

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 1900 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** 1892 kcal ● 123g protéine (26%) ● 135g lipides (64%) ● 22g glucides (5%) ● 25g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



**Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande**  
1 tranche(s)- 164 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

## Collations

195 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Yaourt grec pauvre en sucre**  
1 récipient(s)- 78 kcal

## Déjeuner

665 kcal, 39g de protéines, 7g glucides nets, 49g de lipides



**Salade d'œufs, avocat et bacon**  
666 kcal

## Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 8g glucides nets, 48g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
545 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal

**Day 2** 1872 kcal ● 139g protéine (30%) ● 127g lipides (61%) ● 23g glucides (5%) ● 19g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

305 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



**Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande**  
1 tranche(s)- 164 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

## Collations

195 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 13g de lipides



**Noix**  
1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Yaourt grec pauvre en sucre**  
1 récipient(s)- 78 kcal

## Déjeuner

645 kcal, 55g de protéines, 8g glucides nets, 42g de lipides



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



**Tomates rôties**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal

## Dîner

730 kcal, 53g de protéines, 8g glucides nets, 48g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
545 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal

## Day 3

1914 kcal ● 139g protéine (29%) ● 138g lipides (65%) ● 20g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



#### Poêlée chou et bacon

312 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



#### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal

### Dîner

695 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 58g de lipides



#### Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal



#### Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

### Collations

295 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



#### Couennes de porc

1 oz- 149 kcal



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

## Day 4

1914 kcal ● 139g protéine (29%) ● 138g lipides (65%) ● 20g glucides (4%) ● 10g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



#### Poêlée chou et bacon

312 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



#### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal

### Dîner

695 kcal, 31g de protéines, 8g glucides nets, 58g de lipides



#### Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal



#### Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal

## Day 5

1839 kcal ● 167g protéine (36%) ● 117g lipides (57%) ● 22g glucides (5%) ● 7g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 21g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



#### Poêlée chou et bacon

312 kcal

### Collations

295 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



#### Couennes de porc

1 oz- 149 kcal



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 145 kcal

### Déjeuner

610 kcal, 45g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



#### Bouchées de steak

4 oz(s)- 282 kcal



#### Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s)- 326 kcal

### Dîner

625 kcal, 79g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



#### Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal



#### Chou kale sauté

151 kcal

## Day 6

1881 kcal ● 184g protéine (39%) ● 113g lipides (54%) ● 17g glucides (4%) ● 15g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



#### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

### Collations

255 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



#### Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 76g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



#### Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s)- 163 kcal



#### Cuisse de poulet simples

12 oz- 510 kcal

### Dîner

625 kcal, 79g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



#### Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal



#### Chou kale sauté

151 kcal

## Day 7

1887 kcal ● 164g protéine (35%) ● 121g lipides (58%) ● 19g glucides (4%) ● 16g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal

### Collations

255 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 19g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal

### Déjeuner

675 kcal, 76g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s)- 163 kcal



Cuisses de poulet simples

12 oz- 510 kcal

### Dîner

630 kcal, 60g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Riz de chou-fleur au beurre

3 tasse(s)- 258 kcal



Tilapia poêlé

10 oz- 372 kcal

---

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**  
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- beurre d'amande**  
1/2 c. à soupe (8g)
- noix de pécan**  
1 1/2 tasse, moitiés (149g)
- mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

## Autre

- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**  
2 contenant(s) (300g)
- farine d'amande**  
1/6 tasse(s) (18g)
- mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (115g)
- couennes de porc**  
3 oz (85g)
- mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)
- chou-fleur surgelé**  
7 tasse (794g)

## Graisses et huiles

- huile**  
4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique**  
6 c. à s. (mL)
- huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)

## Produits de boulangerie

- levure chimique**  
1/4 c. à café (1g)

## Épices et herbes

- sel**  
1/4 oz (6g)
- poudre d'ail**  
2/3 c. à café (2g)
- poivre noir**  
1/8 oz (2g)
- thym séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- basilic frais**  
4 feuilles (2g)

## Produits de porc

- bacon, cuit**  
2 2/3 tranche(s) (27g)
- bacon cru**  
10 tranche(s) (283g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats**  
3 1/2 avocat(s) (720g)
- jus de citron vert**  
2 fl oz (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**  
2 1/2 boîte (430g)
- tilapia, cru**  
5/8 lb (280g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates**  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (721g)
- oignon**  
5/8 petit (44g)
- chou**  
3 tasse, haché (267g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
5 tasse, haché (200g)
- Ail**  
1/2 gousse(s) (2g)
- coriandre fraîche**  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue**  
9 1/3 oz (265g)
- cuisse de poulet sans peau et désossées**  
3 livres (1361g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)

## Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru**  
1/4 lb (113g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs**  
16 1/2 grand (825g)
  - fromage en ficelle**  
8 bâtonnet (224g)
  - beurre**  
1/4 bâtonnet (31g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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

1 tranche(s) - 164 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**farine d'amande**  
1/8 tasse(s) (9g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**levure chimique**  
1/8 c. à café (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**œufs**  
1/4 grand (13g)  
**beurre d'amande**  
1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

**farine d'amande**  
1/6 tasse(s) (18g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**levure chimique**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**œufs**  
1/2 grand (25g)  
**beurre d'amande**  
1/2 c. à soupe (8g)

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

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



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

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 3, jour 4 et jour 5

### Poêlée chou et bacon

312 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bacon cru**  
2 tranche(s) (57g)  
**chou**  
1 tasse, haché (89g)

Pour les 3 repas :

**bacon cru**  
6 tranche(s) (170g)  
**chou**  
3 tasse, haché (267g)

1. Ajouter le bacon dans une poêle à feu moyen. Cuire 4–5 minutes, retourner, puis cuire encore 3–4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer le bacon sur une assiette tapissée de papier absorbant pour égoutter, en laissant le gras du bacon dans la poêle.
2. Ajouter le chou dans la poêle et cuire dans le gras du bacon 5–7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Transférer le chou cuit dans un bol, émietter le bacon par-dessus et assaisonner de poivre selon le goût, si désiré. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2 trait (1g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
4 trait (2g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**tomates**  
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)  
**avocats, tranché**  
1 avocat(s) (201g)  
**basilic frais, haché**  
4 feuilles (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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade d'œufs, avocat et bacon

666 kcal ● 39g protéine ● 49g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



#### mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

#### poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

#### bacon, cuit

2 2/3 tranche(s) (27g)

#### avocats

2/3 avocat(s) (134g)

#### œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

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)

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Dinde hachée de base

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



Donne 9 1/3 oz portions

#### dinde hachée, crue

9 1/3 oz (265g)

#### huile

1 1/6 c. à café (mL)

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.

### Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

**huile**

3 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

3 1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(319g)

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 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**tomates**

1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**tomates**

2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(182g)

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.

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cuisse de poulet sans peau et désossées**  
3/4 lb (340g)  
**thym séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**cuisse de poulet sans peau et désossées**  
1 1/2 lb (680g)  
**thym séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

---

### Bouchées de steak

4 oz(s) - 282 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz(s) portions

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
1/4 lb (113g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse(s) (2g)  
**beurre, à température ambiante**  
1/4 c. à soupe (4g)

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.

---

## Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s) - 326 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**bacon cru**  
2 tranche(s) (57g)  
**chou-fleur surgelé**  
2 tasse (227g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s) - 163 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bacon cru**  
1 tranche(s) (28g)  
**chou-fleur surgelé**  
1 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**  
2 tranche(s) (57g)  
**chou-fleur surgelé**  
2 tasse (227g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### Cuisses de poulet simples

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



Pour un seul repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
1 1/2 livres (680g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)

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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

### Yaourt grec pauvre en sucre

1 récipient(s) - 78 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**  
1 contenant(s) (150g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Couennes de porc

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



Pour un seul repas :

**couennes de porc**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**couennes de porc**  
3 oz (85g)

1. Dégustez.

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s) - 257 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**jus de citron vert**  
2/3 c. à café (mL)  
**coriandre fraîche, haché**  
2/3 c. à soupe, haché (2g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**avocats**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**coriandre fraîche, haché**  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

1. Faites durcir les œufs en les plaçant dans une casserole et en les couvrant d'eau froide.
2. Portez à ébullition et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 9 minutes.
3. Retirez les œufs, refroidissez-les dans un bain d'eau froide puis écalez-les.
4. Coupez les œufs en deux et mettez les jaunes dans un petit bol.
5. Ajoutez l'avocat, la coriandre, le jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût. Écrasez bien le tout.
6. Remplissez les cavités des blancs d'œufs avec le mélange.
7. Servez.
8. Pour conserver : ajoutez un peu de jus de citron vert sur le dessus et couvrez de film plastique. Gardez au réfrigérateur.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)  
**thon en conserve**  
1 1/4 boîte (215g)  
**tomates**  
5 c. à s., haché (56g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/2 tasse (75g)  
**thon en conserve**  
2 1/2 boîte (430g)  
**tomates**  
10 c. à s., haché (113g)  
**oignon, haché finement**  
5/8 petit (44g)

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 pécan

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



Pour un seul repas :

**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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
8 bâtonnet (224g)

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

### Noix de pécan

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**noix de pécan**  
1 tasse, moitiés (99g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**vinaigrette balsamique**  
3 c. à s. (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**vinaigrette balsamique**  
6 c. à s. (mL)  
**huile**  
3 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
3/4 c. à café (3g)

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.

### Chou kale sauté

151 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 1/2 tasse, haché (100g)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
5 tasse, haché (200g)  
**huile**  
5 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Riz de chou-fleur au beurre

3 tasse(s) - 258 kcal ● 3g protéine ● 22g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**chou-fleur surgelé**  
3 tasse (340g)

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

### Tilapia poêlé

10 oz - 372 kcal ● 56g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 oz portions

**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**tilapia, cru**  
5/8 lb (280g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.