

# Meal Plan - Menu régime cétogène à 3200 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

3166 kcal ● 235g protéine (30%) ● 222g lipides (63%) ● 34g glucides (4%) ● 24g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 45g de lipides



#### Noix

1/3 tasse(s)- 233 kcal



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

### Déjeuner

1130 kcal, 46g de protéines, 17g glucides nets, 94g de lipides



#### Mélange de noix

1/2 tasse(s)- 435 kcal



#### Fromage

1 1/2 oz- 172 kcal



#### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

### Collations

385 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 29g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Dîner

1100 kcal, 138g de protéines, 10g glucides nets, 55g de lipides



#### Rôti de bœuf

989 kcal



#### Haricots lima au beurre

110 kcal

## Day 2

3166 kcal ● 235g protéine (30%) ● 222g lipides (63%) ● 34g glucides (4%) ● 24g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

550 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 45g de lipides



#### Noix

1/3 tasse(s)- 233 kcal



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

### Déjeuner

1130 kcal, 46g de protéines, 17g glucides nets, 94g de lipides



#### Mélange de noix

1/2 tasse(s)- 435 kcal



#### Fromage

1 1/2 oz- 172 kcal



#### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

### Collations

385 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 29g de lipides



#### Avocat

176 kcal



#### Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

### Dîner

1100 kcal, 138g de protéines, 10g glucides nets, 55g de lipides



#### Rôti de bœuf

989 kcal



#### Haricots lima au beurre

110 kcal

## Day 3

3181 kcal ● 296g protéine (37%) ● 199g lipides (56%) ● 27g glucides (3%) ● 25g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 40g de lipides



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



**Wrap d'œuf au jambon et fromage**  
2 wrap(s)- 380 kcal

### Collations

445 kcal, 32g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



**Roulés de jambon au fromage**  
3 roulé(s)- 324 kcal



**Graines de tournesol**  
120 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 158g de protéines, 5g glucides nets, 54g de lipides



**Champignons sautés**  
8 oz de champignons- 191 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
24 oz- 952 kcal

### Dîner

1050 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



**Noix de pécan**  
1/2 tasse- 366 kcal

## Day 4

3181 kcal ● 296g protéine (37%) ● 199g lipides (56%) ● 27g glucides (3%) ● 25g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 40g de lipides



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



**Wrap d'œuf au jambon et fromage**  
2 wrap(s)- 380 kcal

### Collations

445 kcal, 32g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



**Roulés de jambon au fromage**  
3 roulé(s)- 324 kcal



**Graines de tournesol**  
120 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 158g de protéines, 5g glucides nets, 54g de lipides



**Champignons sautés**  
8 oz de champignons- 191 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
24 oz- 952 kcal

### Dîner

1050 kcal, 66g de protéines, 15g glucides nets, 72g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
3 demi poivron(s)- 683 kcal



**Noix de pécan**  
1/2 tasse- 366 kcal

## Day 5

3197 kcal ● 324g protéine (41%) ● 192g lipides (54%) ● 26g glucides (3%) ● 15g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 40g de lipides



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



**Wrap d'œuf au jambon et fromage**  
2 wrap(s)- 380 kcal

### Déjeuner

1135 kcal, 98g de protéines, 11g glucides nets, 73g de lipides



**Cuisses de poulet simples**  
12 oz- 510 kcal



**Épinards sautés simples**  
299 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal

### Dîner

1075 kcal, 155g de protéines, 7g glucides nets, 46g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
24 oz- 947 kcal



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**  
127 kcal

### Collations

445 kcal, 32g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



**Roulés de jambon au fromage**  
3 roulé(s)- 324 kcal



**Graines de tournesol**  
120 kcal

## Day 6

3128 kcal ● 302g protéine (39%) ● 189g lipides (55%) ● 31g glucides (4%) ● 21g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 29g de protéines, 9g glucides nets, 41g de lipides



**Omelette style Southwest au bacon**  
382 kcal



**Chou kale sauté**  
151 kcal

### Déjeuner

1135 kcal, 98g de protéines, 11g glucides nets, 73g de lipides



**Cuisses de poulet simples**  
12 oz- 510 kcal



**Épinards sautés simples**  
299 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal

### Dîner

1075 kcal, 155g de protéines, 7g glucides nets, 46g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
24 oz- 947 kcal



**Tomates sautées à l'ail et aux herbes**  
127 kcal

## Day 7

3163 kcal ● 294g protéine (37%) ● 196g lipides (56%) ● 37g glucides (5%) ● 19g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 29g de protéines, 9g glucides nets, 41g de lipides



Omelette style Southwest au bacon  
382 kcal



Chou kale sauté  
151 kcal

### Collations

385 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 29g de lipides



Œufs farcis à l'avocat  
3 œuf(s)- 386 kcal

### Déjeuner

1090 kcal, 156g de protéines, 9g glucides nets, 46g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
24 oz- 888 kcal



Nouilles de courgette à l'ail  
204 kcal

### Dîner

1150 kcal, 88g de protéines, 16g glucides nets, 80g de lipides



Steak avec sauce aux échalotes  
12 oz de steak- 907 kcal



Nouilles de courgette au bacon  
244 kcal

---

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- avocats**  
3 1/2 avocat(s) (704g)
- jus de citron**  
1 c. à café (mL)
- jus de citron vert**  
5 c. à café (mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs**  
38 grand (1904g)
- fromage**  
2/3 livres (316g)
- fromage cheddar**  
1 1/2 tasse, râpé (170g)
- beurre**  
1/6 bâtonnet (20g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**  
2/3 tasse, décortiqué (67g)
- mélange de noix**  
1 tasse (134g)
- beurre d'amande**  
3/4 c. à soupe (12g)
- graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)
- noix de pécan**  
1 tasse, moitiés (99g)

## Graisses et huiles

- huile**  
7 oz (mL)
- vinaigrette balsamique**  
3/4 tasse (mL)
- huile d'olive**  
1/4 livres (mL)

## Autre

- guacamole, acheté en magasin**  
12 c. à soupe (185g)
- farine d'amande**  
1/4 tasse(s) (28g)
- mélange d'épices italien**  
1/2 pot (21 g) (11g)

## Produits de bœuf

## Légumes et produits à base de légumes

- haricots lima, surgelés**  
1/2 paquet (284 g) (142g)
- champignons**  
1 livres (454g)
- poivron**  
3 grand (517g)
- oignon**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (79g)
- tomates**  
1 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (298g)
- Ail**  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- épinards frais**  
24 tasse(s) (720g)
- courgette**  
4 moyen (784g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
5 tasse, haché (200g)
- coriandre fraîche**  
2 c. à soupe, haché (6g)
- échalotes**  
3/4 échalote (85g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
7 1/2 lb (3377g)
- cuisse de poulet sans peau et désossées**  
1 1/2 livres (680g)

## Produits de boulangerie

- levure chimique**  
3/8 c. à café (2g)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon**  
15 tranche (345g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**  
3 boîte (516g)

## Produits de porc

- bacon cru**  
5 1/2 tranche(s) (156g)

**rôti de bœuf (top round)**  
1 1/2 rôti (1137g)

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
3/4 livres (340g)

**bacon, cuit**  
5 1/3 tranche(s) (53g)

## **Épices et herbes**

**sel**  
11 3/4 g (12g)

**poivre noir**  
2 1/2 g (3g)

**poivre citronné**  
1 1/2 c. à soupe (10g)

---

## **Soupes, sauces et jus**

**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**

1/3 tasse, décortiqué (33g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**

2/3 tasse, décortiqué (67g)

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

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Wrap d'œuf au jambon et fromage

2 wrap(s) - 380 kcal ● 36g protéine ● 25g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**fromage**

2 c. à s., râpé (14g)

**charcuterie de jambon, haché**

2 tranche (46g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

12 grand (600g)

**fromage**

6 c. à s., râpé (42g)

**charcuterie de jambon, haché**

6 tranche (138g)

1. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes dans des bols distincts.
  2. Battez légèrement les blancs à la fourchette et versez-les dans une petite poêle antiadhésive graissée sur feu doux, en veillant à ce que le mélange couvre uniformément le fond en formant un cercle.
  3. Pendant que le blanc cuit, ajoutez le jambon, le fromage et du sel/poivre selon votre goût dans le bol contenant les jaunes. Mélangez bien.
  4. Une fois que le blanc a commencé à se raffermir, retournez-le pour cuire l'autre face.
  5. Retirez la fine galette de blanc d'œuf et versez le mélange de jaunes dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce que ce soit cuit.
  6. Tant que la galette de blanc est encore chaude, utilisez-la comme une tortilla et ajoutez le mélange à base de jaunes.
  7. Roulez et servez.
  8. Pour conserver : vous pouvez en préparer en grande quantité en les emballant dans du film plastique et en les gardant au réfrigérateur. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de manger.
-

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Omelette style Southwest au bacon

382 kcal ● 26g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**poivron**  
4 c. à c., en dés (12g)  
**oignon**  
1 1/3 c. à soupe, haché (13g)  
**œufs**  
2 2/3 grand (133g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
2 2/3 tranche(s) (27g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 2/3 c. à café (mL)  
**poivron**  
2 2/3 c. à s., en dés (25g)  
**oignon**  
2 2/3 c. à soupe, haché (27g)  
**œufs**  
5 1/3 grand (267g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
5 1/3 tranche(s) (53g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Mélange de noix

1/2 tasse(s) - 435 kcal ● 13g protéine ● 36g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1 tasse (134g)

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

### Fromage

1 1/2 oz - 172 kcal ● 10g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
3 oz (85g)

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

### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**fromage cheddar**  
3/4 tasse, râpé (85g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)

Pour les 2 repas :

**fromage cheddar**  
1 1/2 tasse, râpé (170g)  
**guacamole, acheté en magasin**  
12 c. à soupe (185g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Champignons sautés

8 oz de champignons - 191 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**champignons, coupé en tranches**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**champignons, coupé en tranches**  
1 livres (454g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

### Poitrine de poulet simple

24 oz - 952 kcal ● 151g protéine ● 39g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3 lb (1344g)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cuisses de poulet simples

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**cuisse 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.

### Épinards sautés simples

299 kcal ● 11g protéine ● 22g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
12 tasse(s) (360g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**huile d'olive**  
3 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
24 tasse(s) (720g)  
**Ail, coupé en dés**  
3 gousse (9g)

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 flétris.
4. Servez.

## Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
1 moyen (196g)  
**bacon cru**  
2 tranche(s) (57g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
2 moyen (392g)  
**bacon cru**  
4 tranche(s) (113g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz - 888 kcal ● 152g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 24 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
**1 1/2 lb (672g)**  
**huile d'olive**  
**3/4 c. à soupe (mL)**  
**poivre citronné**  
**1 1/2 c. à soupe (10g)**

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

## Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
1 1/4 moyen (245g)  
**Ail, haché finement**  
5/8 gousse (2g)

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. 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron**  
1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

### Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

**œufs**

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Roulés de jambon au fromage

3 roulé(s) - 324 kcal ● 26g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**

1/2 tasse, râpé (63g)

**charcuterie de jambon**

3 tranche (69g)

Pour les 3 repas :

**fromage**

1 2/3 tasse, râpé (189g)

**charcuterie de jambon**

9 tranche (207g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat et saupoudrez le fromage de manière uniforme sur la surface.
2. Roulez le jambon.
3. Passez au micro-ondes 30 secondes jusqu'à ce que ce soit chaud et que le fromage commence à fondre.
4. Servez.
5. Remarque : pour préparer à l'avance, faites les étapes 1 et 2, emballez chaque roulé dans du film plastique et conservez au réfrigérateur. Lorsque vous êtes prêt à les manger, retirez le film et réchauffez au micro-ondes.

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :  
**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

---

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs farcis à l'avocat

3 œuf(s) - 386 kcal ● 21g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**coriandre fraîche, haché**  
1 c. à soupe, haché (3g)

Pour les 2 repas :  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**coriandre fraîche, haché**  
2 c. à soupe, haché (6g)

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

### Rôti de bœuf

989 kcal ● 133g protéine ● 51g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**rôti de bœuf (top round)**  
3/4 rôti (569g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**rôti de bœuf (top round)**  
1 1/2 rôti (1137g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

### Haricots lima au beurre

110 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/4 paquet (284 g) (71g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/2 paquet (284 g) (142g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**poivron**  
1 1/2 grand (246g)  
**oignon**  
3/8 petit (26g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**poivron**  
3 grand (492g)  
**oignon**  
3/4 petit (53g)  
**thon en conserve, égoutté**  
3 boîte (516g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### 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

24 oz - 947 kcal ● 153g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3 livres (1361g)  
**vinaigrette balsamique**  
3/4 tasse (mL)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 1/2 c. à café (5g)

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.

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal ● 1g protéine ● 10g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1/2 pinte de tomates cerises (env.  
470 mL) (149g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à soupe (3g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
1 pinte de tomates cerises (env.  
470 mL) (298g)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à soupe (5g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Steak avec sauce aux échalotes

12 oz de steak - 907 kcal ● 71g protéine ● 63g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 12 oz de steak portions

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
3/4 livres (340g)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**échalotes, finement haché**  
3/4 échalote (85g)

1. Assaisonnez le steak sur toutes les faces avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le steak et faites cuire selon la cuisson désirée, 4 à 8 minutes de chaque côté. Retirez le steak et laissez reposer.
3. Baissez le feu à moyen et ajoutez le reste de l'huile et les échalotes dans la poêle. Remuez et faites cuire environ 2 minutes jusqu'à légère ramollissement. Incorporez le bouillon de légumes et faites cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'environ moitié. Coupez le feu et incorporez le beurre jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
4. Versez la sauce aux échalotes sur le steak et servez.

### Nouilles de courgette au bacon

244 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**courgette**  
3/4 moyen (147g)  
**bacon cru**  
1 1/2 tranche(s) (43g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épilande-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
  2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
  3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
  4. Retirez du feu et servez.
-