

# Meal Plan - Menu régime cétogène et jeûne intermittent de 2400 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** 2408 kcal ● 202g protéine (34%) ● 155g lipides (58%) ● 26g glucides (4%) ● 24g fibres (4%)

## Déjeuner

1180 kcal, 153g de protéines, 9g glucides nets, 58g de lipides



**Nouilles de courgette au fromage**  
393 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
21 1/3 oz- 790 kcal

## Dîner

1225 kcal, 50g de protéines, 17g glucides nets, 98g de lipides



**Tacos au jambon**  
6 2/3 taco(s) au jambon- 790 kcal



**Noix de macadamia**  
435 kcal

**Day 2** 2393 kcal ● 182g protéine (30%) ● 182g lipides (68%) ● 6g glucides (1%) ● 2g fibres (0%)

## Déjeuner

1220 kcal, 96g de protéines, 3g glucides nets, 92g de lipides



**Poulet frit pauvre en glucides**  
16 oz- 936 kcal



**Fromage**  
2 1/2 oz- 286 kcal

## Dîner

1170 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 90g de lipides



**Nouilles de courgette à l'ail**  
82 kcal



**Pilons de poulet Buffalo**  
18 2/3 oz- 1089 kcal

**Day 3** 2365 kcal ● 175g protéine (30%) ● 179g lipides (68%) ● 9g glucides (1%) ● 4g fibres (1%)

## Déjeuner

1195 kcal, 90g de protéines, 6g glucides nets, 89g de lipides



**Nouilles de courgette au parmesan**  
182 kcal



**Ailes de poulet Buffalo**  
24 oz- 1013 kcal

## Dîner

1170 kcal, 85g de protéines, 3g glucides nets, 90g de lipides



**Nouilles de courgette à l'ail**  
82 kcal



**Pilons de poulet Buffalo**  
18 2/3 oz- 1089 kcal

## Day 4

2371 kcal ● 191g protéine (32%) ● 164g lipides (62%) ● 23g glucides (4%) ● 9g fibres (2%)

### Déjeuner

1190 kcal, 104g de protéines, 4g glucides nets, 83g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 1/2 cuisse- 1130 kcal

### Dîner

1180 kcal, 86g de protéines, 19g glucides nets, 81g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

253 kcal



Ailes à l'ail et parmesan

1 1/3 lb(s)- 928 kcal

## Day 5

2360 kcal ● 171g protéine (29%) ● 167g lipides (64%) ● 30g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

### Déjeuner

1180 kcal, 85g de protéines, 11g glucides nets, 86g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan

408 kcal



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal

### Dîner

1180 kcal, 86g de protéines, 19g glucides nets, 81g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

253 kcal



Ailes à l'ail et parmesan

1 1/3 lb(s)- 928 kcal

## Day 6

2405 kcal ● 144g protéine (24%) ● 188g lipides (70%) ● 25g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

### Déjeuner

1180 kcal, 85g de protéines, 11g glucides nets, 86g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan

408 kcal



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal

### Dîner

1225 kcal, 59g de protéines, 14g glucides nets, 102g de lipides



Fraises à la crème

508 kcal



Saumon à la sauce avocat

9 once(s)- 718 kcal

## Day 7

2378 kcal ● 186g protéine (31%) ● 167g lipides (63%) ● 27g glucides (5%) ● 5g fibres (1%)

### Déjeuner

1150 kcal, 127g de protéines, 13g glucides nets, 66g de lipides



Poulet au ranch

20 once(s)- 1151 kcal

### Dîner

1225 kcal, 59g de protéines, 14g glucides nets, 102g de lipides



Fraises à la crème

508 kcal



Saumon à la sauce avocat

9 once(s)- 718 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage  
6 1/2 oz (181g)
- ☐ parmesan  
2 1/4 oz (65g)
- ☐ beurre  
2/3 c. à soupe (9g)
- ☐ fromage bleu  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ crème épaisse  
1 tasse (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa  
6 2/3 c. à soupe (120g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
10 1/4 c. à s. (mL)
- ☐ sauce piquante  
1 c. à soupe (mL)

## Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin  
13 1/3 c. à soupe (206g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
3 1/3 lb (1512g)
- ☐ couennes de porc  
1/2 oz (14g)
- ☐ mélange pour sauce ranch  
5/8 sachet (28 g) (18g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
6 2/3 tranche (153g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
2 oz (57g)
- ☐ lait de coco en conserve  
1/6 boîte (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
5 oz (mL)
- ☐ huile  
2 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ poivre citronné  
1 1/3 c. à soupe (9g)
- ☐ poivre noir  
2 1/2 g (3g)
- ☐ sel  
1/4 oz (7g)
- ☐ assaisonnement cajun  
2/3 c. à café (1g)
- ☐ paprika  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
3/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ basilic frais  
3 c. à s. de feuilles, entières (5g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/2 lb (1157g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
4 lb (1891g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 1/2 lb (1105g)

## Produits de boulangerie

- ☐ levure chimique  
1 1/3 c. à soupe (20g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
1 2/3 tasse, en tranches (277g)
- ☐ jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
3/8 avocat(s) (75g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
18 oz (510g)

- ☐ vinaigrette ranch  
5 c. à soupe (mL)

## **Légumes et produits à base de légumes**

- ☐ courgette  
7 1/4 moyen (1421g)
  - ☐ Ail  
6 1/2 gousse(s) (20g)
  - ☐ Haricots verts surgelés  
4 2/3 tasse (565g)
  - ☐ tomates  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Nouilles de courgette au fromage

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

**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)

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. 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.

### Blanc de poulet au citron et poivre

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g protéine ● 25g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 21 1/3 oz portions

**poivre citronné**

1 1/3 c. à soupe (9g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Poulet frit pauvre en glucides

16 oz - 936 kcal ● 80g protéine ● 68g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

**couennes de porc, écrasé**

1/2 oz (14g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

**assaisonnement cajun**

2/3 c. à café (1g)

**sauce piquante**

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

### Fromage

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g protéine ● 24g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 2 1/2 oz portions

**fromage**

2 1/2 oz (71g)

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



## Déjeuner 3 [🔗](#)

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 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.

### Ailes de poulet Buffalo

24 oz - 1013 kcal ● 86g protéine ● 74g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

#### sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

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

1 1/2 lb (681g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

#### **tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

#### **huile**

1 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.

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 1/2 cuisse - 1130 kcal ● 104g protéine ● 79g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 2 1/2 cuisse portions

#### **paprika**

1/3 c. à café (1g)

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

1/3 c. à soupe (mL)

#### **thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **fromage bleu**

1 1/4 oz (35g)

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

2 1/2 cuisse (170 g chacune) (425g)

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.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Nouilles de courgette au parmesan

408 kcal ● 9g protéine ● 35g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**parmesan**  
2 1/4 c. à soupe (11g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
2 1/4 moyen (441g)

Pour les 2 repas :

**parmesan**  
4 1/2 c. à soupe (23g)  
**huile d'olive**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
4 1/2 moyen (882g)

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.

### 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.

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Poulet au ranch

20 once(s) - 1151 kcal ● 127g protéine ● 66g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 20 once(s) portions

#### mélange pour sauce ranch

5/8 sachet (28 g) (18g)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

#### vinaigrette ranch

5 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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Tacos au jambon

6 2/3 taco(s) au jambon - 790 kcal ● 45g protéine ● 54g lipides ● 15g glucides ● 16g fibres



Donne 6 2/3 taco(s) au jambon portions

#### fromage

6 2/3 c. à s., râpé (47g)

#### salsa

6 2/3 c. à soupe (120g)

#### guacamole, acheté en magasin

13 1/3 c. à soupe (206g)

#### charcuterie de jambon

6 2/3 tranche (153g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.
2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.
3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.
4. Servez.

## Noix de macadamia

435 kcal ● 4g protéine ● 43g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
2 oz (57g)

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

---

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché finement**  
1/4 gousse (1g)  
**courgette**  
1/2 moyen (98g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché finement**  
1/2 gousse (2g)  
**courgette**  
1 moyen (196g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

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. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. 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.
4. Retirez du feu et servez.

---

## Pilons de poulet Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g protéine ● 83g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Poulet, pilons, avec peau

1 1/6 lb (529g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### huile

5/8 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

### Poulet, pilons, avec peau

2 1/3 lb (1058g)

#### poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

#### sel

5/8 c. à café (3g)

#### huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

#### sauce Frank's RedHot

6 1/4 c. à s. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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

253 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

#### Haricots verts surgelés

2 1/3 tasse (282g)

#### sel

1 3/4 trait (1g)

#### poivre noir

1 3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

7 c. à café (mL)

#### Haricots verts surgelés

4 2/3 tasse (565g)

#### sel

3 1/2 trait (1g)

#### poivre noir

3 1/2 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.

### 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fraises à la crème

508 kcal ● 5g protéine ● 48g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### crème épaisse

1/2 tasse (mL)

#### fraises

13 1/3 c. à s., en tranches (138g)

Pour les 2 repas :

#### crème épaisse

1 tasse (mL)

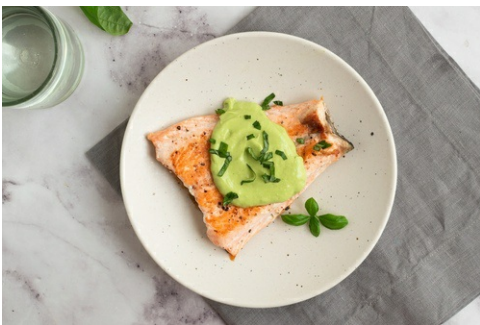
#### fraises

1 2/3 tasse, en tranches (277g)

1. Placez les fraises dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

### Saumon à la sauce avocat

9 once(s) - 718 kcal ● 54g protéine ● 54g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### basilic frais

1 1/2 c. à s. de feuilles, entières (2g)

#### jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

#### Ail

3/8 gousse(s) (1g)

#### lait de coco en conserve

1/8 boîte (mL)

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### saumon

1/2 livres (255g)

#### avocats

1/6 avocat(s) (38g)

Pour les 2 repas :

#### basilic frais

3 c. à s. de feuilles, entières (5g)

#### jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

#### Ail

3/4 gousse(s) (2g)

#### lait de coco en conserve

1/6 boîte (mL)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### saumon

18 oz (510g)

#### avocats

3/8 avocat(s) (75g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le saumon et cuire environ 6–8 minutes côté peau vers le bas ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit.
2. Pendant ce temps, dans un mixeur, mettre l'avocat, le lait de coco, l'ail, le jus de citron et le basilic. Mixer jusqu'à obtenir une consistance verte et onctueuse de type sauce.
3. Dresser le saumon et verser la sauce par-dessus. Servir.