

# Meal Plan - Menu régime céto-gène de 3000 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** 2963 kcal ● 271g protéine (37%) ● 198g lipides (60%) ● 14g glucides (2%) ● 9g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



[Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande](#)  
2 tranche(s)- 329 kcal



[Œufs bouillis](#)  
3 œuf(s)- 208 kcal

## Collations

365 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 31g de lipides



[Noix de macadamia](#)  
218 kcal



[Couennes de porc](#)  
1 oz- 149 kcal

## Déjeuner

1045 kcal, 53g de protéines, 3g glucides nets, 91g de lipides



[Nouilles de courgette au bacon](#)  
163 kcal



[Steak au beurre aux herbes](#)  
884 kcal

## Dîner

1015 kcal, 171g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



[Poitrine de poulet marinée](#)  
26 2/3 oz- 942 kcal



[Hachis de chou-fleur aux épinards](#)  
1 tasse(s)- 71 kcal

**Day 2** 2963 kcal ● 271g protéine (37%) ● 198g lipides (60%) ● 14g glucides (2%) ● 9g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



[Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande](#)  
2 tranche(s)- 329 kcal



[Œufs bouillis](#)  
3 œuf(s)- 208 kcal

## Collations

365 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 31g de lipides



[Noix de macadamia](#)  
218 kcal



[Couennes de porc](#)  
1 oz- 149 kcal

## Déjeuner

1045 kcal, 53g de protéines, 3g glucides nets, 91g de lipides



[Nouilles de courgette au bacon](#)  
163 kcal



[Steak au beurre aux herbes](#)  
884 kcal

## Dîner

1015 kcal, 171g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



[Poitrine de poulet marinée](#)  
26 2/3 oz- 942 kcal



[Hachis de chou-fleur aux épinards](#)  
1 tasse(s)- 71 kcal

## Day 3

2958 kcal ● 181g protéine (24%) ● 230g lipides (70%) ● 25g glucides (3%) ● 17g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



**Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande**  
2 tranche(s)- 329 kcal



**Œufs bouillis**  
3 œuf(s)- 208 kcal

### Collations

435 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 38g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
1 boule(s)- 135 kcal



**Noix de macadamia**  
218 kcal



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

### Déjeuner

1055 kcal, 65g de protéines, 14g glucides nets, 81g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
542 kcal



**Saucisse italienne**  
2 saucisse- 514 kcal

### Dîner

930 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 67g de lipides



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



**Hachis de chou-fleur aux épinards**  
2 tasse(s)- 142 kcal

## Day 4

3054 kcal ● 205g protéine (27%) ● 229g lipides (67%) ● 31g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 6g glucides nets, 42g de lipides



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



**Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf**  
531 kcal

### Collations

435 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 38g de lipides



**Boules protéinées aux amandes**  
1 boule(s)- 135 kcal



**Noix de macadamia**  
218 kcal



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

### Déjeuner

1055 kcal, 65g de protéines, 14g glucides nets, 81g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
542 kcal



**Saucisse italienne**  
2 saucisse- 514 kcal

### Dîner

1020 kcal, 91g de protéines, 7g glucides nets, 69g de lipides



**Nouilles de courgette au fromage**  
524 kcal



**Cabillaud rôti simple**  
13 1/3 oz- 495 kcal

## Day 5

2940 kcal ● 247g protéine (34%) ● 202g lipides (62%) ● 23g glucides (3%) ● 11g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 6g glucides nets, 42g de lipides



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



Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf  
531 kcal

### Collations

435 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



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



Noix de macadamia  
218 kcal

### Déjeuner

995 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 76g de lipides



Pilons de poulet Buffalo  
16 oz- 934 kcal



Tomates rôties  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Dîner

970 kcal, 121g de protéines, 10g glucides nets, 47g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan  
303 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre  
18 oz- 666 kcal

## Day 6

2970 kcal ● 216g protéine (29%) ● 210g lipides (64%) ● 31g glucides (4%) ● 24g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète  
218 kcal



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

### Collations

435 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



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



Noix de macadamia  
218 kcal

### Déjeuner

995 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 76g de lipides



Pilons de poulet Buffalo  
16 oz- 934 kcal



Tomates rôties  
1 tomate(s)- 60 kcal

### Dîner

1005 kcal, 90g de protéines, 17g glucides nets, 57g de lipides



Nouilles de courgette au bacon  
488 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
239 kcal



Cabillaud cajun  
9 oz- 281 kcal

# Day 7

3043 kcal ● 177g protéine (23%) ● 227g lipides (67%) ● 37g glucides (5%) ● 36g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

535 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète  
218 kcal



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

## Collations

435 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



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



Noix de macadamia  
218 kcal

## Déjeuner

1065 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 93g de lipides



Tacos fromage et guacamole  
4 taco(s)- 700 kcal



Noix de pécan  
1/2 tasse- 366 kcal

## Dîner

1005 kcal, 90g de protéines, 17g glucides nets, 57g de lipides



Nouilles de courgette au bacon  
488 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
239 kcal



Cabillaud cajun  
9 oz- 281 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- sauce marinade  
1 2/3 tasse (mL)
- huile  
6 oz (mL)
- huile d'olive  
2 1/3 oz (mL)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 1/2 lb (1997g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
1 1/6 lb (530g)

## Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais  
2 tasse(s) (60g)
- Ail  
10 gousse(s) (31g)
- courgette  
10 moyen (1960g)
- persil frais  
1 2/3 c. à soupe (6g)
- céleri cru  
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)
- tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (362g)
- blettes  
1 1/2 lb (680g)

## Autre

- riz de chou-fleur surgelé  
4 tasse, surgelé (424g)
- farine d'amande  
2 oz (62g)
- couennes de porc  
2 oz (57g)
- Saucisse italienne de porc, crue  
4 morceau (430g)
- mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)
- Poulet, pilons, avec peau  
2 lb (907g)
- guacamole, acheté en magasin  
8 c. à soupe (124g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
31 moyen (1373g)
- beurre  
3 1/3 c. à soupe (47g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- fromage  
1/2 livres (211g)
- parmesan  
2 2/3 c. à soupe (13g)
- fromage cheddar  
1 tasse, râpé (113g)

## Épices et herbes

- sel  
1 2/3 c. à café (10g)
- moutarde de Dijon  
1 2/3 c. à café (8g)
- poivre noir  
3/4 c. à café, moulu (2g)
- poivre citronné  
1 c. à soupe (8g)
- assaisonnement cajun  
6 c. à café (14g)

## Produits de boulangerie

- levure chimique  
3/4 c. à café (4g)

## Produits de porc

- bacon cru  
14 2/3 tranche(s) (416g)

## Produits de bœuf

- côte de bœuf (ribeye), crue  
16 2/3 oz (473g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (mL)

## Boissons

- poudre de protéine  
1 c. à soupe (6g)

## **Produits à base de noix et de graines    Produits de poissons et fruits de mer**

- beurre d'amande  
2 oz (55g)
- noix de macadamia décortiquées, rôties  
1/2 livres (198g)
- noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)

- morue, crue  
2 livres (888g)

## **Saucisses et charcuterie**

- pepperoni  
24 tranches (48g)
- charcuterie de jambon  
6 tranche (138g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- beurre de cacahuète  
4 c. à soupe (64g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

2 tranche(s) - 329 kcal ● 9g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre d'amande**

1/2 c. à soupe (8g)

**œufs**

1/2 grand (25g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**levure chimique**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**farine d'amande**

1/6 tasse(s) (18g)

Pour les 3 repas :

**beurre d'amande**

1 1/2 c. à soupe (24g)

**œufs**

1 1/2 grand (75g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**levure chimique**

3/4 c. à café (4g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**farine d'amande**

1/2 tasse(s) (55g)

1. Dans une tasse graissée et adaptée au micro-ondes, mélangez la farine d'amande, l'huile, la levure chimique, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Placez au micro-ondes pendant 90 secondes.
3. Sortez le pain de la tasse, tranchez et servez avec du beurre d'amande.
4. Pour les restes : emballez immédiatement les portions restantes dans du film plastique ou du papier sulfurisé. Conservez à température ambiante, au réfrigérateur ou au congélateur. Réchauffez en grillant ou au micro-ondes.

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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 :

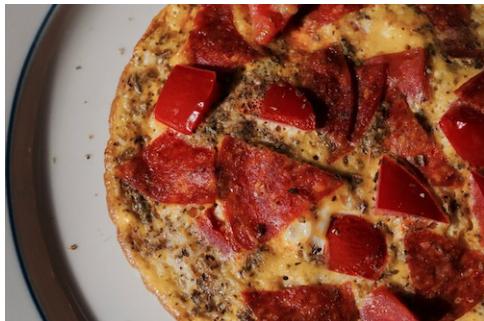
**céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf

531 kcal ● 34g protéine ● 42g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pepperoni, coupé en deux**

12 tranches (24g)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**œufs**

4 très grand (224g)

Pour les 2 repas :

**pepperoni, coupé en deux**

24 tranches (48g)

**mélange d'épices italien**

1 c. à café (4g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**tomates**

1 tasse, haché (180g)

**œufs**

8 très grand (448g)

1. Battre les œufs et les assaisonnements dans un petit bol.
2. Faire chauffer l'huile de votre choix dans une poêle (assurez-vous que la taille de la poêle correspond à la quantité d'œufs) à feu moyen-vif.
3. Verser les œufs dans la poêle et les étaler en une couche uniforme sur le fond.
4. Cuire quelques minutes, juste jusqu'à ce que le dessous commence à prendre.
5. Ajouter les garnitures (tomate, pepperoni, ou d'autres légumes disponibles) sur le mélange d'œufs et continuer la cuisson jusqu'à ce que les œufs soient cuits et que les garnitures soient chauffées.
6. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre de cacahuète**

2 c. à soupe (32g)

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 2 repas :

**beurre de cacahuète**

4 c. à soupe (64g)

**céleri cru**

4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

### 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 2 repas :

**œufs**

8 grand (400g)

**huile**

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 épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon cru**

1 tranche(s) (28g)

#### **courgette**

1/2 moyen (98g)

Pour les 2 repas :

#### **bacon cru**

2 tranche(s) (57g)

#### **courgette**

1 moyen (196g)

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.

### Steak au beurre aux herbes

884 kcal ● 42g protéine ● 79g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Ail, haché**

5/6 gousse (3g)

#### **huile**

1 2/3 c. à café (mL)

#### **beurre, ramolli**

1 2/3 c. à soupe (24g)

#### **moutarde de Dijon**

5/6 c. à café (4g)

#### **persil frais, coupé en morceaux**

5/6 c. à soupe (3g)

#### **côte de bœuf (ribeye), crue**

1/2 livres (236g)

Pour les 2 repas :

#### **Ail, haché**

1 2/3 gousse (5g)

#### **huile**

3 1/3 c. à café (mL)

#### **beurre, ramolli**

3 1/3 c. à soupe (47g)

#### **moutarde de Dijon**

1 2/3 c. à café (8g)

#### **persil frais, coupé en morceaux**

1 2/3 c. à soupe (6g)

#### **côte de bœuf (ribeye), crue**

16 2/3 oz (473g)

1. Si le beurre n'est pas ramolli, mettez-le dans un petit bol compatible micro-ondes et chauffez 3 à 8 secondes jusqu'à ce qu'il s'assouplisse un peu. Ajoutez l'ail, la moutarde de Dijon, seulement la moitié du persil et du sel et du poivre au beurre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Séchez le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le steak jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Transférez le steak sur une planche pour le laisser reposer.
4. Tranchez le steak et servez-le garni du beurre aux herbes et du persil restant.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nouilles de courgette au bacon

542 kcal ● 37g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon cru**

3 1/3 tranche(s) (94g)

#### **courgette**

1 2/3 moyen (327g)

Pour les 2 repas :

#### **bacon cru**

6 2/3 tranche(s) (189g)

#### **courgette**

3 1/3 moyen (653g)

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.

### 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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pilons de poulet Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Poulet, pilons, avec peau**

**1 lb (454g)**  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

#### **Poulet, pilons, avec peau**

**2 lb (907g)**  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
1/3 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.

### 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Tacos fromage et guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protéine ● 58g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 taco(s) portions

#### guacamole, acheté en magasin

8 c. à soupe (124g)

#### fromage cheddar

1 tasse, râpé (113g)

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.

### 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

### 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 2 repas :

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

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

### 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poudre de protéine**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**farine d'amande**  
1/2 c. à soupe (4g)  
**beurre d'amande**  
1 c. à s. (16g)

Pour les 2 repas :

**poudre de protéine**  
1 c. à soupe (6g)  
**farine d'amande**  
1 c. à soupe (7g)  
**beurre d'amande**  
2 c. à s. (31g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

### 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 2 repas :

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

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

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 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.

### 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 et jour 2

### Poitrine de poulet marinée

26 2/3 oz - 942 kcal ● 168g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sauce marinade**

13 1/3 c. à s. (mL)

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

1 2/3 lb (747g)

Pour les 2 repas :

**sauce marinade**

1 2/3 tasse (mL)

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

3 1/3 lb (1493g)

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.

### Hachis de chou-fleur aux épinards

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**épinards frais, haché**

1 tasse(s) (30g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**riz de chou-fleur surgelé**

2 tasse, surgelé (212g)

**Ail, coupé en dés**

2 gousse(s) (6g)

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.

## Dîner 2

Consommer les jour 3

### 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.

### Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**épinards frais, haché**

1 tasse(s) (30g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**riz de chou-fleur surgelé**

2 tasse, surgelé (212g)

**Ail, coupé en dés**

2 gousse(s) (6g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Nouilles de courgette au fromage

524 kcal ● 23g protéine ● 44g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



#### fromage

3/4 tasse, râpé (85g)

#### parmesan

1 c. à soupe (5g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### courgette

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

### Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### morue, crue

13 1/3 oz (378g)

#### huile d'olive

5 c. à c. (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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Nouilles de courgette au parmesan

303 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



#### parmesan

1 2/3 c. à soupe (8g)

#### huile d'olive

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### courgette

1 2/3 moyen (327g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

### Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal ● 114g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 18 oz portions

**poivre citronné**

1 c. à soupe (8g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue**

1 lb (504g)

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.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Nouilles de courgette au bacon

488 kcal ● 33g protéine ● 35g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon cru**

3 tranche(s) (85g)

**courgette**

1 1/2 moyen (294g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**

6 tranche(s) (170g)

**courgette**

3 moyen (588g)

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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

2 1/4 gousse(s) (7g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**blettes**

3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

4 1/2 gousse(s) (14g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**blettes**

1 1/2 lb (680g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Cabillaud cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

3 c. à café (7g)

**morue, crue**

1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

6 c. à café (14g)

**morue, crue**

18 oz (510g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
  2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
  3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
  4. Laisser reposer quelques minutes et servir.
-