

# Meal Plan - Menu régime céto-gène de 2500 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** 2489 kcal ● 171g protéine (27%) ● 185g lipides (67%) ● 21g glucides (3%) ● 14g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

395 kcal, 25g de protéines, 2g glucides nets, 31g de lipides



### Bacon

6 tranche(s)- 303 kcal



### Graines de tournesol

90 kcal

## Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



### Fromage

2 oz- 229 kcal



### Noix de macadamia

109 kcal

## Déjeuner

855 kcal, 89g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides



### Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal



### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal

## Dîner

905 kcal, 42g de protéines, 8g glucides nets, 75g de lipides



### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



### Salade bacon et fromage de chèvre

681 kcal

## Day 2

2461 kcal ● 168g protéine (27%) ● 187g lipides (68%) ● 16g glucides (3%) ● 10g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

395 kcal, 25g de protéines, 2g glucides nets, 31g de lipides



### Bacon

6 tranche(s)- 303 kcal



### Graines de tournesol

90 kcal

## Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



### Fromage

2 oz- 229 kcal



### Noix de macadamia

109 kcal

## Déjeuner

890 kcal, 68g de protéines, 9g glucides nets, 62g de lipides



### Pois mange-tout au beurre

214 kcal



### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse- 678 kcal

## Dîner

840 kcal, 61g de protéines, 3g glucides nets, 64g de lipides



### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



### Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz- 778 kcal

## Day 3

2510 kcal ● 179g protéine (29%) ● 188g lipides (67%) ● 17g glucides (3%) ● 9g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 36g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



**Coupes bacon & œuf**  
3 tasse(s)- 360 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



**Fromage**  
2 oz- 229 kcal



**Noix de macadamia**  
109 kcal

### Déjeuner

890 kcal, 68g de protéines, 9g glucides nets, 62g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**  
214 kcal



**Cuisses de poulet farcies au fromage bleu**  
1 1/2 cuisse- 678 kcal

### Dîner

840 kcal, 61g de protéines, 3g glucides nets, 64g de lipides



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Pilons de poulet Buffalo**  
13 1/3 oz- 778 kcal

## Day 4

2469 kcal ● 243g protéine (39%) ● 147g lipides (54%) ● 30g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 36g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



**Coupes bacon & œuf**  
3 tasse(s)- 360 kcal



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal

### Collations

330 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



**Yaourt grec pauvre en sucre**  
2 récipient(s)- 156 kcal



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Déjeuner

855 kcal, 68g de protéines, 13g glucides nets, 56g de lipides



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



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



**Cabillaud rôti simple**  
12 oz- 445 kcal

### Dîner

845 kcal, 111g de protéines, 7g glucides nets, 40g de lipides



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
14 oz- 518 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal

## Day 5

2457 kcal ● 215g protéine (35%) ● 159g lipides (58%) ● 26g glucides (4%) ● 17g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



Noix de macadamia  
109 kcal



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

330 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Yaourt grec pauvre en sucre  
2 récipient(s)- 156 kcal



Noix  
1/4 tasse(s)- 175 kcal

### Déjeuner

855 kcal, 50g de protéines, 9g glucides nets, 64g de lipides



Bouchées de steak  
8 oz(s)- 563 kcal



Salade tomate et avocat  
293 kcal

### Dîner

845 kcal, 111g de protéines, 7g glucides nets, 40g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
14 oz- 518 kcal



Nouilles de courgette au bacon  
325 kcal

## Day 6

2450 kcal ● 217g protéine (35%) ● 159g lipides (59%) ● 25g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



Noix de macadamia  
109 kcal



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

335 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Roulés de jambon au fromage  
3 roulé(s)- 324 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 95g de protéines, 8g glucides nets, 44g de lipides



Pois mange-tout  
82 kcal



Burger de dinde simple  
4 burger(s)- 750 kcal

### Dîner

855 kcal, 69g de protéines, 12g glucides nets, 57g de lipides



Riz de chou-fleur au beurre  
4 tasse(s)- 344 kcal



Cuisses de poulet simples  
12 oz- 510 kcal

## Day 7

2450 kcal ● 217g protéine (35%) ● 159g lipides (59%) ● 25g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



Noix de macadamia  
109 kcal



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

335 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de céleri  
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Roulés de jambon au fromage  
3 roulé(s)- 324 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 95g de protéines, 8g glucides nets, 44g de lipides



Pois mange-tout  
82 kcal



Burger de dinde simple  
4 burger(s)- 750 kcal

### Dîner

855 kcal, 69g de protéines, 12g glucides nets, 57g de lipides



Riz de chou-fleur au beurre  
4 tasse(s)- 344 kcal



Cuisses de poulet simples  
12 oz- 510 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- fromage  
2/3 livres (296g)
- fromage de chèvre  
3 oz (85g)
- beurre  
1 bâtonnet (115g)
- fromage bleu  
1 1/2 oz (43g)
- œufs  
18 grand (900g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties  
3 oz (85g)
- amandes  
4 c. à s., entière (36g)
- graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (40g)
- noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

## Produits de porc

- bacon  
21 tranche(s) (210g)
- bacon cru  
4 tranche(s) (113g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
4 oz (mL)
- huile  
3 oz (mL)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- Poulet, pilons, avec peau  
1 2/3 lb (756g)
- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre  
4 contenant(s) (600g)
- chou-fleur surgelé  
8 tasse (907g)

## Légumes et produits à base de légumes

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/2 lb (1157g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3 cuisse (170 g chacune) (510g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 1/2 livres (680g)
- dinde hachée, crue  
2 livres (907g)

## Épices et herbes

- sel  
5 1/2 g (5g)
- poivre noir  
2 g (2g)
- paprika  
3/8 c. à café (1g)
- thym séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)
- poivre citronné  
1 3/4 c. à soupe (12g)
- poudre d'ail  
1/3 c. à café (1g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
1/4 tasse (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
3/4 livres (340g)

## Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru  
1/2 lb (227g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
5/8 avocat(s) (126g)
- jus de citron vert  
1 1/4 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
6 tranche (138g)

- Ail**  
3 gousse(s) (9g)
  - courgette**  
6 moyen (1176g)
  - Pois mange-tout surgelés**  
6 tasse (864g)
  - tomates**  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (259g)
  - oignon**  
1 1/4 c. à s., haché (19g)
  - céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bacon

6 tranche(s) - 303 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon**

6 tranche(s) (60g)

Pour les 2 repas :

**bacon**

12 tranche(s) (120g)

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.

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol**

décortiquées

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol**  
**décortiquées**

1 oz (28g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Coupes bacon & œuf

3 tasse(s) - 360 kcal ● 29g protéine ● 26g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon**

3 tranche(s) (30g)

**œufs**

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

**bacon**

6 tranche(s) (60g)

**œufs**

6 grand (300g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

### 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 2 repas :

**fromage en ficelle**

2 bâtonnet (56g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
1 1/2 oz (43g)

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

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
12 grand (600g)  
**huile**  
3 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 épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal ● 5g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



#### Ail, haché finement

1 gousse (3g)

#### courgette

2 moyen (392g)

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

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

### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

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.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

#### **beurre**

4 c. à café (18g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

#### **beurre**

8 c. à café (36g)

#### **sel**

2 trait (1g)

#### **poivre noir**

2 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **paprika**

1/6 c. à café (0g)

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

1/6 c. à soupe (mL)

#### **thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

#### **fromage bleu**

3/4 oz (21g)

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

#### **peau, crues**

1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

Pour les 2 repas :

#### **paprika**

3/8 c. à café (1g)

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

3/8 c. à soupe (mL)

#### **thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **fromage bleu**

1 1/2 oz (43g)

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

#### **peau, crues**

3 cuisse (170 g chacune) (510g)

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 3 ↗

Consommer les jour 4

### Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal ● 5g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



#### Ail, haché finement

1 gousse (3g)

#### courgette

2 moyen (392g)

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

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

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

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### poivre noir

1/2 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.

### Cabillaud rôti simple

12 oz - 445 kcal ● 61g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**morue, crue**

3/4 livres (340g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à s. (mL)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
  2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
  3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
  4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets.
- Servez.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

---

### Bouchées de steak

8 oz(s) - 563 kcal ● 46g protéine ● 42g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz(s) portions

**beurre, à température ambiante**

1/2 c. à soupe (7g)

**Ail, coupé en dés**

1 gousse(s) (3g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (227g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

---

## Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



**tomates, coupé en dés**

5/8 entier moyen (~6,1 cm diam.) (77g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

5/8 avocat(s) (126g)

**jus de citron vert**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 1/4 c. à s., haché (19g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

#### **Pois mange-tout surgelés**

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Burger de dinde simple

4 burger(s) - 750 kcal ● 89g protéine ● 44g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **dinde hachée, crue**

1 livres (454g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **dinde hachée, crue**

2 livres (907g)

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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Fromage

2 oz - 229 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage**  
2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

**fromage**  
6 oz (170g)

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 3 repas :

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
1 1/2 oz (43g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Yaourt grec pauvre en sucre

2 récipient(s) - 156 kcal ● 24g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**  
2 contenant(s) (300g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**  
4 contenant(s) (600g)

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

### 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 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Roulés de jambon au fromage

3 roulé(s) - 324 kcal ● 26g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**charcuterie de jambon**  
3 tranche (69g)  
**fromage**  
1/2 tasse, râpé (63g)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de jambon**  
6 tranche (138g)  
**fromage**  
1 tasse, râpé (126g)

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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

#### amandes

4 c. à s., entière (36g)

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



### Salade bacon et fromage de chèvre

681 kcal ● 35g protéine ● 57g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



#### graines de tournesol décortiquées

3 c. à café (12g)

#### bacon

3 tranche(s) (30g)

#### huile d'olive

3 c. à café (mL)

#### fromage de chèvre

3 oz (85g)

#### mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émincer sur les feuilles et servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tomates rôties

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

**huile**

2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g protéine ● 59g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Poulet, pilons, avec peau**

5/6 lb (378g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

2 1/4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**Poulet, pilons, avec peau**

1 2/3 lb (756g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

1/4 tasse (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

### Blanc de poulet au citron et poivre

14 oz - 518 kcal ● 89g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poivre citronné**

7/8 c. à soupe (6g)

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

1/2 c. à soupe (mL)

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

7/8 lb (392g)

Pour les 2 repas :

#### **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 POËLE**
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.

### 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 spaghetti 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 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz de chou-fleur au beurre

4 tasse(s) - 344 kcal ● 4g protéine ● 29g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur surgelé**  
4 tasse (454g)  
**beurre**  
8 c. à café (36g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**  
8 tasse (907g)  
**beurre**  
16 c. à café (72g)

---

### Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**cuisse de poulet sans peau et désossées**

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**cuisse de poulet sans peau et désossées**

1 1/2 livres (680g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
  2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
  3. Servir.
-