

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 3100 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

3070 kcal ● 340g protéine (44%) ● 165g lipides (48%) ● 37g glucides (5%) ● 20g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



[Toast avocat et bacon](#)  
3 tranches- 414 kcal



[Œufs bouillis](#)  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

380 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



[Fromage](#)  
3 1/3 oz- 382 kcal

### Déjeuner

1000 kcal, 103g de protéines, 23g glucides nets, 52g de lipides



[Chocolat noir](#)  
4 carré(s)- 239 kcal



[Salade simple poulet et épinards](#)  
761 kcal

### Dîner

1135 kcal, 188g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides



[Épinards sautés simples](#)  
100 kcal



[Poitrine de poulet marinée](#)  
29 1/3 oz- 1036 kcal

## Day 2

3090 kcal ● 210g protéine (27%) ● 226g lipides (66%) ● 26g glucides (3%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



[Toast avocat et bacon](#)  
3 tranches- 414 kcal



[Œufs bouillis](#)  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

380 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



[Fromage](#)  
3 1/3 oz- 382 kcal

### Déjeuner

1105 kcal, 74g de protéines, 14g glucides nets, 77g de lipides



[Wrap de laitue poulet, bacon et avocat](#)  
2 1/2 wrap(s)- 777 kcal



[Noix de macadamia](#)  
326 kcal

### Dîner

1055 kcal, 88g de protéines, 5g glucides nets, 74g de lipides



[Épinards sautés simples](#)  
149 kcal



[Cuisses de poulet farcies au fromage bleu](#)  
2 cuisse- 904 kcal

## Day 3

3121 kcal ● 226g protéine (29%) ● 213g lipides (61%) ● 32g glucides (4%) ● 42g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



**Toast avocat et bacon**

3 tranches- 414 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

425 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 30g de lipides



**Œufs farcis à l'avocat**

2 œuf(s)- 257 kcal



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 89g de protéines, 10g glucides nets, 69g de lipides



**Épinards sautés simples**

199 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**

2 côtelette(s)- 857 kcal

### Dîner

1090 kcal, 83g de protéines, 13g glucides nets, 70g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

873 kcal



**Noix de macadamia**

218 kcal

## Day 4

3084 kcal ● 256g protéine (33%) ● 198g lipides (58%) ● 35g glucides (5%) ● 35g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

560 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



**Œuf dans une aubergine**

481 kcal



**Yaourt grec pauvre en sucre**

1 récipient(s)- 78 kcal

### Collations

425 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 30g de lipides



**Œufs farcis à l'avocat**

2 œuf(s)- 257 kcal



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 89g de protéines, 10g glucides nets, 69g de lipides



**Épinards sautés simples**

199 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**

2 côtelette(s)- 857 kcal

### Dîner

1045 kcal, 101g de protéines, 14g glucides nets, 59g de lipides



**Salade tomate et avocat**

391 kcal



**Poulet au romarin**

15 oz- 655 kcal

## Day 5

3071 kcal ● 283g protéine (37%) ● 185g lipides (54%) ● 37g glucides (5%) ● 30g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

560 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



Œuf dans une aubergine

481 kcal



Yaourt grec pauvre en sucre

1 récipient(s)- 78 kcal

### Collations

430 kcal, 25g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards

4 poche(s)- 211 kcal

### Déjeuner

1000 kcal, 142g de protéines, 13g glucides nets, 40g de lipides



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

22 oz- 852 kcal

### Dîner

1080 kcal, 78g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

613 kcal



Salade tomate et avocat

469 kcal

## Day 6

3090 kcal ● 218g protéine (28%) ● 220g lipides (64%) ● 27g glucides (3%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 32g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides



Pistaches

188 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

430 kcal, 25g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards

4 poche(s)- 211 kcal

### Déjeuner

1050 kcal, 89g de protéines, 9g glucides nets, 66g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal

### Dîner

1105 kcal, 73g de protéines, 8g glucides nets, 83g de lipides



Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

337 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz- 770 kcal

## Day 7

3090 kcal ● 218g protéine (28%) ● 220g lipides (64%) ● 27g glucides (3%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 32g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides



Pistaches

188 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

430 kcal, 25g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards

4 poche(s)- 211 kcal

### Déjeuner

1050 kcal, 89g de protéines, 9g glucides nets, 66g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal

### Dîner

1105 kcal, 73g de protéines, 8g glucides nets, 83g de lipides



Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

337 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz- 770 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage  
9 1/2 oz (273g)
- ☐ œufs  
26 grand (1300g)
- ☐ fromage bleu  
1 oz (28g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ crème épaisse  
1/3 tasse (mL)
- ☐ beurre  
2 2/3 c. à soupe (38g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
17 gousse(s) (51g)
- ☐ épinards frais  
3 1/2 paquet 285 g (990g)
- ☐ laitue romaine  
2 1/2 feuille extérieure (70g)
- ☐ oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (543g)
- ☐ coriandre fraîche  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ aubergine  
8 tranche(s) 2,5 cm (480g)
- ☐ chou-fleur  
2 2/3 tasse, haché (285g)
- ☐ blettes  
1 3/4 lb (794g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
10 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade  
1 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
4 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 1/2 oz (43g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 lb (2288g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 1/4 lb (1020g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
5/6 lb (378g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
2 1/3 lb (1059g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
6 1/2 avocat(s) (1281g)
- ☐ jus de citron vert  
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1 1/4 c. à soupe (mL)

## Produits de porc

- ☐ bacon  
14 tranche(s) (140g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
4 morceau (740g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet  
10 oz (284g)
- ☐ charcuterie de jambon  
12 tranche (276g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
1/3 livres (156g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 boîte (344g)

## Autre

- ☐ poivre noir  
1/4 oz (6g)
  - ☐ moutarde de Dijon  
1 1/4 c. à soupe (19g)
  - ☐ paprika  
3/8 c. à café (1g)
  - ☐ thym séché  
1/8 oz (2g)
  - ☐ coriandre moulue  
2 c. à soupe (10g)
  - ☐ cumin moulu  
2 c. à soupe (12g)
  - ☐ poudre d'ail  
2 3/4 c. à café (9g)
  - ☐ romarin séché  
5/8 c. à soupe (2g)
  - ☐ piment de Cayenne  
1/4 c. à café (0g)
  - ☐ curry en poudre  
3 1/2 c. à soupe (22g)
- 

- ☐ mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)
- ☐ Yaourt grec aromatisé, faible en sucre  
2 contenant(s) (300g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Toast avocat et bacon

3 tranches - 414 kcal ● 14g protéine ● 34g lipides ● 3g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### avocats

3/4 avocat(s) (151g)

#### bacon

3 tranche(s) (30g)

Pour les 3 repas :

#### avocats

2 1/4 avocat(s) (452g)

#### bacon

9 tranche(s) (90g)

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

### 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

### Œuf dans une aubergine

481 kcal ● 26g protéine ● 37g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

4 c. à café (mL)

#### aubergine

4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

8 grand (400g)

#### huile

8 c. à café (mL)

#### aubergine

8 tranche(s) 2,5 cm (480g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

### Yaourt grec pauvre en sucre

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Yaourt grec aromatisé, faible en sucre

1 contenant(s) (150g)

Pour les 2 repas :

#### Yaourt grec aromatisé, faible en sucre

2 contenant(s) (300g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

### 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 2 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Chocolat noir

4 carré(s) - 239 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Donne 4 carré(s) portions

**chocolat noir 70–85 %**  
4 carré(s) (40g)

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

## Salade simple poulet et épinards

761 kcal ● 100g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



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

15 oz (425g)

**vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**épinards frais**

5 tasse(s) (150g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

2 1/2 wrap(s) - 777 kcal ● 71g protéine ● 45g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Donne 2 1/2 wrap(s) portions

**avocats, tranché**

5/8 avocat(s) (126g)

**Charcuterie de poulet**

10 oz (284g)

**laitue romaine**

2 1/2 feuille extérieure (70g)

**moutarde de Dijon**

1 1/4 c. à soupe (19g)

**bacon**

5 tranche(s) (50g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
3. Placez l'avocat, le bacon et le poulet sur la moutarde.
4. Roulez la feuille de laitue. Servez.

### Noix de macadamia

326 kcal ● 3g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



**noix de macadamia décortiquées, rôties**

1 1/2 oz (43g)

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

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

2 gousse (6g)

#### épinards frais

16 tasse(s) (480g)

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### poivre noir

1/2 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.

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 côtelette(s) - 857 kcal ● 82g protéine ● 55g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive, divisé

2 c. à soupe (mL)

#### Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

#### côtelettes de longe de porc

#### désossées, crues

2 morceau (370g)

#### coriandre moulue

1 c. à soupe (5g)

#### cumin moulu

1 c. à soupe (6g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive, divisé

4 c. à soupe (mL)

#### Ail, haché

6 gousse(s) (18g)

#### poivre noir

4 trait (0g)

#### côtelettes de longe de porc

#### désossées, crues

4 morceau (740g)

#### coriandre moulue

2 c. à soupe (10g)

#### cumin moulu

2 c. à soupe (12g)

#### sel

1 c. à café (6g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### 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.

### Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

22 oz - 852 kcal ● 140g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 22 oz portions

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

1 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

2 c. à café (6g)

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

2 3/4 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 lb (616g)

#### **thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

#### **paprika**

1/8 c. à café (0g)

#### **piment de Cayenne**

1/4 c. à café (0g)

#### **poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

2/3 c. à café (4g)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

#### huile

7/8 c. à soupe (mL)

#### blettes

7/8 lb (397g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

5 1/4 gousse(s) (16g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

#### blettes

1 3/4 lb (794g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Cuisses de poulet au four

12 oz - 770 kcal ● 77g protéine ● 51g lipides ● 1g 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

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

#### thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

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

1 1/2 livres (680g)

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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g protéine ● 32g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**  
1/4 livres (95g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
6 2/3 oz (189g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
3 oz (85g)

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

### Pochettes jambon, fromage et épinards

4 poche(s) - 211 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épinards frais**  
20 feuilles (20g)  
**fromage**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**charcuterie de jambon**  
4 tranche (92g)

Pour les 3 repas :

**épinards frais**  
60 feuilles (60g)  
**fromage**  
3/4 tasse, râpé (84g)  
**charcuterie de jambon**  
12 tranche (276g)

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



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



#### **Ail, coupé en dés**

1/2 gousse (2g)

#### **épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

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

1/2 c. à soupe (mL)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

### Poitrine de poulet marinée

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

#### **sauce marinade**

1 tasse (mL)

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

2 lb (821g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Épinards sautés simples

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



#### Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

#### épinards frais

6 tasse(s) (180g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 cuisse - 904 kcal ● 83g protéine ● 63g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 2 cuisse portions

#### paprika

1/4 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

#### thym séché

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### fromage bleu

1 oz (28g)

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

2 cuisse (170 g chacune) (340g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



#### **oignon, haché finement**

1/2 petit (35g)

#### **tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

#### **thon en conserve**

2 boîte (344g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **sel**

2 trait (1g)

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

2 c. à café (mL)

#### **avocats**

1 avocat(s) (201g)

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



#### **noix de macadamia décortiquées, rôties**

1 oz (28g)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(103g)

#### **poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

3/8 c. à café (3g)

#### **poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

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

3/8 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

5/6 avocat(s) (168g)

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

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

5 c. à c., haché (25g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Poulet au romarin

15 oz - 655 kcal ● 96g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 15 oz portions

#### **Ail, haché**

1 1/4 gousse(s) (4g)

#### **romarin séché**

5/8 c. à soupe (2g)

#### **jus de citron**

1 1/4 c. à soupe (mL)

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

15 oz (425g)

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

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le romarin et le sel.
2. Mettez le poulet dans un sac plastique refermable et versez la marinade. Assurez-vous que la marinade recouvre toutes les faces du poulet. Placez au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes.
3. Grillez le poulet ou faites-le cuire à la poêle : environ 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Servez.



## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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

613 kcal ● 72g protéine ● 35g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



#### **huile**

5/6 c. à soupe (mL)

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

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### **thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

#### **cuisses de poulet sans peau et désossées**

5/6 lb (378g)

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.

### Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

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

1/2 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

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

2 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

2 c. à s., haché (30g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

337 kcal ● 5g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché finement

2/3 gousse (2g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### crème épaisse

2 2/3 c. à s. (mL)

#### chou-fleur

1 1/3 tasse, haché (143g)

#### beurre

1 1/3 c. à soupe (19g)

#### sel

1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché finement

1 1/3 gousse (4g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### crème épaisse

1/3 tasse (mL)

#### chou-fleur

2 2/3 tasse, haché (285g)

#### beurre

2 2/3 c. à soupe (38g)

#### sel

2/3 c. à café (4g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écrasez et mélangez avec une fourchette.
4. Servez.

### Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g protéine ● 52g lipides ● 0g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### curry en poudre

1 3/4 c. à soupe (11g)

#### sel

1 1/6 c. à café (7g)

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

1 1/6 lb (530g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### curry en poudre

3 1/2 c. à soupe (22g)

#### sel

2 1/3 c. à café (14g)

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

2 1/3 lb (1059g)

#### huile

5/8 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.