

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 2900 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

2860 kcal ● 222g protéine (31%) ● 205g lipides (65%) ● 25g glucides (4%) ● 7g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 35g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



**Fromage**  
1 1/3 oz- 153 kcal



**Kale et œufs**  
378 kcal

### Collations

345 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



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



**Chips de fromage et guacamole**  
6 chips- 261 kcal

### Déjeuner

965 kcal, 86g de protéines, 8g glucides nets, 65g de lipides



**Poitrines de poulet façon César**  
10 oz- 574 kcal



**Nouilles de courgette au fromage**  
393 kcal

### Dîner

1020 kcal, 83g de protéines, 8g glucides nets, 72g de lipides



**Ailes à l'ail et parmesan**  
1 1/3 lb(s)- 928 kcal



**Nouilles de courgette au parmesan**  
91 kcal

## Day 2

2860 kcal ● 222g protéine (31%) ● 205g lipides (65%) ● 25g glucides (4%) ● 7g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 35g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



**Fromage**  
1 1/3 oz- 153 kcal



**Kale et œufs**  
378 kcal

### Collations

345 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



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



**Chips de fromage et guacamole**  
6 chips- 261 kcal

### Déjeuner

965 kcal, 86g de protéines, 8g glucides nets, 65g de lipides



**Poitrines de poulet façon César**  
10 oz- 574 kcal



**Nouilles de courgette au fromage**  
393 kcal

### Dîner

1020 kcal, 83g de protéines, 8g glucides nets, 72g de lipides



**Ailes à l'ail et parmesan**  
1 1/3 lb(s)- 928 kcal



**Nouilles de courgette au parmesan**  
91 kcal

## Day 3

2915 kcal ● 232g protéine (32%) ● 198g lipides (61%) ● 29g glucides (4%) ● 23g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



#### Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal

### Collations

390 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



#### Graines de tournesol

180 kcal



#### Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

134 kcal



#### Bandes de poivron et guacamole (keto)

75 kcal

### Déjeuner

960 kcal, 142g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



#### Poitrine de poulet marinée

22 oz- 777 kcal



#### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal

### Dîner

1010 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 88g de lipides



#### Noix de macadamia

218 kcal



#### Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal

## Day 4

2937 kcal ● 192g protéine (26%) ● 217g lipides (66%) ● 33g glucides (5%) ● 22g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 43g de lipides



#### Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



#### Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal

### Collations

390 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



#### Graines de tournesol

180 kcal



#### Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

134 kcal



#### Bandes de poivron et guacamole (keto)

75 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 102g de protéines, 13g glucides nets, 57g de lipides



#### Poivrons cuits

1/2 poivron(s)- 60 kcal



#### Poulet au ranch

16 once(s)- 921 kcal

### Dîner

1010 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 88g de lipides



#### Noix de macadamia

218 kcal



#### Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal

## Day 5

2879 kcal ● 214g protéine (30%) ● 195g lipides (61%) ● 33g glucides (5%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



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



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

### Collations

390 kcal, 20g de protéines, 7g glucides nets, 29g de lipides



**Graines de tournesol**  
180 kcal



**Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française**  
134 kcal



**Bandes de poivron et guacamole (keto)**  
75 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 73g de protéines, 11g glucides nets, 64g de lipides



**Noix de macadamia**  
218 kcal



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

### Dîner

1025 kcal, 91g de protéines, 11g glucides nets, 64g de lipides



**Nouilles de courgette au parmesan**  
182 kcal



**Brocoli au beurre**  
2 3/4 tasse(s)- 367 kcal



**Tilapia au beurre et à l'estragon**  
14 oz- 478 kcal

## Day 6

2900 kcal ● 201g protéine (28%) ● 204g lipides (63%) ● 34g glucides (5%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



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



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

### Collations

450 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



**Noix**  
5/8 tasse(s)- 437 kcal



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

### Déjeuner

980 kcal, 73g de protéines, 11g glucides nets, 64g de lipides



**Noix de macadamia**  
218 kcal



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

### Dîner

985 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 61g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Salade César au poulet**  
876 kcal

## Day 7

2869 kcal ● 190g protéine (26%) ● 212g lipides (67%) ● 32g glucides (5%) ● 18g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



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



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

### Collations

450 kcal, 10g de protéines, 5g glucides nets, 41g de lipides



**Noix**  
5/8 tasse(s)- 437 kcal



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

### Déjeuner

950 kcal, 62g de protéines, 10g glucides nets, 71g de lipides



**Burger au bacon en wrap de laitue**  
2 galettes (4 oz chacune)- 666 kcal



**Salade caprese**  
284 kcal

### Dîner

985 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 61g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Salade César au poulet**  
876 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- fromage  
10 oz (287g)
- œufs  
24 3/4 grand (1238g)
- parmesan  
1/4 livres (100g)
- beurre  
4 1/4 c. à soupe (61g)
- fromage de chèvre  
1/2 livres (198g)
- mozzarella râpée  
6 oz (170g)
- mozzarella fraîche  
2 oz (57g)

## Autre

- guacamole, acheté en magasin  
6 1/2 oz (185g)
- mélange de jeunes pousses  
3 paquet (156 g) (458g)
- sauce à l'oignon façon française  
6 c. à soupe (88g)
- couennes de porc  
1 1/2 oz (43g)
- mélange pour sauce ranch  
1/2 sachet (28 g) (14g)
- farine d'amande  
1/4 tasse(s) (28g)
- bœuf haché (20 % de matières grasses)  
1/2 lb (227g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- vinaigrette César  
2/3 tasse (162g)
- huile d'olive  
3 1/4 oz (mL)
- sauce marinade  
2/3 tasse (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
1 1/3 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- sel  
1/4 oz (6g)
- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)
- poivre noir  
7 trait (1g)
- estragon frais  
1 3/4 c. à café, haché (1g)
- basilic frais  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 3/4 lb (2141g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
2 2/3 lb (1210g)

## Produits de boulangerie

- levure chimique  
3/4 oz (22g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
3/4 tasse, entière (107g)
- graines de tournesol décortiquées  
4 oz (113g)
- noix de macadamia décortiquées, rôties  
4 oz (113g)
- beurre d'amande  
3/4 c. à soupe (12g)
- noix (anglaises)  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)

## Produits de porc

- bacon, cuit  
11 2/3 tranche(s) (117g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 1/2 avocat(s) (486g)
- jus de citron vert  
3 1/2 c. à café (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

## Légumes et produits à base de légumes

- feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)
  - courgette**  
4 1/2 moyen (882g)
  - Ail**  
7 gousse(s) (21g)
  - poivron**  
1 1/2 grand (261g)
  - Brocoli surgelé**  
2 3/4 tasse (250g)
  - tomates**  
2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (257g)
  - oignon**  
7/8 petit (61g)
  - céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
  - laitue romaine**  
3/4 tête (482g)
- 

**tilapia, cru**  
7/8 lb (392g)

**thon en conserve**  
3 1/2 boîte (602g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
2 2/3 oz (76g)

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

### Kale et œufs

378 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**sel**  
2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**œufs**  
8 grand (400g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**sel**  
4 trait (2g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal ● 19g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2/3 tasse (20g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**bacon, cuit**  
1 1/3 tranche(s) (13g)  
**avocats**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**œufs, cuits durs et refroidis**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**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)

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**farine d'amande**  
1/4 tasse(s) (28g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**levure chimique**  
3/8 c. à café (2g)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**œufs**  
3/4 grand (38g)  
**beurre d'amande**  
3/4 c. à soupe (12g)

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 brouillés de base

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**œufs**  
12 grand (600g)

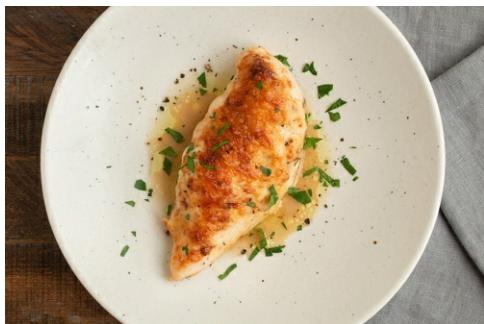
1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrines de poulet façon César

10 oz - 574 kcal ● 68g protéine ● 32g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
10 oz (284g)  
**vinaigrette César**  
2 1/2 c. à s. (37g)  
**parmesan**  
2 1/2 c. à soupe (13g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 livres (567g)  
**vinaigrette César**  
5 c. à s. (73g)  
**parmesan**  
5 c. à soupe (25g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

### Nouilles de courgette au fromage

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Poitrine de poulet marinée

22 oz - 777 kcal ● 139g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 22 oz portions

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

**1 1/2 lb (616g)**

**sauce marinade**

**2/3 tasse (mL)**

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.

### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### courgette

1 moyen (196g)  
huile d'olive  
1 c. à soupe (mL)  
parmesan  
1 c. à soupe (5g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épuche-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.

---

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

---

### Poivrons cuits

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



Donne 1/2 poivron(s) portions

#### huile

1 c. à café (mL)  
poivron, épépiné et coupé en lanières  
1/2 grand (82g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

---

### Poulet au ranch

16 once(s) - 921 kcal ● 102g protéine ● 52g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres

---



Donne 16 once(s) portions

**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/2 sachet (28 g) (14g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enveloppé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Noix de macadamia

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



Pour un seul repas :

**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.

### Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
7/8 avocat(s) (176g)  
**jus de citron vert**  
1 3/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 3/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 3/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 3/4 tasse (53g)  
**thon en conserve**  
1 3/4 boîte (301g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (79g)  
**oignon, haché finement**  
1/2 petit (31g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 3/4 avocat(s) (352g)  
**jus de citron vert**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
3 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 1/2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 1/2 tasse (105g)  
**thon en conserve**  
3 1/2 boîte (602g)  
**tomates**  
14 c. à s., haché (158g)  
**oignon, haché finement**  
7/8 petit (61g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Burger au bacon en wrap de laitue

2 galettes (4 oz chacune) - 666 kcal ● 46g protéine ● 53g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 2 galettes (4 oz chacune)  
portions

**bœuf haché (20 % de matières grasses)**  
1/2 lb (227g)  
**laitue romaine**  
2 feuille intérieure (12g)  
**bacon, cuit**  
2 tranche(s) (20g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen et faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Pendant ce temps, formez le bœuf en galettes et assaisonnez toutes les faces avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Retirez le bacon cuit et mettez les galettes dans la poêle. Faites cuire environ 4 minutes de chaque côté (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne environ 160°F / 70°C).
4. Quand les galettes sont cuites, posez-les sur des feuilles de romaine et garnissez de bacon.
5. Servez.

## Salade caprese

284 kcal ● 16g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



**mozzarella fraîche**  
2 oz (57g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2/3 paquet (156 g) (103g)  
**basilic frais**  
1/3 tasse de feuilles, entières (8g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

## Chips de fromage et guacamole

6 chips - 261 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
6 c. à s., râpé (42g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
3 c. à soupe (46g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
3/4 tasse, râpé (84g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
5. Servez avec du guacamole.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
3 oz (85g)

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

### Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

134 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce à l'oignon façon française**  
2 c. à soupe (29g)  
**couennes de porc**  
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

**sauce à l'oignon façon française**  
6 c. à soupe (88g)  
**couennes de porc**  
1 1/2 oz (43g)

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

### Bandes de poivron et guacamole (keto)

75 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à s. (31g)  
**poivron, tranché**  
1/2 moyen (59g)

Pour les 3 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à s. (93g)  
**poivron, tranché**  
1 1/2 moyen (179g)

1. Trancher les poivrons et enlever les graines.
2. Étaler le guacamole sur les poivrons tranchés ou les utiliser pour y tremper le guacamole.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix

5/8 tasse(s) - 437 kcal ● 10g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
10 c. à s., décortiqué (63g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1 1/4 tasse, décortiqué (125g)

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

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Ailes à l'ail et parmesan

1 1/3 lb(s) - 928 kcal ● 81g protéine ● 65g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**ailes de poulet, avec peau, crues**  
1 1/3 lb (605g)  
**levure chimique**  
2/3 c. à soupe (10g)  
**beurre**  
1/3 c. à soupe (5g)  
**parmesan**  
2 2/3 c. à s. (17g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 2/3 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**ailes de poulet, avec peau, crues**  
2 2/3 lb (1210g)  
**levure chimique**  
1 1/3 c. à soupe (20g)  
**beurre**  
2/3 c. à soupe (9g)  
**parmesan**  
1/3 tasse (33g)  
**Ail, coupé en dés**  
5 1/3 gousse(s) (16g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.

#### 2. VERSION RAPIDE

3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.

4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.

6. Servez.

#### 7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE

8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).

9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.

10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.

11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.

12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.

13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

14. Servez.

### Nouilles de courgette au parmesan

91 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1/2 moyen (98g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
1 moyen (196g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 c. à soupe (5g)

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.

---

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Noix de macadamia

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



Pour un seul repas :

**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.

---

### Salade bacon et fromage de chèvre

795 kcal ● 41g protéine ● 67g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 1/2 tasse (105g)  
**fromage de chèvre**  
1/4 livres (99g)  
**huile d'olive**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**bacon, cuit**  
3 1/2 tranche(s) (35g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
3 1/2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
7 tasse (210g)  
**fromage de chèvre**  
1/2 livres (198g)  
**huile d'olive**  
7 c. à café (mL)  
**bacon, cuit**  
7 tranche(s) (70g)  
**graines de tournesol décortiquées**  
7 c. à café (28g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**courgette**  
1 moyen (196g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 c. à soupe (5g)

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.

### Brocoli au beurre

2 3/4 tasse(s) - 367 kcal ● 8g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
2 3/4 tasse (250g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**beurre**  
2 3/4 c. à soupe (39g)

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.

### Tilapia au beurre et à l'estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

**tilapia, cru**  
7/8 lb (392g)  
**estragon frais**  
1 3/4 c. à café, haché (1g)  
**beurre**  
7/8 c. à soupe (12g)  
**Ail, haché finement**  
1 3/4 gousse (5g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

### Salade César au poulet

876 kcal ● 84g protéine ● 52g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine**  
3/8 tête (235g)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à s. (9g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**vinaigrette César**  
3 c. à s. (44g)  
**mozzarella râpée**  
3 oz (85g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1 1/2 pièce (255g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**  
3/4 tête (470g)  
**parmesan**  
3 c. à s. (19g)  
**sel**  
2 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/4 trait (0g)  
**vinaigrette César**  
6 c. à s. (88g)  
**mozzarella râpée**  
6 oz (170g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
3 pièce (510g)

1. Coupez le poulet en morceaux et faites-le cuire selon votre goût.
  2. Lavez les feuilles de salade et étalez-les sur des serviettes en papier pour les essuyer.
  3. Coupez la laitue en lanières d'environ 2,5 cm et placez-les dans un grand saladier.
  4. Ajoutez le poulet et la mozzarella et mélangez.
  5. Parsemez de parmesan, salez et poivrez puis mélangez à nouveau.
  6. Ajoutez la vinaigrette dans les assiettes individuelles au moment de servir pour éviter que la salade ne devienne détrempee.
-