

Meal Plan - Menu régime cétogène de 2600 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

2618 kcal ● 152g protéine (23%) ● 206g lipides (71%) ● 27g glucides (4%) ● 13g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 36g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines

297 kcal



Fromage

1 oz- 114 kcal

Collations

355 kcal, 30g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

935 kcal, 35g de protéines, 11g glucides nets, 82g de lipides



Saucisses et purée de chou-fleur

2 saucisse(s)- 936 kcal

Dîner

915 kcal, 52g de protéines, 9g glucides nets, 70g de lipides



Salade tomate et avocat

293 kcal



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal

Day 2

2592 kcal ● 252g protéine (39%) ● 161g lipides (56%) ● 20g glucides (3%) ● 13g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 36g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Œufs brouillés riches en protéines

297 kcal



Fromage

1 oz- 114 kcal

Collations

355 kcal, 30g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

900 kcal, 138g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Côtelettes de porc au curry

3 1/2 côte(s)- 837 kcal



Riz de chou-fleur

1 tasse(s)- 61 kcal

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 10g glucides nets, 72g de lipides



Salade de thon à l'avocat

327 kcal



Noix de macadamia

435 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

Day 3

2549 kcal ● 206g protéine (32%) ● 164g lipides (58%) ● 27g glucides (4%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Avocat
351 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Bouchées de concombre façon sandwich
1 bouchée(s)- 95 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal

Déjeuner

900 kcal, 138g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Côtelettes de porc au curry
3 1/2 côte(s)- 837 kcal



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

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 10g glucides nets, 72g de lipides



Salade de thon à l'avocat
327 kcal



Noix de macadamia
435 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Day 4

2614 kcal ● 223g protéine (34%) ● 166g lipides (57%) ● 25g glucides (4%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Avocat
351 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal



Bouchées de concombre façon sandwich
1 bouchée(s)- 95 kcal



Noix
1/6 tasse(s)- 131 kcal

Déjeuner

965 kcal, 132g de protéines, 6g glucides nets, 43g de lipides



Brocoli au beurre
1 2/3 tasse(s)- 223 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
20 oz- 740 kcal

Dîner

930 kcal, 72g de protéines, 5g glucides nets, 66g de lipides



Ailes de poulet Buffalo
18 2/3 oz- 788 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

Day 5

2538 kcal ● 167g protéine (26%) ● 184g lipides (65%) ● 27g glucides (4%) ● 27g fibres (4%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Avocat
351 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Bouchées concombre-thon
115 kcal



Noix de macadamia
218 kcal

Déjeuner

870 kcal, 94g de protéines, 6g glucides nets, 50g de lipides



Tilapia au grill
16 oz- 680 kcal



Asperges
188 kcal

Dîner

875 kcal, 46g de protéines, 12g glucides nets, 70g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Saucisse italienne
3 saucisse- 771 kcal

Day 6

2582 kcal ● 286g protéine (44%) ● 143g lipides (50%) ● 19g glucides (3%) ● 18g fibres (3%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 60g de protéines, 1g glucides nets, 25g de lipides



Bol paléo bœuf et œuf
471 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Bouchées concombre-thon
115 kcal



Noix de macadamia
218 kcal

Déjeuner

870 kcal, 94g de protéines, 6g glucides nets, 50g de lipides



Tilapia au grill
16 oz- 680 kcal



Asperges
188 kcal

Dîner

910 kcal, 113g de protéines, 9g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal



Blanc de poulet au balsamique
16 oz- 631 kcal

Petit-déjeuner

470 kcal, 60g de protéines, 1g glucides nets, 25g de lipides



Bol paléo bœuf et œuf
471 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Bouchées concombre-thon
115 kcal



Noix de macadamia
218 kcal

Déjeuner

865 kcal, 34g de protéines, 7g glucides nets, 73g de lipides



Salade d'œufs, avocat et bacon
500 kcal



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal

Dîner

910 kcal, 113g de protéines, 9g glucides nets, 42g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
4 tasse(s)- 279 kcal



Blanc de poulet au balsamique
16 oz- 631 kcal

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
6 tranche (138g)
- ☐ saucisse de porc, crue
2 saucisse (113 g chacune) (226g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage
6 oz (169g)
- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
- ☐ beurre
2 2/3 c. à soupe (38g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (144g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (115g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ Brocoli surgelé
13 tasse (1198g)
- ☐ asperges
3/4 lb (340g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/3 oz (9g)
- ☐ sel
2/3 oz (24g)
- ☐ poudre d'ail
5/6 c. à café (3g)
- ☐ curry en poudre
1 3/4 c. à café (4g)
- ☐ poivre citronné
1 1/4 c. à soupe (9g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
6 oz (mL)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (302g)
- ☐ chou-fleur surgelé
3 1/2 tasse (397g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
3 morceau (323g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
5 c. à s. (mL)

Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os
7 morceau (1246g)
- ☐ bacon
2 tranche(s) (20g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 3/4 boîte (480g)
- ☐ tilapia, cru
2 lb (896g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties
1/2 livres (198g)
- ☐ amandes
6 c. à s., entière (54g)
- ☐ noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/6 lb (530g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/4 lb (1467g)

Produits de bœuf

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 tasse (mL)

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
1 lb (454g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
5 avocat(s) (980g)
 - ☐ jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
 - ☐ jus de citron
2 1/2 fl oz (mL)
 - ☐ framboises
1 tasse (123g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

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

3/4 tasse (170g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

Pour les 3 repas :

jus de citron

3 c. à café (mL)

avocats

3 avocat(s) (603g)

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

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol paléo bœuf et œuf

471 kcal ● 60g protéine ● 25g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

bœuf haché (93% maigre)

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

bœuf haché (93% maigre)

1 lb (454g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit et n'ait plus de rose. Transférez le bœuf dans une assiette et réservez.
2. Cassez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
3. Mettez le bœuf dans un bol et ajoutez l'œuf par-dessus. Assaisonnez et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Saucisses et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 936 kcal ● 35g protéine ● 82g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

oignon, tranché finement

1 petit (70g)

chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

saucisse de porc, crue

2 saucisse (113 g chacune) (226g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié du beurre. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste du beurre. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Côtelettes de porc au curry

3 1/2 côte(s) - 837 kcal ● 137g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

1 3/4 c. à café (mL)

curry en poudre

7/8 c. à café (2g)

côte de porc, avec os

3 1/2 morceau (623g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

7/8 c. à café, moulu (2g)

sel

7/8 c. à café (5g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

curry en poudre

1 3/4 c. à café (4g)

côte de porc, avec os

7 morceau (1246g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Riz de chou-fleur

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à café (mL)

chou-fleur surgelé

1 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Brocoli au beurre

1 2/3 tasse(s) - 223 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1 2/3 tasse(s) portions

beurre

1 2/3 c. à soupe (24g)

poivre noir

5/6 trait (0g)

Brocoli surgelé

1 2/3 tasse (152g)

sel

5/6 trait (0g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz - 740 kcal ● 127g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 20 oz portions

poivre citronné

1 1/4 c. à soupe (9g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tilapia au grill

16 oz - 680 kcal ● 90g protéine ● 35g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
2 c. à s. (mL)
tilapia, cru
1 lb (448g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1 c. à café (6g)
huile d'olive
4 c. à s. (mL)
tilapia, cru
2 lb (896g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
jus de citron
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le grill du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Asperges

188 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
asperges
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
sel
3/4 c. à café (5g)
jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)
asperges
3/4 lb (340g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Salade d'œufs, avocat et bacon

500 kcal ● 29g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

bacon

2 tranche(s) (20g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

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.

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

framboises

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Bouchées de concombre façon sandwich

1 bouchée(s) - 95 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

charcuterie de jambon

1 tranche (23g)

fromage

1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

concombre

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

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon

2 tranche (46g)

fromage

1 tranche (28 g chacune) (28g)

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en tranches d'environ 2,5 cm.
2. Coupez le fromage en carrés réguliers (4 carrés par tranche).
3. Assemblez les bouchées en plaçant jambon et fromage entre deux tranches de concombre et fixez avec un cure-dent.

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)

3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché

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

thon en conserve

1 sachet (74g)

Pour les 3 repas :

concombre, tranché

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

thon en conserve

3 sachet (222g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Noix de macadamia

218 kcal ● 2g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de macadamia décortiquées, rôties

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties

3 oz (85g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

Poulet, pilons, avec peau

2/3 lb (302g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1 3/4 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

oignon, haché finement

1/6 petit (13g)

tomates

3 c. à s., haché (34g)

thon en conserve

3/4 boîte (129g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

avocats

3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

oignon, haché finement

3/8 petit (26g)

tomates

6 c. à s., haché (68g)

thon en conserve

1 1/2 boîte (258g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

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.

Noix de macadamia

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de macadamia décortiquées, rôties

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties

4 oz (113g)

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

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Ailes de poulet Buffalo

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g protéine ● 57g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 1/6 lb (530g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile

5/8 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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

1 1/2 tasse (137g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 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.

Saucisse italienne

3 saucisse - 771 kcal ● 42g protéine ● 63g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 3 saucisse portions

Saucisse italienne de porc, crue

3 morceau (323g)

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
4 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
8 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
8 tasse (728g)
sel
4 trait (2g)
poivre noir
4 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.

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.