

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 2300 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

2291 kcal ● 200g protéine (35%) ● 149g lipides (58%) ● 26g glucides (5%) ● 12g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



[Bâtonnets de céleri](#)

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



[Œufs brouillés au pesto](#)

4 œuf(s)- 396 kcal

### Collations

265 kcal, 21g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



[Couennes de porc](#)

1 oz- 149 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

760 kcal, 100g de protéines, 9g glucides nets, 35g de lipides



[Salade simple poulet et épinards](#)

761 kcal

### Dîner

855 kcal, 51g de protéines, 10g glucides nets, 65g de lipides



[Salade de sardines simple](#)

531 kcal



[Noix de macadamia](#)

326 kcal

## Day 2

2275 kcal ● 192g protéine (34%) ● 152g lipides (60%) ● 23g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



[Bâtonnets de céleri](#)

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



[Œufs brouillés au pesto](#)

4 œuf(s)- 396 kcal

### Collations

265 kcal, 21g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



[Couennes de porc](#)

1 oz- 149 kcal



[Cacahuètes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

760 kcal, 100g de protéines, 9g glucides nets, 35g de lipides



[Salade simple poulet et épinards](#)

761 kcal

### Dîner

840 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 69g de lipides



[Salade de poulet rôti et tomates](#)

514 kcal



[Noix de macadamia](#)

326 kcal

## Day 3

2298 kcal ● 234g protéine (41%) ● 133g lipides (52%) ● 23g glucides (4%) ● 18g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



**Euf dans une aubergine**  
361 kcal



**Fromage**  
1 oz- 114 kcal

### Collations

285 kcal, 3g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Noix de macadamia**  
109 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 78g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



**Riz de chou-fleur au beurre**  
3 1/2 tasse(s)- 301 kcal



**Steak de thon poêlé simple**  
10 2/3 oz- 470 kcal

### Dîner

765 kcal, 127g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
20 oz- 707 kcal



**Riz de chou-fleur**  
1 tasse(s)- 61 kcal

## Day 4

2255 kcal ● 213g protéine (38%) ● 134g lipides (53%) ● 27g glucides (5%) ● 22g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



**Euf dans une aubergine**  
361 kcal



**Fromage**  
1 oz- 114 kcal

### Collations

285 kcal, 3g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Noix de macadamia**  
109 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 78g de protéines, 11g glucides nets, 45g de lipides



**Riz de chou-fleur au beurre**  
3 1/2 tasse(s)- 301 kcal



**Steak de thon poêlé simple**  
10 2/3 oz- 470 kcal

### Dîner

725 kcal, 106g de protéines, 11g glucides nets, 26g de lipides



**Poulet du Sud-Ouest**  
16 once(s)- 724 kcal

## Day 5

2301 kcal ● 202g protéine (35%) ● 150g lipides (59%) ● 19g glucides (3%) ● 15g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
297 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

325 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards  
4 poche(s)- 211 kcal

### Déjeuner

820 kcal, 64g de protéines, 5g glucides nets, 58g de lipides



Saumon au pesto au four  
10 oz- 673 kcal



Épinards sautés simples  
149 kcal

### Dîner

770 kcal, 75g de protéines, 6g glucides nets, 46g de lipides



Burger de dinde simple  
3 burger(s)- 563 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
3 tasse(s)- 209 kcal

## Day 6

2241 kcal ● 196g protéine (35%) ● 143g lipides (57%) ● 26g glucides (5%) ● 17g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
297 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

325 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards  
4 poche(s)- 211 kcal

### Déjeuner

765 kcal, 58g de protéines, 11g glucides nets, 51g de lipides



Noix de pécan  
1/2 tasse- 366 kcal



Salade de poulet au citron et à l'aneth  
397 kcal

### Dîner

770 kcal, 75g de protéines, 6g glucides nets, 46g de lipides



Burger de dinde simple  
3 burger(s)- 563 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive  
3 tasse(s)- 209 kcal

## Day 7

2251 kcal ● 177g protéine (31%) ● 151g lipides (60%) ● 28g glucides (5%) ● 17g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 36g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines  
297 kcal



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

325 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 22g de lipides



Cacahuètes rôties  
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards  
4 poche(s)- 211 kcal

### Déjeuner

765 kcal, 58g de protéines, 11g glucides nets, 51g de lipides



Noix de pécan  
1/2 tasse- 366 kcal



Salade de poulet au citron et à l'aneth  
397 kcal

### Dîner

780 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 55g de lipides



Poulet Caprese  
6 once(s)- 448 kcal



Brocoli au beurre  
2 1/2 tasse(s)- 334 kcal

## Autre

- ☐ couennnes de porc  
2 oz (57g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ poulet rôtisserie cuit  
6 oz (170g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
8 tasse (907g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/8 c. à café (1g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
10 c. à s. (91g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile  
2 boîte (184g)
- ☐ steaks de thon jaune, crus  
1 1/3 livres (604g)
- ☐ saumon  
1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
4 oz (113g)
- ☐ noix de pécan  
1 tasse, moitiés (99g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ épinards frais  
2 paquet 285 g (540g)
- ☐ tomates  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (129g)
- ☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ aubergine  
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ poivron  
2 moyen (238g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
23 grand (1150g)
- ☐ fromage  
1/3 livres (155g)
- ☐ beurre  
7/8 bâtonnet (99g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (254g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ mozzarella fraîche  
1 1/2 oz (43g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 1/2 lb (2473g)
- ☐ dinde hachée, crue  
1 1/2 livres (680g)

## Graisses et huiles

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

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
2 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 avocat(s) (201g)

## Épices et herbes

- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos  
1 c. à soupe (9g)
- ☐ sel  
3 g (3g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ aneth séché  
1 c. à café (1g)

- ☐ Ail  
3/4 gousse (2g)
- ☐ Brocoli surgelé  
8 1/2 tasse (774g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
7 c. à soupe (115g)

- ☐ basilic frais  
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)

### Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
12 tranche (276g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Œufs brouillés au pesto

4 œuf(s) - 396 kcal ● 26g protéine ● 31g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

#### **sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

#### **œufs**

8 grand (400g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

3 grand (150g)

#### huile

3 c. à café (mL)

#### aubergine

3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

6 grand (300g)

#### huile

6 c. à café (mL)

#### aubergine

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

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.

### Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### fromage

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

#### fromage

2 oz (57g)

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



## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés riches en protéines

297 kcal ● 29g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

6 c. à s. (85g)

#### huile

3/4 c. à café (mL)

#### œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (254g)

#### huile

2 1/4 c. à café (mL)

#### œufs

9 grand (450g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

### 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade simple poulet et épinards

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

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

30 oz (851g)

**vinaigrette**

7 1/2 c. à soupe (mL)

**huile**

5 c. à café (mL)

**épinards frais**

10 tasse(s) (300g)

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 3 et jour 4

### Riz de chou-fleur au beurre

3 1/2 tasse(s) - 301 kcal ● 4g protéine ● 26g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur surgelé**

3 1/2 tasse (397g)

**beurre**

7 c. à café (32g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**

7 tasse (794g)

**beurre**

14 c. à café (63g)

1. Préparez le riz de chou-fleur selon les instructions sur l'emballage.
2. Tant qu'il est encore chaud, incorporez le beurre au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### Steak de thon poêlé simple

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**steaks de thon jaune, crus**  
2/3 livres (302g)  
**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**steaks de thon jaune, crus**  
1 1/3 livres (604g)  
**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Saumon au pesto au four

10 oz - 673 kcal ● 59g protéine ● 48g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

**sauce pesto**  
1 2/3 c. à soupe (27g)  
**saumon**  
1 2/3 filet(s) (170 g chacun) (283g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

### 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.

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Salade de poulet au citron et à l'aneth

397 kcal ● 53g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (223g)

#### aneth séché

1/2 c. à café (0g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

#### concombre, tranché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 repas :

#### jus de citron

3 c. à soupe (mL)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (447g)

#### aneth séché

1 c. à café (1g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

#### concombre, tranché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Ajoutez les blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10-15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir légèrement.
2. Quand le poulet est assez froid pour être manipulé, effilochez-le à la fourchette.
3. Mettez le poulet effiloché dans un bol et ajoutez l'huile, l'aneth, le jus de citron et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé.
4. Ajoutez les jeunes pousses dans le bol et recouvrez du poulet et du concombre. Arrosez de vinaigrette et servez.
5. Astuce préparation : conservez le mélange de poulet effiloché au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Assemblez la salade le jour même pour une fraîcheur optimale.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### couennes de porc

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

#### couennes de porc

2 oz (57g)

1. Dégustez.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### 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.

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

### Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**  
3 c. à soupe (mL)  
**sardines en conserve à l'huile, égoutté**  
2 boîte (184g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et 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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### tomates, coupé en quartiers

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

#### jus de citron

1 c. à café (mL)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### concombre, coupé en tranches

1/4 concombre (21 cm) (75g)

#### poulet rôisserie cuit

6 oz (170g)

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 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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Poitrine de poulet marinée

20 oz - 707 kcal ● 126g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 20 oz portions

#### **sauce marinade**

10 c. à s. (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

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.

### Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

1 tasse (113g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Poulet du Sud-Ouest

16 once(s) - 724 kcal ● 106g protéine ● 26g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Donne 16 once(s) portions

#### **poivron, coupé en lanières**

2 moyen (238g)

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

1 lb (448g)

#### **fromage**

2 c. à s., râpé (14g)

#### **mélange d'assaisonnement pour tacos**

1 c. à soupe (9g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

1. Frotter l'assaisonnement pour tacos uniformément sur toutes les faces du poulet.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le poulet dans la poêle et cuire environ 6–10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Retirer et mettre de côté.
4. Ajouter les poivrons tranchés dans la poêle et cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
5. Dresser les poivrons et le poulet, saupoudrer de fromage sur le dessus et servir.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Burger de dinde simple

3 burger(s) - 563 kcal ● 67g protéine ● 33g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1 1/2 c. à café (mL)

#### **dinde hachée, crue**

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

3 c. à café (mL)

#### **dinde hachée, crue**

1 1/2 livres (680g)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.  
Faites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
6 tasse (546g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Dîner 6 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Poulet Caprese

6 once(s) - 448 kcal ● 49g protéine ● 26g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 6 once(s) portions

**tomates, coupé en quartiers**  
2 1/4 tomates cerises (38g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 1/2 oz (43g)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)  
**sauce pesto**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**basilic frais**  
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
3/8 lb (168g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

### Brocoli au beurre

2 1/2 tasse(s) - 334 kcal ● 7g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres





Donne 2 1/2 tasse(s) portions

**beurre**

2 1/2 c. à soupe (36g)

**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 1/2 tasse (228g)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
  2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
-