

# Meal Plan - Menu du régime cétogène de 2100 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

2137 kcal ● 203g protéine (38%) ● 133g lipides (56%) ● 24g glucides (5%) ● 8g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 25g de lipides



Épinards sautés simples  
100 kcal



Œufs brouillés de base  
3 œuf(s)- 238 kcal

### Collations

325 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



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



Mélange de noix  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

785 kcal, 84g de protéines, 9g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple poulet et épinards  
609 kcal



Noix  
1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Dîner

690 kcal, 76g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



Poulet au ranch  
12 once(s)- 691 kcal

## Day 2

2055 kcal ● 152g protéine (30%) ● 142g lipides (62%) ● 23g glucides (4%) ● 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 25g de lipides



Épinards sautés simples  
100 kcal



Œufs brouillés de base  
3 œuf(s)- 238 kcal

### Collations

325 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



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



Mélange de noix  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

710 kcal, 25g de protéines, 7g glucides nets, 61g de lipides



Noix de pécan  
1/4 tasse- 183 kcal



Tacos fromage et guacamole  
3 taco(s)- 525 kcal

### Dîner

685 kcal, 84g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



Tilapia poêlé  
14 oz- 521 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
163 kcal

## Day 3

2088 kcal ● 183g protéine (35%) ● 135g lipides (58%) ● 16g glucides (3%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



**Toast avocat et bacon**

2 tranches- 276 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



**Chips de fromage et guacamole**

6 chips- 261 kcal

### Déjeuner

785 kcal, 72g de protéines, 1g glucides nets, 53g de lipides



**Hachis de chou-fleur aux épinards**

1 tasse(s)- 71 kcal



**Steak classique**

12 oz de steak- 713 kcal

### Dîner

685 kcal, 84g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



**Tilapia poêlé**

14 oz- 521 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**

163 kcal

## Day 4

2045 kcal ● 180g protéine (35%) ● 124g lipides (55%) ● 25g glucides (5%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



**Toast avocat et bacon**

2 tranches- 276 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



**Chips de fromage et guacamole**

6 chips- 261 kcal

### Déjeuner

710 kcal, 103g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



**Haricots verts au beurre**

147 kcal



**Poitrine de poulet marinée**

16 oz- 565 kcal

### Dîner

715 kcal, 50g de protéines, 10g glucides nets, 46g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

436 kcal



**Amandes rôties**

1/3 tasse(s)- 277 kcal

## Day 5

2069 kcal ● 227g protéine (44%) ● 109g lipides (48%) ● 25g glucides (5%) ● 19g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

360 kcal, 16g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



**Toast avocat et bacon**

2 tranches- 276 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

260 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



**Chips de fromage et guacamole**

6 chips- 261 kcal

### Déjeuner

710 kcal, 103g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



**Haricots verts au beurre**

147 kcal



**Poitrine de poulet marinée**

16 oz- 565 kcal

### Dîner

735 kcal, 98g de protéines, 9g glucides nets, 32g de lipides



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

15 oz- 581 kcal



**Salade tomate et avocat**

156 kcal

## Day 6

2054 kcal ● 165g protéine (32%) ● 133g lipides (58%) ● 23g glucides (5%) ● 26g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



**Œufs avec tomate et avocat**

326 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 104g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**

16 oz- 631 kcal



**Haricots verts au beurre**

147 kcal

### Collations

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



**Avocat**

176 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal

### Dîner

705 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 54g de lipides



**Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre**

3 tasse(s)- 192 kcal



**Saucisse italienne**

2 saucisse- 514 kcal

## Day 7

2054 kcal ● 165g protéine (32%) ● 133g lipides (58%) ● 23g glucides (5%) ● 26g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



[Eufs avec tomate et avocat](#)

326 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 104g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



[Blanc de poulet au balsamique](#)

16 oz- 631 kcal



[Haricots verts au beurre](#)

147 kcal

### Collations

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



[Avocat](#)

176 kcal



[Eufs bouillis](#)

1 œuf(s)- 69 kcal

### Dîner

705 kcal, 38g de protéines, 9g glucides nets, 54g de lipides



[Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre](#)

3 tasse(s)- 192 kcal



[Saucisse italienne](#)

2 saucisse- 514 kcal

---

## Autre

- ☐ mélange pour sauce ranch  
3/8 sachet (28 g) (11g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
15 c. à soupe (232g)
- ☐ riz de chou-fleur surgelé  
7 tasse, surgelé (742g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue  
4 morceau (430g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
6 1/2 lb (2899g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
8 gousse(s) (24g)
- ☐ épinards frais  
15 1/2 tasse(s) (465g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (194g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
4 tasse (484g)

## Épices et herbes

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
12 grand (600g)
- ☐ fromage  
2 tasse, râpé (210g)
- ☐ fromage cheddar  
3/4 tasse, râpé (85g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ beurre  
3/4 bâtonnet (82g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- ☐ mélange de noix  
4 c. à s. (34g)
- ☐ noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)
- ☐ amandes  
5 c. à s., entière (45g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
4 tranche (92g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
1 3/4 lb (784g)
- ☐ thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
3/4 livres (340g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
4 1/3 avocat(s) (871g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1 c. à café (mL)

## Produits de porc

☐ sel  
1/2 oz (16g)

☐ poivre noir  
5 g (5g)

☐ poudre d'ail  
1 1/2 c. à café (4g)

☐ thym séché  
1/6 c. à café, moulu (0g)

☐ paprika  
1/8 c. à café (0g)

☐ piment de Cayenne  
1/6 c. à café (0g)

☐ basilic frais  
4 feuilles (2g)

---

☐ bacon  
6 tranche(s) (60g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Épinards sautés simples

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

#### épinards frais

8 tasse(s) (240g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

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

### Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

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

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Toast avocat et bacon

2 tranches - 276 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

#### bacon

2 tranche(s) (20g)

Pour les 3 repas :

#### avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

#### bacon

6 tranche(s) (60g)

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.

### 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 3 repas :

#### fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

#### **avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

#### **tomates**

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **sel**

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

#### **basilic frais, haché**

4 feuilles (2g)

#### **avocats, tranché**

1 avocat(s) (201g)

#### **tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

#### **poivre noir**

4 trait (0g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

#### **sel**

4 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple poulet et épinards

609 kcal ● 80g protéine ● 28g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



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

3/4 livres (340g)

#### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

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

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

### **noix (anglaises)**

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

### **noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

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

### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Donne 3 taco(s) portions

### **guacamole, acheté en magasin**

6 c. à soupe (93g)

### **fromage cheddar**

3/4 tasse, râpé (85g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s) - 71 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### **épinards frais, haché**

1/2 tasse(s) (15g)

#### **huile**

1/3 c. à soupe (mL)

#### **riz de chou-fleur surgelé**

16 c. à s., surgelé (106g)

#### **Ail, coupé en dés**

1 gousse(s) (3g)

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

12 oz de steak - 713 kcal ● 69g protéine ● 49g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz de steak portions

**steak de sirloin (surlonge), cru**

3/4 livres (340g)

**huile**

3/8 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.
-

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

1 tasse (121g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

#### 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)

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

### Poitrine de poulet marinée

16 oz - 565 kcal ● 101g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce marinade

1/2 tasse (mL)

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

1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

#### sauce marinade

1 tasse (mL)

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

2 lb (896g)

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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blanc de poulet au balsamique

16 oz - 631 kcal ● 102g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

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

1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

#### mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

#### huile

4 c. à café (mL)

#### vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

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

2 livres (907g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

### Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Haricots verts surgelés

1 tasse (121g)

#### sel

3/4 trait (0g)

#### poivre noir

3/4 trait (0g)

#### beurre

3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

#### 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)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Roulés de jambon au fromage

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **charcuterie de jambon**

2 tranche (46g)

#### **fromage**

6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 2 repas :

#### **charcuterie de jambon**

4 tranche (92g)

#### **fromage**

3/4 tasse, râpé (84g)

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

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

#### **mélange de noix**

4 c. à s. (34g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**guacamole, acheté en magasin**

9 c. à soupe (139g)

**fromage**

1 tasse, râpé (126g)

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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

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.

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

---

### Poulet au ranch

12 once(s) - 691 kcal ● 76g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 12 once(s) portions

**mélange pour sauce ranch**

3/8 sachet (28 g) (11g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

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

3/4 lb (336g)

**vinaigrette ranch**

3 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

### Tilapia poêlé

14 oz - 521 kcal ● 79g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tilapia, cru**

7/8 lb (392g)

#### **sel**

5/8 c. à café (3g)

#### **poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

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

1 1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tilapia, cru**

1 3/4 lb (784g)

#### **sel**

1 1/6 c. à café (7g)

#### **poivre noir**

1 1/6 c. à café, moulu (3g)

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

2 1/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

2 c. à café (mL)

#### **Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

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

4 c. à café (mL)

#### **Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

#### **sel**

2 trait (1g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



#### **oignon, haché finement**

1/4 petit (18g)

#### **tomates**

4 c. à s., haché (45g)

#### **thon en conserve**

1 boîte (172g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **sel**

1 trait (0g)

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

1 c. à café (mL)

#### **avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

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.

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

#### **amandes**

5 c. à s., entière (45g)

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

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

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

15 oz - 581 kcal ● 96g protéine ● 20g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 15 oz portions

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

5/8 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 c. à café (4g)

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

2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (420g)

#### **thym séché**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **paprika**

1/8 c. à café (0g)

#### **piment de Cayenne**

1/6 c. à café (0g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

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.

### Salade tomate et avocat

156 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

#### **poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

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

1/6 c. à café (1g)

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

1/6 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/3 avocat(s) (67g)

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

2/3 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

2 c. à c., haché (10g)

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mélange de chou-fleur râpé aux épinards et au beurre

3 tasse(s) - 192 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### épinards frais, haché

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

#### Ail, finement haché

3 gousse (9g)

#### riz de chou-fleur surgelé

3 tasse, surgelé (318g)

#### beurre

1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

#### épinards frais, haché

3 tasse(s) (90g)

#### Ail, finement haché

6 gousse (18g)

#### riz de chou-fleur surgelé

6 tasse, surgelé (636g)

#### beurre

2 c. à soupe (28g)

1. Cuire le chou-fleur râpé selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hacher finement les épinards et l'ail.
3. Lorsque le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajouter les épinards, l'ail, le beurre et un peu de sel et de poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu.
4. Servir.

### Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Saucisse italienne de porc, crue

2 morceau (215g)

Pour les 2 repas :

#### Saucisse italienne de porc, crue

4 morceau (430g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de 1/2". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.