

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 3100 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

3070 kcal ● 340g protéine (44%) ● 165g lipides (48%) ● 37g glucides (5%) ● 20g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Toast avocat et bacon

3 tranches- 414 kcal

### Collations

380 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



#### Fromage

3 1/3 oz- 382 kcal

### Déjeuner

1000 kcal, 103g de protéines, 23g glucides nets, 52g de lipides



#### Salade simple poulet et épinards

761 kcal



#### Chocolat noir

4 carré(s)- 239 kcal

### Dîner

1135 kcal, 188g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides



#### Poitrine de poulet marinée

29 1/3 oz- 1036 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal

## Day 2

3090 kcal ● 210g protéine (27%) ● 226g lipides (66%) ● 26g glucides (3%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Toast avocat et bacon

3 tranches- 414 kcal

### Collations

380 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



#### Fromage

3 1/3 oz- 382 kcal

### Déjeuner

1105 kcal, 74g de protéines, 14g glucides nets, 77g de lipides



#### Noix de macadamia

326 kcal



#### Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

2 1/2 wrap(s)- 777 kcal

### Dîner

1055 kcal, 88g de protéines, 5g glucides nets, 74g de lipides



#### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 cuisse- 904 kcal



#### Épinards sautés simples

149 kcal

## Day 3

3121 kcal ● 226g protéine (29%) ● 213g lipides (61%) ● 32g glucides (4%) ● 42g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



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



**Toast avocat et bacon**  
3 tranches- 414 kcal

### Collations

425 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 30g de lipides



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Œufs farcis à l'avocat**  
2 œuf(s)- 257 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 89g de protéines, 10g glucides nets, 69g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
2 côtelette(s)- 857 kcal



**Épinards sautés simples**  
199 kcal

### Dîner

1090 kcal, 83g de protéines, 13g glucides nets, 70g de lipides



**Noix de macadamia**  
218 kcal



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

## Day 4

3084 kcal ● 256g protéine (33%) ● 198g lipides (58%) ● 35g glucides (5%) ● 35g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

560 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



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



**Œuf dans une aubergine**  
481 kcal

### Collations

425 kcal, 27g de protéines, 5g glucides nets, 30g de lipides



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Œufs farcis à l'avocat**  
2 œuf(s)- 257 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 89g de protéines, 10g glucides nets, 69g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
2 côtelette(s)- 857 kcal



**Épinards sautés simples**  
199 kcal

### Dîner

1045 kcal, 101g de protéines, 14g glucides nets, 59g de lipides



**Poulet au romarin**  
15 oz- 655 kcal



**Salade tomate et avocat**  
391 kcal

## Day 5

3071 kcal ● 283g protéine (37%) ● 185g lipides (54%) ● 37g glucides (5%) ● 30g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

560 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



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



**Œuf dans une aubergine**  
481 kcal

### Collations

430 kcal, 25g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



**Pochettes jambon, fromage et épinards**  
4 poche(s)- 211 kcal



**Noix de macadamia**  
218 kcal

### Déjeuner

1000 kcal, 142g de protéines, 13g glucides nets, 40g de lipides



**Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert**  
22 oz- 852 kcal



**Tomates rôties**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

### Dîner

1080 kcal, 78g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
469 kcal



**Cuisses de poulet au thym et au citron vert**  
613 kcal

## Day 6

3090 kcal ● 218g protéine (28%) ● 220g lipides (64%) ● 27g glucides (3%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 32g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides



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



**Pistaches**  
188 kcal

### Collations

430 kcal, 25g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



**Pochettes jambon, fromage et épinards**  
4 poche(s)- 211 kcal



**Noix de macadamia**  
218 kcal

### Déjeuner

1050 kcal, 89g de protéines, 9g glucides nets, 66g de lipides



**Cuisses de poulet au four**  
12 oz- 770 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
279 kcal

### Dîner

1105 kcal, 73g de protéines, 8g glucides nets, 83g de lipides




**Ailes de poulet à l'indienne**  
18 2/3 oz- 770 kcal



**Purée de chou-fleur à l'ail au beurre**  
337 kcal


Petit-déjeuner

505 kcal, 32g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides



Eufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal




Pistaches

188 kcal

Collations

430 kcal, 25g de protéines, 3g glucides nets, 34g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards

4 poche(s)- 211 kcal



Noix de macadamia

218 kcal


Déjeuner

1050 kcal, 89g de protéines, 9g glucides nets, 66g de lipides



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal

Dîner

1105 kcal, 73g de protéines, 8g glucides nets, 83g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz- 770 kcal



Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

337 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage  
9 1/2 oz (273g)
- ☐ œufs  
26 grand (1300g)
- ☐ fromage bleu  
1 oz (28g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ beurre  
2 2/3 c. à soupe (38g)
- ☐ crème épaisse  
1/3 tasse (mL)

## Produits de porc

- ☐ bacon, cuit  
14 tranche(s) (140g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
4 morceau (740g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
6 1/2 avocat(s) (1281g)
- ☐ jus de citron vert  
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
1 1/4 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais  
3 1/2 paquet 285 g (990g)
- ☐ Ail  
17 gousse(s) (51g)
- ☐ laitue romaine  
2 1/2 feuille extérieure (70g)
- ☐ coriandre fraîche  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (543g)
- ☐ oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)
- ☐ aubergine  
8 tranche(s) 2,5 cm (480g)
- ☐ blettes  
1 3/4 lb (794g)
- ☐ chou-fleur  
2 2/3 tasse, haché (285g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 lb (2288g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 1/4 lb (1020g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
5/6 lb (378g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
2 1/3 lb (1059g)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
4 carré(s) (40g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/4 oz (6g)
- ☐ sel  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ thym séché  
1/8 oz (2g)
- ☐ paprika  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ cumin moulu  
2 c. à soupe (12g)
- ☐ coriandre moulue  
2 c. à soupe (10g)
- ☐ romarin séché  
5/8 c. à soupe (2g)
- ☐ poudre d'ail  
2 3/4 c. à café (9g)
- ☐ piment de Cayenne  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ curry en poudre  
3 1/2 c. à soupe (22g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties  
1/3 livres (156g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet  
10 oz (284g)

**Graisses et huiles**

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

- ☐ **charcuterie de jambon**  
12 tranche (276g)

**Autre**

- ☐ **mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)
- ☐ **Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**  
2 contenant(s) (300g)

**Produits de poissons et fruits de mer**

- ☐ **thon en conserve**  
2 boîte (344g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

### Toast avocat et bacon

3 tranches - 414 kcal ● 14g protéine ● 34g lipides ● 3g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**

3 tranche(s) (30g)

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit**

9 tranche(s) (90g)

**avocats**

2 1/4 avocat(s) (452g)

1. Cuisez le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, écrasez l'avocat à la fourchette.
3. Lorsque le bacon est cuit, coupez-le en morceaux et déposez une bonne quantité d'avocat sur le dessus.
4. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Œuf dans une aubergine

481 kcal ● 26g protéine ● 37g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**aubergine**

4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**aubergine**

8 tranche(s) 2,5 cm (480g)

**huile**

8 c. à café (mL)

**œufs**

8 grand (400g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
8 grand (400g)

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

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple poulet et épinards

761 kcal ● 100g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



#### épinards frais

5 tasse(s) (150g)

#### huile

2 1/2 c. à café (mL)

#### vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue, haché, cuit

15 oz (425g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

### Chocolat noir

4 carré(s) - 239 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Donne 4 carré(s) portions

#### chocolat noir 70–85 %

4 carré(s) (40g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Noix de macadamia

326 kcal ● 3g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



**noix de macadamia décortiquées,  
rôties**

1 1/2 oz (43g)

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

### Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

2 1/2 wrap(s) - 777 kcal ● 71g protéine ● 45g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Donne 2 1/2 wrap(s) portions

**bacon, cuit**

5 tranche(s) (50g)

**moutarde de Dijon**

1 1/4 c. à soupe (19g)

**laitue romaine**

2 1/2 feuille extérieure (70g)

**Charcuterie de poulet**

10 oz (284g)

**avocats, tranché**

5/8 avocat(s) (126g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
3. Placez l'avocat, le bacon et le poulet sur la moutarde.
4. Roulez la feuille de laitue. Servez.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 côtelette(s) - 857 kcal  82g protéine  55g lipides  6g glucides  3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**cumin moulu**  
1 c. à soupe (6g)  
**coriandre moulue**  
1 c. à soupe (5g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
2 morceau (370g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)  
**huile d'olive, divisé**  
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 c. à café (6g)  
**cumin moulu**  
2 c. à soupe (12g)  
**coriandre moulue**  
2 c. à soupe (10g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
4 morceau (740g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**Ail, haché**  
6 gousse(s) (18g)  
**huile d'olive, divisé**  
4 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

### Épinards sautés simples

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



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
8 tasse(s) (240g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
16 tasse(s) (480g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse (6g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

22 oz - 852 kcal ● 140g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 22 oz portions

**sel**

2/3 c. à café (4g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**piment de Cayenne**

1/4 c. à café (0g)

**paprika**

1/8 c. à café (0g)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

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

1 1/2 lb (616g)

**jus de citron vert**

2 3/4 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

2 c. à café (6g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

### Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

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 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cuisses de poulet au four

12 oz - 770 kcal ● 77g protéine ● 51g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

3/4 livres (340g)

**thym séché**

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 1/2 livres (680g)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**

7/8 lb (397g)

**huile**

7/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**Ail, haché**

2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

**blettes**

1 3/4 lb (794g)

**huile**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**Ail, haché**

5 1/4 gousse(s) (16g)

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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g protéine ● 32g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
1/4 livres (95g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
6 2/3 oz (189g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### 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 égalez-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.

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pochettes jambon, fromage et épinards

4 poche(s) - 211 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de jambon**  
4 tranche (92g)  
**fromage**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**épinards frais**  
20 feuilles (20g)

Pour les 3 repas :

**charcuterie de jambon**  
12 tranche (276g)  
**fromage**  
3/4 tasse, râpé (84g)  
**épinards frais**  
60 feuilles (60g)

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 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 3 repas :

**noix de macadamia décortiquées,  
rôties**  
3 oz (85g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Poitrine de poulet marinée

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau,  
cru**  
2 lb (821g)  
**sauce marinade**  
1 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.

## Épinards sautés simples

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



**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)

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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

2 cuisse - 904 kcal ● 83g protéine ● 63g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 2 cuisse portions

**fromage bleu**  
1 oz (28g)  
**thym séché**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**paprika**  
1/4 c. à café (1g)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
2 cuisse(s) (340g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

### Épinards sautés simples

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



**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
6 tasse(s) (180g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse (2g)

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.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

---

### Noix de macadamia

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



**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
1 oz (28g)

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

---

### Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**thon en conserve**  
2 boîte (344g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (90g)  
**oignon, haché finement**  
1/2 petit (35g)

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 4

Consommer les jour 4

### Poulet au romarin

15 oz - 655 kcal ● 96g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 15 oz portions

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
15 oz (425g)  
**jus de citron**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
5/8 c. à soupe (2g)  
**Ail, haché**  
1 1/4 gousse(s) (4g)

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le romarin et le sel.
2. Mettez le poulet dans un sac plastique refermable et versez la marinade. Assurez-vous que la marinade recouvre toutes les faces du poulet. Placez au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes.
3. Grillez le poulet ou faites-le cuire à la poêle : environ 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Servez.

### Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



**oignon**  
5 c. à c., haché (25g)  
**jus de citron vert**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**tomates, coupé en dés**  
5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (103g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.



## Dîner 5

Consommer les jour 5

### Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



#### **oignon**

2 c. à s., haché (30g)

#### **jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

#### **huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

#### **tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

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

613 kcal ● 72g protéine ● 35g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



#### **cuisses de poulet sans peau et désossées**

5/6 lb (378g)

#### **thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

#### **jus de citron vert**

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### **huile**

5/6 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous marinez 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.

## Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g protéine ● 52g lipides ● 0g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 1/6 lb (530g)

**sel**

1 1/6 c. à café (7g)

**curry en poudre**

1 3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

2 1/3 lb (1059g)

**sel**

2 1/3 c. à café (14g)

**curry en poudre**

3 1/2 c. à soupe (22g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

### Purée de chou-fleur à l'ail au beurre

337 kcal ● 5g protéine ● 30g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**beurre**

1 1/3 c. à soupe (19g)

**chou-fleur**

1 1/3 tasse, haché (143g)

**crème épaisse**

2 2/3 c. à s. (mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**Ail, haché finement**

2/3 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**sel**

2/3 c. à café (4g)

**beurre**

2 2/3 c. à soupe (38g)

**chou-fleur**

2 2/3 tasse, haché (285g)

**crème épaisse**

1/3 tasse (mL)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**Ail, haché finement**

1 1/3 gousse (4g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol allant au micro-ondes.
2. Mettez au micro-ondes jusqu'à ce que le chou-fleur soit assez tendre pour être écrasé à la fourchette, environ 5 minutes, mais le temps varie selon le micro-ondes. Vérifiez pendant la cuisson.
3. Quand c'est tendre, écrasez et mélangez avec une fourchette.
4. Servez.