)

75 kcal



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

134 kcal



#### Graines de tournesol

180 kcal

### Déjeuner

960 kcal, 142g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



#### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal



#### Poitrine de poulet marinée

22 oz- 777 kcal

### Dîner

1010 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 88g de lipides



#### Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal



#### Noix de macadamia

218 kcal

## Day 4

2937 kcal ● 192g protéine (26%) ● 217g lipides (66%) ● 33g glucides (5%) ● 22g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



#### Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

### Collations

390 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



#### Bandes de poivron et guacamole (keto)

75 kcal



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

134 kcal



#### Graines de tournesol

180 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 102g de protéines, 13g glucides nets, 57g de lipides



#### Poulet au ranch

16 once(s)- 921 kcal



#### Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal

### Dîner

1010 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 88g de lipides



#### Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal



#### Noix de macadamia

218 kcal

## Day 5

2879 kcal ● 214g protéine (30%) ● 195g lipides (61%) ● 33g glucides (5%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



#### Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s)- 164 kcal

### Collations

390 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



#### Bandes de poivron et guacamole (keto)

75 kcal



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

134 kcal



#### Graines de tournesol

180 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 73g de protéines, 11g glucides nets, 64g de lipides



#### Salade de thon à l'avocat

764 kcal



#### Noix de macadamia

218 kcal

### Dîner

1025 kcal, 91g de protéines, 11g glucides nets, 64g de lipides



#### Tilapia au beurre et à l'estragon

14 oz- 478 kcal



#### Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s)- 367 kcal



#### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal

## Day 6

2900 kcal ● 201g protéine (28%) ● 204g lipides (63%) ● 34g glucides (5%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



#### Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s)- 164 kcal

### Collations

450 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



#### Noix

5/8 tasse(s)- 437 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 73g de protéines, 11g glucides nets, 64g de lipides



#### Salade de thon à l'avocat

764 kcal



#### Noix de macadamia

218 kcal

### Dîner

985 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 61g de lipides



#### Salade César au poulet

876 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

# Day 7

2869 kcal ● 190g protéine (26%) ● 212g lipides (67%) ● 32g glucides (5%) ● 18g fibres (3%)

## Petit-déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



### Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s)- 164 kcal

## Collations

450 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



### Noix

5/8 tasse(s)- 437 kcal

## Déjeuner

950 kcal, 62g de protéines, 10g glucides nets, 71g de lipides



### Salade caprese

284 kcal



### Burger au bacon en wrap de laitue

2 galettes (4 oz chacune)- 666 kcal

## Dîner

985 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 61g de lipides



### Salade César au poulet

876 kcal



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

---

# Liste de courses



## Autre

- guacamole, acheté en magasin  
6 1/2 oz (185g)
- mélange de jeunes pousses  
3 paquet (156 g) (458g)
- couennes de porc  
1 1/2 oz (43g)
- sauce à l'oignon façon française  
6 c. à soupe (88g)
- mélange pour sauce ranch  
1/2 sachet (28 g) (14g)
- farine d'amande  
1/4 tasse(s) (28g)
- bœuf haché (20 % de matières grasses)  
1/2 lb (227g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage  
10 oz (287g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- parmesan  
1/4 livres (100g)
- beurre  
4 1/4 c. à soupe (61g)
- œufs  
24 3/4 grand (1238g)
- fromage de chèvre  
1/2 livres (198g)
- mozzarella râpée  
6 oz (170g)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
3 1/4 oz (mL)
- huile  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette César  
2/3 tasse (162g)
- sauce marinade  
2/3 tasse (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
1 1/3 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

## Produits de boulangerie

- levure chimique  
3/4 oz (22g)

## Produits de volaille

- ailes de poulet, avec peau, crues  
2 2/3 lb (1210g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 3/4 lb (2141g)

## Épices et herbes

- sel  
1/4 oz (6g)
- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)
- poivre noir  
7 trait (1g)
- estragon frais  
1 3/4 c. à café, haché (1g)
- basilic frais  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 1/2 avocat(s) (486g)
- jus de citron vert  
3 1/2 c. à café (mL)

## Produits de porc

- bacon  
11 2/3 tranche(s) (117g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
3/4 tasse, entière (107g)
- graines de tournesol décortiquées  
4 oz (113g)
- noix de macadamia décortiquées, rôties  
4 oz (113g)
- beurre d'amande  
3/4 c. à soupe (12g)
- noix (anglaises)  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- courgette  
4 1/2 moyen (882g)
  - Ail  
7 gousse(s) (21g)
  - feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
  - poivron  
1 1/2 grand (261g)
  - oignon  
7/8 petit (61g)
  - tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (257g)
  - Brocoli surgelé  
2 3/4 tasse (250g)
  - laitue romaine  
3/4 tête (482g)
  - céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
-

## Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kale et œufs

378 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**

2 trait (1g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**

4 trait (2g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

**œufs**

8 grand (400g)

**huile**

4 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

### Fromage

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

**fromage**

2 2/3 oz (76g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal ● 19g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

#### avocats

1/3 avocat(s) (67g)

#### bacon

1 1/3 tranche(s) (13g)

#### poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

#### mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

Pour les 2 repas :

#### 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)

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

#### amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**

12 grand (600g)

**huile**

3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\nVersez le mélange d'œufs.\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### 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 3 repas :

**beurre d'amande**

3/4 c. à soupe (12g)

**œufs**

3/4 grand (38g)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**levure chimique**

3/8 c. à café (2g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**farine d'amande**

1/4 tasse(s) (28g)

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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Nouilles de courgette au fromage

393 kcal ● 17g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**

1/2 tasse, râpé (64g)

**parmesan**

3/4 c. à soupe (4g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**courgette**

3/4 moyen (147g)

Pour les 2 repas :

**fromage**

1 tasse, râpé (127g)

**parmesan**

1 1/2 c. à soupe (8g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**courgette**

1 1/2 moyen (294g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

### 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 2 ↗

Consommer les jour 3

### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### parmesan

1 c. à soupe (5g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### courgette

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

### Poitrine de poulet marinée

22 oz - 777 kcal ● 139g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 22 oz portions

**sauce marinade**

2/3 tasse (mL)

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

1 1/2 lb (616g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Poulet au ranch

16 once(s) - 921 kcal ● 102g protéine ● 52g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Donne 16 once(s) portions

#### mélange pour sauce ranch

1/2 sachet (28 g) (14g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

#### vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

### Poivrons cuits

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



Donne 1/2 poivron(s) portions

#### poivron, épépiné et coupé en lanières

1/2 grand (82g)

#### huile

1 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, haché finement**

1/2 petit (31g)

#### **tomates**

1/2 tasse, haché (79g)

#### **thon en conserve**

1 3/4 boîte (301g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 3/4 tasse (53g)

#### **poivre noir**

1 3/4 trait (0g)

#### **sel**

1 3/4 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

1 3/4 c. à café (mL)

#### **avocats**

7/8 avocat(s) (176g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, haché finement**

7/8 petit (61g)

#### **tomates**

14 c. à s., haché (158g)

#### **thon en conserve**

3 1/2 boîte (602g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 1/2 tasse (105g)

#### **poivre noir**

3 1/2 trait (0g)

#### **sel**

3 1/2 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

3 1/2 c. à café (mL)

#### **avocats**

1 3/4 avocat(s) (352g)

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 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 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade caprese

284 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



#### **tomates, coupé en deux**

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

#### **vinaigrette balsamique**

1 1/3 c. à soupe (mL)

#### **basilic frais**

1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2/3 paquet (156 g) (103g)

#### **mozzarella fraîche**

2 oz (57g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Burger au bacon en wrap de laitue

2 galettes (4 oz chacune) - 666 kcal ● 46g protéine ● 53g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 2 galettes (4 oz chacune) portions

#### **bacon**

2 tranche(s) (20g)

#### **laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

#### **bœuf haché (20 % de matières grasses)**

1/2 lb (227g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen et faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Pendant ce temps, formez le bœuf en galettes et assaisonnez toutes les faces avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Retirez le bacon cuit et mettez les galettes dans la poêle. Faites cuire environ 4 minutes de chaque côté (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne environ 160°F / 70°C).
4. Quand les galettes sont cuites, posez-les sur des feuilles de romaine et garnissez de bacon.
5. Servez.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**  
3 c. à soupe (46g)  
**fromage**  
6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)  
**fromage**  
3/4 tasse, râpé (84g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bandes de poivron et guacamole (keto)

75 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à s. (31g)  
**poivron, tranché**  
1/2 moyen (59g)

Pour les 3 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à s. (93g)  
**poivron, tranché**  
1 1/2 moyen (179g)

1. Trancher les poivrons et enlever les graines.
2. Étaler le guacamole sur les poivrons tranchés ou les utiliser pour y tremper le guacamole.

### 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

**couennes de porc**  
1/2 oz (14g)  
**sauce à l'oignon façon française**  
2 c. à soupe (29g)

Pour les 3 repas :

**couennes 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.

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol**  
**décortiquées**  
3 oz (85g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de céleri

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **céleri cru**

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

Pour les 2 repas :

#### **céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Noix

5/8 tasse(s) - 437 kcal ● 10g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises)**

10 c. à s., décortiqué (63g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises)**

1 1/4 tasse, décortiqué (125g)



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

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Nouilles de courgette au parmesan

91 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**parmesan**

1/2 c. à soupe (3g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**courgette**

1/2 moyen (98g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**

1 c. à soupe (5g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**courgette**

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

---

### Ailes à l'ail et parmesan

1 1/3 lb(s) - 928 kcal ● 81g protéine ● 65g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, coupé en dés**

2 2/3 gousse(s) (8g)

**parmesan**

2 2/3 c. à s. (17g)

**beurre**

1/3 c. à soupe (5g)

**levure chimique**

2/3 c. à soupe (10g)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 1/3 lb (605g)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

5 1/3 gousse(s) (16g)

**parmesan**

1/3 tasse (33g)

**beurre**

2/3 c. à soupe (9g)

**levure chimique**

1 1/3 c. à soupe (20g)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

2 2/3 lb (1210g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.
2. VERSION RAPIDE
3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.
4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.
6. Servez.
7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE
8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).
9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.
10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.
11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.
12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.
13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
14. Servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal ● 41g protéine ● 67g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol****décortiquées**

3 1/2 c. à café (14g)

**bacon**

3 1/2 tranche(s) (35g)

**huile d'olive**

3 1/2 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

1/4 livres (99g)

**mélange de jeunes pousses**

3 1/2 tasse (105g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol****décortiquées**

7 c. à café (28g)

**bacon**

7 tranche(s) (70g)

**huile d'olive**

7 c. à café (mL)

**fromage de chèvre**

1/2 livres (198g)

**mélange de jeunes pousses**

7 tasse (210g)

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.

### 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.

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Tilapia au beurre et à l'estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

#### Ail, haché finement

1 3/4 gousse (5g)

#### beurre

7/8 c. à soupe (12g)

#### estragon frais

1 3/4 c. à café, haché (1g)

#### tilapia, cru

7/8 lb (392g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.

### Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s) - 367 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

#### beurre

2 3/4 c. à soupe (39g)

#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

#### Brocoli surgelé

2 3/4 tasse (250g)

#### 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.

### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

**parmesan**

1 c. à soupe (5g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**courgette**

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.

2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.

3. Parsemez de parmesan et servez.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade César au poulet

876 kcal ● 84g protéine ● 52g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1 1/2 pièce (255g)

**mozzarella râpée**

3 oz (85g)

**vinaigrette César**

3 c. à s. (44g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**sel**

1 trait (0g)

**parmesan**

1 1/2 c. à s. (9g)

**laitue romaine**

3/8 tête (235g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

3 pièce (510g)

**mozzarella râpée**

6 oz (170g)

**vinaigrette César**

6 c. à s. (88g)

**poivre noir**

2 1/4 trait (0g)

**sel**

2 1/4 trait (1g)

**parmesan**

3 c. à s. (19g)

**laitue romaine**

3/4 tête (470g)

1. Coupez le poulet en morceaux et faites-le cuire selon votre goût.
2. Lavez les feuilles de salade et étalez-les sur des serviettes en papier pour les essuyer.
3. Coupez la laitue en lanières d'environ 2,5 cm et placez-les dans un grand saladier.
4. Ajoutez le poulet et la mozzarella et mélangez.
5. Parsemez de parmesan, salez et poivrez puis mélangez à nouveau.
6. Ajoutez la vinaigrette dans les assiettes individuelles au moment de servir pour éviter que la salade ne devienne détrempee.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :  
**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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