

Meal Plan - Menu régime cétogène de 3300 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 3256 kcal ● 288g protéine (35%) ● 206g lipides (57%) ● 40g glucides (5%) ● 23g fibres (3%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 3g glucides nets, 48g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Bacon

7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

405 kcal, 19g de protéines, 5g glucides nets, 32g de lipides



Graines de tournesol

406 kcal

Déjeuner

1140 kcal, 110g de protéines, 12g glucides nets, 69g de lipides



Salade simple poulet et épinards

812 kcal



Noix de macadamia

326 kcal

Dîner

1140 kcal, 130g de protéines, 20g glucides nets, 57g de lipides



Poitrine de poulet épicee à l'ail et au citron vert

20 oz- 775 kcal



Coleslaw

366 kcal

Day 2

3300 kcal ● 243g protéine (30%) ● 229g lipides (62%) ● 35g glucides (4%) ● 32g fibres (4%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 3g glucides nets, 48g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Bacon

7 tranche(s)- 354 kcal

Collations

405 kcal, 19g de protéines, 5g glucides nets, 32g de lipides



Graines de tournesol

406 kcal

Déjeuner

1140 kcal, 110g de protéines, 12g glucides nets, 69g de lipides



Salade simple poulet et épinards

812 kcal



Noix de macadamia

326 kcal

Dîner

1185 kcal, 85g de protéines, 15g glucides nets, 79g de lipides



Dinde hachée de base

14 oz- 657 kcal



Salade tomate et avocat

528 kcal

Day 3

3299 kcal ● 247g protéine (30%) ● 240g lipides (65%) ● 22g glucides (3%) ● 16g fibres (2%)

Petit-déjeuner

555 kcal, 34g de protéines, 4g glucides nets, 42g de lipides



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal



Œufs bouillis
4 œuf(s)- 277 kcal

Collations

405 kcal, 19g de protéines, 5g glucides nets, 32g de lipides



Graines de tournesol
406 kcal

Déjeuner

1195 kcal, 92g de protéines, 6g glucides nets, 88g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
163 kcal



Coleslaw
98 kcal



Poulet frit pauvre en glucides
16 oz- 936 kcal

Dîner

1145 kcal, 102g de protéines, 7g glucides nets, 78g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis
16 oz- 1143 kcal

Day 4

3260 kcal ● 216g protéine (27%) ● 231g lipides (64%) ● 36g glucides (4%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

555 kcal, 34g de protéines, 4g glucides nets, 42g de lipides



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal



Œufs bouillis
4 œuf(s)- 277 kcal

Collations

385 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Croustilles de porc et salsa
217 kcal

Déjeuner

1195 kcal, 92g de protéines, 6g glucides nets, 88g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
163 kcal



Coleslaw
98 kcal



Poulet frit pauvre en glucides
16 oz- 936 kcal

Dîner

1125 kcal, 62g de protéines, 20g glucides nets, 76g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo
2 wrap(s)- 439 kcal



Framboises
2 tasse(s)- 144 kcal



Noix de macadamia
544 kcal

Day 5

3324 kcal ● 315g protéine (38%) ● 205g lipides (56%) ● 32g glucides (4%) ● 22g fibres (3%)

Petit-déjeuner

555 kcal, 34g de protéines, 4g glucides nets, 42g de lipides



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal



Œufs bouillis
4 œuf(s)- 277 kcal

Collations

385 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 25g de lipides



Amandes rôties
1/6 tasse(s)- 166 kcal



Croustilles de porc et salsa
217 kcal

Déjeuner

1180 kcal, 189g de protéines, 12g glucides nets, 41g de lipides



Zoodles de base
1 courgette- 145 kcal



Poitrine de poulet marinée
29 1/3 oz- 1036 kcal

Dîner

1205 kcal, 64g de protéines, 11g glucides nets, 98g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates
771 kcal



Noix de macadamia
435 kcal

Day 6

3282 kcal ● 284g protéine (35%) ● 215g lipides (59%) ● 29g glucides (4%) ● 23g fibres (3%)

Petit-déjeuner

645 kcal, 31g de protéines, 4g glucides nets, 52g de lipides



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



Œuf dans une aubergine
481 kcal

Collations

445 kcal, 33g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Couennes de porc
1 1/2 oz- 224 kcal

Déjeuner

1100 kcal, 122g de protéines, 8g glucides nets, 63g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
542 kcal



Tilapia poêlé
15 oz- 558 kcal

Dîner

1090 kcal, 99g de protéines, 14g glucides nets, 69g de lipides



Poulet Caprese
12 once(s)- 895 kcal



Coleslaw
195 kcal

Day 7

3282 kcal ● 284g protéine (35%) ● 215g lipides (59%) ● 29g glucides (4%) ● 23g fibres (3%)

Petit-déjeuner

645 kcal, 31g de protéines, 4g glucides nets, 52g de lipides



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



Œuf dans une aubergine
481 kcal

Collations

445 kcal, 33g de protéines, 3g glucides nets, 31g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Couennes de porc
1 1/2 oz- 224 kcal

Déjeuner

1100 kcal, 122g de protéines, 8g glucides nets, 63g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
542 kcal



Tilapia poêlé
15 oz- 558 kcal

Dîner

1090 kcal, 99g de protéines, 14g glucides nets, 69g de lipides



Poulet Caprese
12 once(s)- 895 kcal



Coleslaw
195 kcal

Liste de courses



Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées
6 3/4 oz (191g)
- noix (anglaises)
10 c. à s., décortiqué (63g)
- noix de macadamia décortiquées, rôties
1/2 livres (213g)
- amandes
14 c. à s., entière (125g)
- beurre d'amande
1/2 c. à soupe (8g)

Produits de porc

- bacon, cuit
20 tranche(s) (200g)
- bacon cru
8 2/3 tranche(s) (246g)

Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais
10 2/3 tasse(s) (320g)
- Ail
2 gousse (6g)
- oignon
2 1/4 c. à s., haché (34g)
- tomates
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (453g)
- courgette
3 1/2 grand (1172g)
- laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
- concombre
3/8 concombre (21 cm) (113g)
- aubergine
8 tranche(s) 2,5 cm (480g)

Graisses et huiles

- huile
4 oz (mL)
- vinaigrette
8 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
11 1/4 c. à soupe (mL)
- sauce marinade
1 tasse (mL)

Produits de volaille

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
4 3/4 c. à soupe (mL)
- jus de citron
3 fl oz (mL)
- avocats
3 avocat(s) (595g)
- framboises
2 tasse (246g)

Autre

- mélange pour coleslaw
2 paquet (397 g) (774g)
- Poulet, pilons, avec peau
2 lb (907g)
- couennes de porc
6 1/2 oz (184g)
- poivrons rouges rôtis
1 1/3 poivre(s) (93g)
- poulet rôtisserie cuit
1/2 livres (255g)
- farine d'amande
1/6 tasse(s) (18g)
- mélange d'épices italien
1 1/2 c. à café (5g)

Soupes, sauces et jus

- sauce piquante
2 c. à soupe (mL)
- salsa
10 c. à soupe (180g)
- sauce Frank's RedHot
2 3/4 c. à s. (mL)
- sauce pesto
6 c. à soupe (96g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
20 1/2 grand (1025g)
- mozzarella fraîche
6 oz (170g)

Produits de boulangerie

- levure chimique
1/4 c. à café (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
7 lb (3187g)
- dinde hachée, crue**
14 oz (397g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**
1 lb (454g)

- tilapia, cru**
2 lb (840g)

Épices et herbes

- sel**
3 3/4 c. à café (22g)
 - poivre noir**
2 c. à café, moulu (5g)
 - piment de Cayenne**
1/4 c. à café (0g)
 - paprika**
3/4 c. à café (2g)
 - thym séché**
1/4 c. à café, moulu (0g)
 - poudre d'ail**
2 1/4 c. à café (7g)
 - cumin moulu**
1 c. à café (2g)
 - assaisonnement cajun**
1 1/3 c. à café (3g)
 - basilic frais**
6 c. à soupe, haché (16g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Pour un seul repas :

noix (anglaises)
5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

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



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

Bacon

7 tranche(s) - 354 kcal ● 25g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
7 tranche(s) (70g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
14 tranche(s) (140g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
 - 2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
 - 3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
 - 4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast avocat et bacon

2 tranches - 276 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)
avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)

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.

Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

œufs
12 grand (600g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les 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 2 repas :

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

1. Dans une tasse graissée et adaptée au micro-ondes, mélangez la farine d'amande, l'huile, la levure chimique, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Placez au micro-ondes pendant 90 secondes.
3. Sortez le pain de la tasse, tranchez et servez avec du beurre d'amande.
4. Pour les restes : emballez immédiatement les portions restantes dans du film plastique ou du papier sulfurisé. Conservez à température ambiante, au réfrigérateur ou au congélateur. Réchauffez en grillant ou au micro-ondes.

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. Enduez 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.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple poulet et épinards

812 kcal ● 107g protéine ● 37g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
5 1/3 tasse(s) (160g)
huile
2 2/3 c. à café (mL)
vinaigrette
4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
16 oz (454g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
10 2/3 tasse(s) (320g)
huile
5 1/3 c. à café (mL)
vinaigrette
8 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
2 livres (907g)

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-élévé. 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.

Noix de macadamia

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



Pour un seul repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

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

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1/2 moyen (98g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

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

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.

Coleslaw

98 kcal ● 1g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
1/6 paquet (397 g) (79g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)
jus de citron
5/8 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1/6 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
3/8 paquet (397 g) (159g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 1/3 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
3/8 gousse (1g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans un petit bol.
2. Au moment de servir, mélangez le coleslaw avec la vinaigrette et servez.

Poulet frit pauvre en glucides

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



Pour un seul repas :

sauce piquante
1 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
2/3 c. à café (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)
couennes de porc, écrasé
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

sauce piquante
2 c. à soupe (mL)
assaisonnement cajun
1 1/3 c. à café (3g)
Poulet, pilons, avec peau
2 lb (907g)
couennes de porc, écrasé
1 oz (28g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Zoodles de base

1 courgette - 145 kcal ● 4g protéine ● 10g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Donne 1 courgette portions

courgette
1 grand (323g)
huile
2 c. à café (mL)

1. Spiralisez la courgette, saupoudrez un peu de sel sur les nouilles de courgette et placez-les entre des serviettes pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette spiralée et faites sauter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 5 minutes. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée d'autres herbes ou épices que vous avez sous la main, et servez.

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,
crue**
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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Nouilles de courgette au bacon

542 kcal ● 37g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 2/3 moyen (327g)
bacon cru
3 1/3 tranche(s) (94g)

Pour les 2 repas :

courgette
3 1/3 moyen (653g)
bacon cru
6 2/3 tranche(s) (189g)

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.

Tilapia poêlé

15 oz - 558 kcal ● 85g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
sel
5/8 c. à café (4g)
tilapia, cru
1 lb (420g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
sel
1 1/4 c. à café (8g)
tilapia, cru
2 lb (840g)

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

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

406 kcal ● 19g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2 1/4 oz (64g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
6 3/4 oz (191g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Croustilles de porc et salsa

217 kcal ● 23g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

salsa

5 c. à soupe (90g)

couennes de porc

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

salsa

10 c. à soupe (180g)

couennes de porc

2 1/2 oz (71g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Couennes de porc

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



Pour un seul repas :

couennes de porc

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc

3 oz (85g)

1. Dégustez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet épicee à l'ail et au citron vert

20 oz - 775 kcal ● 127g protéine ● 26g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 20 oz portions

sel
5/8 c. à café (4g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
piment de Cayenne
1/6 c. à café (0g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
thym séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/4 lb (560g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 2/3 c. à café (5g)
huile d'olive
5/6 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.

Coleslaw

366 kcal ● 2g protéine ● 31g lipides ● 13g glucides ● 7g fibres



mélange pour coleslaw
3/4 paquet (397 g) (298g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
Ail, haché
3/4 gousse (2g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans un petit bol.
2. Au moment de servir, mélangez le coleslaw avec la vinaigrette et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Dinde hachée de base

14 oz - 657 kcal ● 78g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

dinde hachée, crue

14 oz (397g)

huile

1 3/4 c. à café (mL)

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

Salade tomate et avocat

528 kcal ● 7g protéine ● 41g lipides ● 15g glucides ● 18g fibres



oignon

2 1/4 c. à s., haché (34g)

jus de citron vert

2 1/4 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) (226g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (138g)

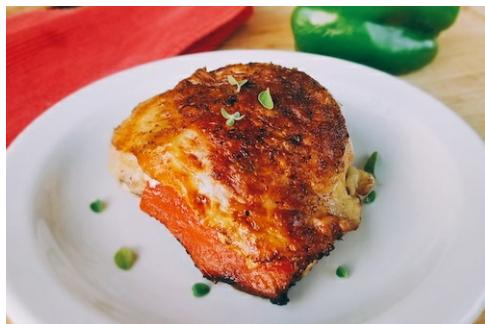
1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ;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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

Poulet farci aux poivrons rôtis

16 oz - 1143 kcal ● 102g protéine ● 78g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 16 oz portions

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1 lb (454g)

paprika

2/3 c. à café (2g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

1 1/3 poivre(s) (93g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à s. (mL)

laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

avocats, haché

1/3 avocat(s) (67g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

1/2 livres (227g)

tomates, coupé en deux

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

Framboises

2 tasse(s) - 144 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

framboises

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

Noix de macadamia

544 kcal ● 6g protéine ● 54g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
2 1/2 oz (71g)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5

Salade de poulet rôti et tomates

771 kcal ● 59g protéine ● 55g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



poulet rôtisserie cuit
1/2 livres (255g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 1/2 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
3/8 concombre (21 cm) (113g)
tomates, coupé en quartiers
3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.
Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
Servez.

Noix de macadamia

435 kcal ● 4g protéine ● 43g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



**noix de macadamia décortiquées,
rôties**
2 oz (57g)

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

Dîner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet Caprese

12 once(s) - 895 kcal ● 97g protéine ● 52g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
basilic frais
3 c. à soupe, haché (8g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
sauce pesto
3 c. à soupe (48g)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
mozzarella fraîche, tranché
3 oz (85g)
tomates, coupé en quartiers
4 1/2 tomates cerises (77g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)
basilic frais
6 c. à soupe, haché (16g)
huile
3 c. à café (mL)
sauce pesto
6 c. à soupe (96g)
mélange d'épices italien
1 1/2 c. à café (5g)
mozzarella fraîche, tranché
6 oz (170g)
tomates, coupé en quartiers
9 tomates cerises (153g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

Coleslaw

195 kcal ● 1g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
3/8 paquet (397 g) (159g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 1/3 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
3/8 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
5/6 paquet (397 g) (318g)
huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
2 1/2 c. à soupe (mL)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
Ail, haché
5/6 gousse (2g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans un petit bol.
2. Au moment de servir, mélangez le coleslaw avec la vinaigrette et servez.

