

Meal Plan - Menu régime cétogène de 3500 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

3474 kcal ● 188g protéine (22%) ● 268g lipides (70%) ● 37g glucides (4%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

640 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 47g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
489 kcal



Épinards sautés simples
149 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Graines de tournesol
271 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

1250 kcal, 37g de protéines, 11g glucides nets, 111g de lipides



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



Noix de pécan
3/4 tasse- 549 kcal

Dîner

1180 kcal, 98g de protéines, 13g glucides nets, 79g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
651 kcal



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Dinde hachée de base
9 1/3 oz- 438 kcal

Day 2

3542 kcal ● 242g protéine (27%) ● 245g lipides (62%) ● 43g glucides (5%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

640 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 47g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
489 kcal



Épinards sautés simples
149 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Graines de tournesol
271 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

1185 kcal, 66g de protéines, 11g glucides nets, 95g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
408 kcal



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

Dîner

1310 kcal, 122g de protéines, 17g glucides nets, 72g de lipides



Salade de thon à l'avocat
1309 kcal

Day 3

3451 kcal ● 282g protéine (33%) ● 238g lipides (62%) ● 30g glucides (3%) ● 16g fibres (2%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 37g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich bacon et œuf
1 sandwich(s)- 442 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Graines de tournesol
271 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

1270 kcal, 159g de protéines, 5g glucides nets, 68g de lipides



Tilapia au grill
28 oz- 1190 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
82 kcal

Dîner

1230 kcal, 60g de protéines, 18g glucides nets, 98g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan
666 kcal



Bouchées de steak
8 oz(s)- 563 kcal

Day 4

3497 kcal ● 282g protéine (32%) ● 243g lipides (63%) ● 29g glucides (3%) ● 15g fibres (2%)

Petit-déjeuner

540 kcal, 37g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich bacon et œuf
1 sandwich(s)- 442 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal

Collations

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



Fromage
1 oz- 114 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards
3 poche(s)- 158 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

1270 kcal, 159g de protéines, 5g glucides nets, 68g de lipides



Tilapia au grill
28 oz- 1190 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
82 kcal

Dîner

1230 kcal, 60g de protéines, 18g glucides nets, 98g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan
666 kcal



Bouchées de steak
8 oz(s)- 563 kcal

Day 5

3471 kcal ● 209g protéine (24%) ● 267g lipides (69%) ● 40g glucides (5%) ● 19g fibres (2%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



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



Omelette jambon-fromage
430 kcal

Collations

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



Fromage
1 oz- 114 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards
3 poche(s)- 158 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

1150 kcal, 46g de protéines, 16g glucides nets, 95g de lipides



Steak au poivre
6 once(s)- 528 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
423 kcal



Épinards sautés simples
199 kcal

Dîner

1280 kcal, 80g de protéines, 10g glucides nets, 101g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons
9 oz- 886 kcal



Nouilles de courgette au fromage
393 kcal

Day 6

3479 kcal ● 249g protéine (29%) ● 255g lipides (66%) ● 37g glucides (4%) ● 10g fibres (1%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



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



Omelette jambon-fromage
430 kcal

Collations

440 kcal, 28g de protéines, 1g glucides nets, 35g de lipides



Noix de macadamia
218 kcal



Couennes de porc
1 1/2 oz- 224 kcal

Déjeuner

1175 kcal, 84g de protéines, 15g glucides nets, 85g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal



Poulet frit pauvre en glucides
16 oz- 936 kcal

Dîner

1280 kcal, 80g de protéines, 10g glucides nets, 101g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons
9 oz- 886 kcal



Nouilles de courgette au fromage
393 kcal

Day 7

3479 kcal ● 353g protéine (41%) ● 207g lipides (53%) ● 38g glucides (4%) ● 14g fibres (2%)

Petit-déjeuner

585 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



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



Omelette jambon-fromage
430 kcal

Collations

440 kcal, 28g de protéines, 1g glucides nets, 35g de lipides



Noix de macadamia
218 kcal



Couennes de porc
1 1/2 oz- 224 kcal

Déjeuner

1175 kcal, 84g de protéines, 15g glucides nets, 85g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
237 kcal



Poulet frit pauvre en glucides
16 oz- 936 kcal

Dîner

1280 kcal, 184g de protéines, 11g glucides nets, 52g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis
174 kcal



Blanc de poulet au balsamique
28 oz- 1105 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)
- ☐ noix de pécan
1 1/4 tasse, moitiés (124g)
- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties
2 oz (57g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
24 grand (1200g)
- ☐ fromage cheddar
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ parmesan
11 c. à soupe (56g)
- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (55g)
- ☐ fromage
3/4 livres (339g)

Produits de porc

- ☐ bacon cru
4 tranche(s) (113g)
- ☐ bacon
12 tranche(s) (120g)
- ☐ jambon cuit
4 oz (113g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ courgette
16 2/3 moyen (3267g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (434g)
- ☐ Ail
7 1/4 gousse(s) (22g)
- ☐ épinards frais
3 paquet 285 g (870g)
- ☐ oignon
3/4 petit (53g)
- ☐ champignons
3/4 livres (340g)
- ☐ choux de Bruxelles
3/8 lb (170g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 2/3 oz (mL)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
6 feuilles (3g)
- ☐ poivre noir
11 1/2 g (11g)
- ☐ sel
1 oz (24g)
- ☐ romarin séché
1/4 c. à café (0g)
- ☐ assaisonnement cajun
1 1/3 c. à café (3g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
3 avocat(s) (603g)
- ☐ jus de citron vert
3 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron
3 1/2 c. à soupe (mL)

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
3 lb (1285g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
13 1/2 tasse (405g)
- ☐ Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
6 contenant(s) (900g)
- ☐ couennes de porc
4 oz (113g)
- ☐ mélange d'épices italien
7/8 c. à café (3g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
2 1/4 c. à s. (mL)
- ☐ salsa
8 c. à soupe (144g)
- ☐ sauce piquante
2 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3 boîte (516g)
- ☐ tilapia, cru
3 1/2 lb (1568g)

- ☐ huile d'olive
13 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
10 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 tasse (mL)

Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue
9 1/3 oz (265g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse (170 g chacune) (510g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 livres (794g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1 lb (453g)
- ☐ côte de bœuf (ribeye), crue
6 oz (170g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
6 tranche (138g)

Boissons

- ☐ eau
3/4 tasse(s) (180mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs avec tomate et avocat

489 kcal ● 23g protéine ● 37g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, haché

3 feuilles (2g)

avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

tomates

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

poivre noir

3 trait (0g)

œufs

3 grand (150g)

sel

3 trait (1g)

Pour les 2 repas :

basilic frais, haché

6 feuilles (3g)

avocats, tranché

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

tomates

6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)

poivre noir

6 trait (1g)

œufs

6 grand (300g)

sel

6 trait (2g)

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

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

épinards frais

12 tasse(s) (360g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich bacon et œuf

1 sandwich(s) - 442 kcal ● 34g protéine ● 34g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

bacon

6 tranche(s) (60g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

bacon

12 tranche(s) (120g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Couper les tranches de bacon en deux dans le sens de la longueur pour doubler le nombre de bandes (12 par sandwich).
3. Pour chaque côté d'un "pain", utiliser 6 bandes, 3 verticales et 3 horizontales. Tisser les bandes pour former une natte.
4. Quand les deux côtés du "pain" sont prêts, les placer sur une plaque et cuire au four 20 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Cuire les œufs selon votre préférence.
6. Retirer le bacon du four et, une fois légèrement refroidi, placer les œufs entre les "pains" pour former le sandwich.
7. Servir.

Épinards sautés simples

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre

6 contenant(s) (900g)

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

Omelette jambon-fromage

430 kcal ● 33g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jambon cuit, haché

1 1/3 oz (38g)

salsa

2 2/3 c. à soupe (48g)

beurre

2/3 c. à café (3g)

fromage

1/3 tasse, râpé (38g)

œufs

2 2/3 grand (133g)

Pour les 3 repas :

jambon cuit, haché

4 oz (113g)

salsa

8 c. à soupe (144g)

beurre

2 c. à café (9g)

fromage

1 tasse, râpé (113g)

œufs

8 grand (400g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une poêle antiadhésive de 6 à 8 pouces (15 à 20 cm) à feu moyen-vif.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites des bords vers le centre afin que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites au besoin.
5. Lorsque la surface supérieure des œufs a épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible, placez le jambon et le fromage sur un côté de l'omelette.
6. Pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette ; garnissez de salsa. Servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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

3/4 tasse - 549 kcal ● 7g protéine ● 53g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Donne 3/4 tasse portions

noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Nouilles de courgette à l'ail

408 kcal ● 6g protéine ● 35g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Ail, haché finement

1 1/4 gousse (4g)

courgette

2 1/2 moyen (490g)

huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

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

Pilons de poulet Buffalo

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



Donne 13 1/3 oz portions

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)

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.
-

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tilapia au grill

28 oz - 1190 kcal ● 158g protéine ● 61g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel
7/8 c. à café (5g)
huile d'olive
1/4 tasse (mL)
tilapia, cru
1 3/4 lb (784g)
poivre noir
7/8 c. à café, moulu (2g)
jus de citron
1 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1 3/4 c. à café (11g)
huile d'olive
1/2 tasse (mL)
tilapia, cru
3 1/2 lb (1568g)
poivre noir
1 3/4 c. à café, moulu (4g)
jus de citron
3 1/2 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.

Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement
1/4 gousse (1g)
courgette
1/2 moyen (98g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)
courgette
1 moyen (196g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Steak au poivre

6 once(s) - 528 kcal ● 30g protéine ● 44g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 once(s) portions

poivre noir

1/2 c. à soupe, moulu (3g)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

côte de bœuf (ribeye), crue

6 oz (170g)

sel

1/4 c. à café (2g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. Servez.

Nouilles de courgette au parmesan

423 kcal ● 9g protéine ● 36g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



parmesan

2 1/3 c. à soupe (12g)

huile d'olive

2 1/3 c. à soupe (mL)

courgette

2 1/3 moyen (457g)

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

Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Poulet frit pauvre en glucides

16 oz - 936 kcal ● 80g protéine ● 68g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couennes de porc, écrasé

1/2 oz (14g)

Poulet, pilons, avec peau

1 lb (454g)

assaisonnement cajun

2/3 c. à café (1g)

sauce piquante

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

couennes de porc, écrasé

1 oz (28g)

Poulet, pilons, avec peau

2 lb (907g)

assaisonnement cajun

1 1/3 c. à café (3g)

sauce piquante

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1/4 livres (128g)

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

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 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

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 4 et jour 5

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.

Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s) - 158 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

épinards frais
15 feuilles (15g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)
charcuterie de jambon
3 tranche (69g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
30 feuilles (30g)
fromage
6 c. à s., râpé (42g)
charcuterie de jambon
6 tranche (138g)

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.

Noix de pécan

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 1/2 oz - 224 kcal ● 26g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couennes de porc
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc
3 oz (85g)

1. Dégustez.
-

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Nouilles de courgette au bacon

651 kcal ● 44g protéine ● 47g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



bacon cru

4 tranche(s) (113g)

courgette

2 moyen (392g)

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

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

huile

1 1/2 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.

Dinde hachée de base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 oz portions

huile

1 1/6 c. à café (mL)

dinde hachée, crue

9 1/3 oz (265g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade de thon à l'avocat

1309 kcal ● 122g protéine ● 72g lipides ● 17g glucides ● 25g fibres



oignon, haché finement

3/4 petit (53g)

tomates

3/4 tasse, haché (135g)

thon en conserve

3 boîte (516g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

poivre noir

3 trait (0g)

sel

3 trait (1g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

avocats

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

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.
-

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Nouilles de courgette au parmesan

666 kcal ● 14g protéine ● 57g lipides ● 17g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

parmesan
3 2/3 c. à soupe (18g)
huile d'olive
3 2/3 c. à soupe (mL)
courgette
3 2/3 moyen (719g)

Pour les 2 repas :

parmesan
7 1/3 c. à soupe (37g)
huile d'olive
7 1/3 c. à soupe (mL)
courgette
7 1/3 moyen (1437g)

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

Bouchées de steak

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

beurre, à température ambiante
1 c. à soupe (14g)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
huile
1 c. à soupe (mL)
steak de sirloin (surlonge), cru
1 lb (453g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet aux champignons

9 oz - 886 kcal ● 63g protéine ● 68g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

6 oz (170g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

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

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

3/4 livres (340g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3 cuisse (170 g chacune) (510g)

poivre noir

3 trait (0g)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

sel

3 trait (1g)

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

Nouilles de courgette au fromage

393 kcal ● 17g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fromage
1/2 tasse, râpé (64g)
parmesan
3/4 c. à soupe (4g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
courgette
3/4 moyen (147g)

Pour les 2 repas :

fromage
1 tasse, râpé (127g)
parmesan
1 1/2 c. à soupe (8g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/2 moyen (294g)

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

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles
3/8 lb (170g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Blanc de poulet au balsamique

28 oz - 1105 kcal ● 179g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 28 oz portions

mélange d'épices italien

7/8 c. à café (3g)

huile

3 1/2 c. à café (mL)

vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

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

1 3/4 livres (794g)

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.
-