

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 3400 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

3405 kcal ● 269g protéine (32%) ● 235g lipides (62%) ● 38g glucides (5%) ● 15g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

2 tranche(s)- 329 kcal

### Collations

490 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 47g de lipides



Bombe ceto au beurre d'amande

3 bombe(s)- 317 kcal



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Déjeuner

1210 kcal, 114g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



Haricots verts au beurre

293 kcal



Poitrines de poulet façon César

16 oz- 918 kcal

### Dîner

1165 kcal, 118g de protéines, 14g glucides nets, 70g de lipides



Nouilles de courgette au bacon

244 kcal



Poulet au ranch

16 once(s)- 921 kcal

## Day 2

3412 kcal ● 307g protéine (36%) ● 223g lipides (59%) ● 29g glucides (3%) ● 16g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

2 tranche(s)- 329 kcal

### Collations

490 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 47g de lipides



Bombe ceto au beurre d'amande

3 bombe(s)- 317 kcal



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Déjeuner

1210 kcal, 114g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



Haricots verts au beurre

293 kcal



Poitrines de poulet façon César

16 oz- 918 kcal

### Dîner

1170 kcal, 157g de protéines, 5g glucides nets, 58g de lipides



Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal



Nouilles de courgette au bacon

325 kcal

## Day 3

3317 kcal ● 261g protéine (32%) ● 233g lipides (63%) ● 31g glucides (4%) ● 15g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



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

2 tranche(s)- 329 kcal

### Collations

420 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



#### Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

### Déjeuner

1190 kcal, 50g de protéines, 14g glucides nets, 100g de lipides



#### Steak au poivre

8 once(s)- 704 kcal



#### Nouilles de courgette au parmesan

484 kcal

### Dîner

1170 kcal, 157g de protéines, 5g glucides nets, 58g de lipides



#### Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal



#### Nouilles de courgette au bacon

325 kcal

## Day 4

3369 kcal ● 334g protéine (40%) ● 206g lipides (55%) ● 33g glucides (4%) ● 11g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

575 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 44g de lipides



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



#### Omelette au bacon

560 kcal

### Collations

420 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



#### Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

### Déjeuner

1165 kcal, 186g de protéines, 10g glucides nets, 41g de lipides



#### Poitrine de poulet marinée

29 1/3 oz- 1036 kcal



#### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal

### Dîner

1210 kcal, 82g de protéines, 12g glucides nets, 91g de lipides



#### Salade de poulet rôti et tomates

1028 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

## Day 5

3350 kcal ● 328g protéine (39%) ● 205g lipides (55%) ● 34g glucides (4%) ● 15g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

575 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 44g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Omelette au bacon

560 kcal

### Collations

420 kcal, 27g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 180g de protéines, 11g glucides nets, 40g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz- 1036 kcal

### Dîner

1210 kcal, 82g de protéines, 12g glucides nets, 91g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates

1028 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

## Day 6

3382 kcal ● 269g protéine (32%) ● 233g lipides (62%) ● 28g glucides (3%) ● 23g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s)- 288 kcal



Bacon

5 tranche(s)- 253 kcal

### Collations

465 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 37g de lipides



Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

356 kcal



Noix de macadamia

109 kcal

### Déjeuner

1180 kcal, 112g de protéines, 12g glucides nets, 72g de lipides



Salade simple poulet et épinards

812 kcal



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

1200 kcal, 103g de protéines, 4g glucides nets, 81g de lipides



Hachis de chou-fleur aux épinards

3 1/2 tasse(s)- 249 kcal



Steak classique

16 oz de steak- 950 kcal

## Day 7

3382 kcal ● 269g protéine (32%) ● 233g lipides (62%) ● 28g glucides (3%) ● 23g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/3 tasse(s)- 288 kcal



[Bacon](#)

5 tranche(s)- 253 kcal

### Collations

465 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 37g de lipides



[Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française](#)

356 kcal



[Noix de macadamia](#)

109 kcal

### Déjeuner

1180 kcal, 112g de protéines, 12g glucides nets, 72g de lipides



[Salade simple poulet et épinards](#)

812 kcal



[Noix de pécan](#)

1/2 tasse- 366 kcal

### Dîner

1200 kcal, 103g de protéines, 4g glucides nets, 81g de lipides



[Hachis de chou-fleur aux épinards](#)

3 1/2 tasse(s)- 249 kcal



[Steak classique](#)

16 oz de steak- 950 kcal

---

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
1 bâtonnet (111g)
- ☐ œufs  
18 1/2 grand (925g)
- ☐ parmesan  
10 2/3 c. à soupe (53g)
- ☐ fromage en ficelle  
9 bâtonnet (252g)

## Épices et herbes

- ☐ extrait de vanille  
1/2 c. à café (mL)
- ☐ sel  
1/4 oz (8g)
- ☐ poivre noir  
5 g (5g)
- ☐ romarin séché  
1/3 c. à café (0g)
- ☐ poivre citronné  
1 3/4 c. à soupe (12g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande  
4 1/2 c. à soupe (72g)
- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ noix de pécan  
1 1/2 tasse, moitiés (149g)
- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
1 oz (28g)

## Produits de porc

- ☐ bacon cru  
5 1/2 tranche(s) (156g)
- ☐ bacon  
18 tranche(s) (180g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette  
5 1/2 moyen (1062g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
5 tasse (605g)
- ☐ tomates  
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (513g)

## Autre

- ☐ mélange pour sauce ranch  
1/2 sachet (28 g) (14g)
- ☐ farine d'amande  
1/2 tasse(s) (55g)
- ☐ poulet rôtisserie cuit  
1 1/2 livres (680g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
7 tasse, surgelé (742g)
- ☐ couennes de porc  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ sauce à l'oignon façon française  
10 2/3 c. à soupe (157g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
5 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César  
1/2 tasse (118g)
- ☐ huile d'olive  
5 oz (mL)
- ☐ sauce marinade  
1 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette  
8 c. à soupe (mL)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
11 1/3 lb (5063g)

## Produits de boulangerie

- ☐ levure chimique  
3/4 c. à café (4g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
1 1/3 tasse (173g)

## Produits de bœuf

- ☐ côte de bœuf (ribeye), crue  
1/2 livres (227g)

☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)

☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
2 livres (907g)

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

## Fruits et jus de fruits

☐ Ail  
7 1/2 gousse(s) (22g)

☐ jus de citron  
4 c. à café (mL)

☐ épinards frais  
14 tasse(s) (425g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

9 grand (450g)

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.

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

2 tranche(s) - 329 kcal ● 9g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### 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)

Pour les 3 repas :

#### beurre d'amande

1 1/2 c. à soupe (24g)

#### œufs

1 1/2 grand (75g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

#### levure chimique

3/4 c. à café (4g)

#### huile

3 c. à soupe (mL)

#### farine d'amande

1/2 tasse(s) (55g)

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 4 et jour 5

### 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.

### Omelette au bacon

560 kcal ● 39g protéine ● 44g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon, cuit et haché**

4 tranche(s) (40g)

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

2 c. à café (mL)

#### **œufs**

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

#### **bacon, cuit et haché**

8 tranche(s) (80g)

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

4 c. à café (mL)

#### **œufs**

8 grand (400g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 288 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
5 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
10 c. à s. (91g)

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

### Bacon

5 tranche(s) - 253 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon**  
5 tranche(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**bacon**  
10 tranche(s) (100g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Haricots verts au beurre

293 kcal ● 5g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**beurre**

6 c. à café (27g)

Pour les 2 repas :

#### Haricots verts surgelés

4 tasse (484g)

**sel**

3 trait (1g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**beurre**

12 c. à café (54g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Poitrines de poulet façon César

16 oz - 918 kcal ● 109g protéine ● 52g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**parmesan**

4 c. à soupe (20g)

**vinaigrette César**

4 c. à s. (59g)

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

1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**

8 c. à soupe (40g)

**vinaigrette César**

1/2 tasse (118g)

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

2 livres (907g)

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

### Steak au poivre

8 once(s) - 704 kcal ● 40g protéine ● 59g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 8 once(s) portions

#### **poivre noir**

2/3 c. à soupe, moulu (5g)

#### **romarin séché**

1/3 c. à café (0g)

#### **côte de bœuf (ribeye), crue**

1/2 livres (227g)

#### **sel**

1/3 c. à café (2g)

#### **beurre**

1 c. à soupe (14g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. Servez.

### Nouilles de courgette au parmesan

484 kcal ● 10g protéine ● 41g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



#### **parmesan**

2 2/3 c. à soupe (13g)

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

2 2/3 c. à soupe (mL)

#### **courgette**

2 2/3 moyen (523g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### 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.

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres

**Ail, haché**

1/2 gousse(s) (2g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à soupe (3g)

**tomates**

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

1 tasse (121g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz - 1036 kcal ● 178g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 28 oz portions

**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.



## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple poulet et épinards

812 kcal ● 107g protéine ● 37g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

16 oz (454g)

**vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

**huile**

2 2/3 c. à café (mL)

**épinards frais**

5 1/3 tasse(s) (160g)

Pour les 2 repas :

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

2 livres (907g)

**vinaigrette**

8 c. à soupe (mL)

**huile**

5 1/3 c. à café (mL)

**épinards frais**

10 2/3 tasse(s) (320g)

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.

### 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)

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



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bombe céto au beurre d'amande

3 bombe(s) - 317 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**extrait de vanille**  
1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1/4 trait (0g)  
**beurre d'amande**  
1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
3 c. à soupe (43g)  
**extrait de vanille**  
1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**beurre d'amande**  
3 c. à soupe (48g)

1. Tapissez un moule à mini-muffins avec un caissette par portion indiquée ci-dessus.
2. Mettez le beurre et le beurre d'amande dans un bol allant au micro-ondes et chauffez 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient presque fondus.
3. Ajoutez la vanille et le sel, puis mélangez.
4. Versez le mélange uniformément dans les caissettes.
5. Placez au congélateur 10 minutes ou au réfrigérateur 45 minutes ou plus jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses.
6. Vous pouvez conserver ces bombes au réfrigérateur ou au congélateur selon votre préférence.

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**  
9 bâtonnet (252g)

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

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
3 c. à s. (27g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/2 tasse (82g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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

356 kcal ● 25g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
1 1/3 oz (38g)  
**sauce à l'oignon façon française**  
5 1/3 c. à soupe (78g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
2 2/3 oz (76g)  
**sauce à l'oignon façon française**  
10 2/3 c. à soupe (157g)

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

Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de macadamia décortiquées,  
rôties**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Nouilles de courgette au bacon

244 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**bacon cru**

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

**courgette**

3/4 moyen (147g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

### 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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 2/3 c. à soupe (mL)

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

2 2/3 lb (1195g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

### Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon cru**  
2 tranche(s) (57g)  
**courgette**  
1 moyen (196g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**  
4 tranche(s) (113g)  
**courgette**  
2 moyen (392g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade de poulet rôti et tomates

1028 kcal ● 79g protéine ● 73g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en quartiers**  
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)  
**jus de citron**  
2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**concombre, coupé en tranches**  
1/2 concombre (21 cm) (151g)  
**poulet rôti**  
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en quartiers**  
2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)  
**jus de citron**  
4 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
4 c. à soupe (mL)  
**concombre, coupé en tranches**  
1 concombre (21 cm) (301g)  
**poulet rôti**  
1 1/2 livres (680g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Hachis de chou-fleur aux épinards

3 1/2 tasse(s) - 249 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épinards frais, haché**  
1 3/4 tasse(s) (53g)  
**huile**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
3 1/2 tasse, surgelé (371g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 1/2 gousse(s) (11g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais, haché**  
3 1/2 tasse(s) (105g)  
**huile**  
2 1/3 c. à soupe (mL)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
7 tasse, surgelé (742g)  
**Ail, coupé en dés**  
7 gousse(s) (21g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

### Steak classique

16 oz de steak - 950 kcal ● 92g protéine ● 65g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
1 livres (454g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
2 livres (907g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)

1. Saupoudrez un peu de sel et de poivre (selon votre goût) sur le steak.
  2. Chauffez une poêle en fonte jusqu'à très chaude. Ajoutez l'huile (de préférence avec un point de fumée élevé) et enduisez la poêle.
  3. Ajoutez le steak (faites attention aux projections) et laissez-le cuire 2 minutes.
  4. Retournez le steak avec des pinces et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
  5. À ce stade, vous pouvez retourner le steak toutes les 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le temps de cuisson total atteigne 5-6 minutes (plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou une cuisson plus poussée).
  6. Quand la température interne atteint le niveau désiré (medium rare : 140°F/60°C), retirez la poêle du feu, couvrez légèrement et laissez reposer 10 minutes. Servez.
-