

# Meal Plan - Menu régime de 35 g de glucides

[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

1460 kcal ● 109g protéine (30%) ● 96g lipides (59%) ● 28g glucides (8%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Œufs avec avocat et salsa**

254 kcal

### Collations

195 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



**Pizza poêlée au fromage**

2 pizza- 361 kcal



**Fromage**

1 oz- 114 kcal

### Dîner

465 kcal, 63g de protéines, 8g glucides nets, 19g de lipides



**Tomates rôties**

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Cabillaud cajun**

12 oz- 374 kcal

## Day 2

1492 kcal ● 90g protéine (24%) ● 108g lipides (65%) ● 26g glucides (7%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

330 kcal, 13g de protéines, 9g glucides nets, 24g de lipides



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Œufs avec avocat et salsa**

254 kcal

### Collations

195 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 14g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



**Pizza poêlée au fromage**

2 pizza- 361 kcal



**Fromage**

1 oz- 114 kcal

### Dîner

495 kcal, 45g de protéines, 6g glucides nets, 31g de lipides



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

127 kcal



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

368 kcal

## Day 3

1459 kcal ● 104g protéine (28%) ● 102g lipides (63%) ● 20g glucides (6%) ● 11g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 15g de protéines, 3g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s)- 164 kcal

### Collations

130 kcal, 4g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz- 438 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

### Dîner

495 kcal, 45g de protéines, 6g glucides nets, 31g de lipides



Tomates sautées à l'ail et aux herbes

127 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal

## Day 4

1570 kcal ● 72g protéine (18%) ● 122g lipides (70%) ● 29g glucides (7%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

335 kcal, 15g de protéines, 3g glucides nets, 28g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s)- 164 kcal

### Collations

130 kcal, 4g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 14g glucides nets, 37g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Nouilles de courgette au fromage et bacon

409 kcal

### Dîner

585 kcal, 22g de protéines, 6g glucides nets, 48g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Avocat

176 kcal

## Day 5

1486 kcal ● 74g protéine (20%) ● 114g lipides (69%) ● 26g glucides (7%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 18g de protéines, 1g glucides nets, 20g de lipides



**Bacon**

5 tranche(s)- 253 kcal

### Collations

130 kcal, 4g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



**Mélange de noix**

1/8 tasse(s)- 109 kcal



**Tomates cerises**

6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 14g glucides nets, 37g de lipides



**Lait**

3/4 tasse(s)- 112 kcal



**Nouilles de courgette au fromage et bacon**

409 kcal

### Dîner

585 kcal, 22g de protéines, 6g glucides nets, 48g de lipides



**Salade bacon et fromage de chèvre**

227 kcal



**Graines de tournesol**

180 kcal



**Avocat**

176 kcal

## Day 6

1540 kcal ● 135g protéine (35%) ● 95g lipides (56%) ● 23g glucides (6%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 18g de protéines, 1g glucides nets, 20g de lipides



**Bacon**

5 tranche(s)- 253 kcal

### Collations

185 kcal, 14g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Bœuf séché (jerky)**

73 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**

107 kcal



**Poitrine de poulet simple**

10 2/3 oz- 423 kcal

### Dîner

575 kcal, 33g de protéines, 10g glucides nets, 41g de lipides



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal




**Salade césar au brocoli et œufs durs**

390 kcal

Petit-déjeuner

255 kcal, 18g de protéines, 1g glucides nets, 20g de lipides



Bacon

5 tranche(s)- 253 kcal


Collations

185 kcal, 14g de protéines, 8g glucides nets, 10g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal




Bœuf séché (jerky)

73 kcal

Déjeuner

530 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Pois mange-tout au beurre

107 kcal



Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal

Dîner

575 kcal, 33g de protéines, 10g glucides nets, 41g de lipides



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Salade césar au brocoli et œufs durs

390 kcal

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ œufs  
8 1/2 grand (425g)
- ☐ fromage  
10 1/3 oz (292g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ blancs d'œufs  
1/2 tasse (122g)
- ☐ parmesan  
4 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ fromage de chèvre  
2 oz (57g)
- ☐ beurre  
4 c. à café (18g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
3 c. à soupe (53g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa  
3 c. à soupe (54g)
- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)  
1/8 tasse(s) (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
2 avocat(s) (402g)
- ☐ olives noires  
16 grosses olives (70g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ citron  
1/4 grand (21g)
- ☐ olives vertes  
1/4 petite boîte (~57 g) (16g)
- ☐ jus de citron  
1 fl oz (mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ pepperoni  
16 tranches (32g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
4 c. à s., haché (60g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
3/4 tasse, entière (107g)
- ☐ mélange de noix  
6 c. à s. (50g)
- ☐ beurre d'amande  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 1/4 oz (65g)
- ☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
3 c. à soupe (22g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
3/4 livres (340g)

## Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun  
4 c. à café (9g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ thym séché  
1/2 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ romarin séché  
1/8 c. à soupe (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
3 c. à café (15g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 lb (454g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 cuisse(s) (170g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/3 lb (597g)

## Produits de boulangerie

☐ tomates  
6 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (832g)

☐ Ail  
1 3/4 gousse(s) (5g)

☐ courgette  
1 1/2 moyen (294g)

☐ Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)

☐ laitue romaine  
6 tasse, râpé (282g)

☐ brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)

## Autre

☐ mélange d'épices italien  
1 pot (21 g) (20g)

☐ farine d'amande  
1/6 tasse(s) (18g)

☐ mélange de jeunes pousses  
2 tasse (60g)

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

## Produits de porc

☐ bacon cru  
1 1/2 tranche(s) (43g)

☐ bacon, cuit  
17 tranche(s) (170g)

## Collations

☐ jerky de bœuf  
2 oz (57g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

## Œufs avec avocat et salsa

254 kcal ● 9g protéine ● 20g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**salsa**

1 1/2 c. à soupe (27g)

**œufs**

1 grand (50g)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**salsa**

3 c. à soupe (54g)

**œufs**

2 grand (100g)

**avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence (brouillés, au plat, etc.)
2. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et garnir avec l'avocat en dés et la salsa.
3. Servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

### 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.

---

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Bacon

5 tranche(s) - 253 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**  
5 tranche(s) (50g)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit**  
15 tranche(s) (150g)

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.
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pizza poêlée au fromage

2 pizza - 361 kcal ● 16g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
1/2 tasse, râpé (54g)  
**pepperoni**  
8 tranches (16g)  
**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)  
**olives noires**  
8 grosses olives (35g)  
**mélange d'épices italien**  
2 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
1 tasse, râpé (108g)  
**pepperoni**  
16 tranches (32g)  
**oignon**  
4 c. à s., haché (60g)  
**olives noires**  
16 grosses olives (70g)  
**mélange d'épices italien**  
4 c. à café (14g)

1. Vaporisez une poêle avec un spray antiadhésif et placez-la à feu moyen-doux.
2. Répartissez le fromage en formant un cercle dans la poêle. Utilisez une spatule pour nettoyer les bords en repoussant les brins de fromage égarés dans le cercle.
3. Ajoutez toutes les garnitures.
4. Surveillez et cuisez environ 5 minutes. Le temps varie selon l'intensité du feu, mais le fromage doit être bouillonnant et moelleux sur le dessus, croustillant en dessous et facile à soulever d'un seul tenant.
5. Quand c'est prêt, déposez sur une assiette et tranchez immédiatement.
6. Servez !

### Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
2 oz (57g)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3

### Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz - 438 kcal  39g protéine  29g lipides  3g glucides  2g fibres



Donne 6 oz portions

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

1 cuisse(s) (170g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**romarin séché**

1/8 c. à soupe (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**citron**

1/4 grand (21g)

**olives vertes**

1/4 petite boîte (~57 g) (16g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

1/8 tasse(s) (mL)

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron çà et là. Laisser mariner 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.

### Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

**huile**

1 c. à café (mL)

**tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

## Nouilles de courgette au fromage et bacon

409 kcal ● 25g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
1/2 tasse, râpé (64g)  
**parmesan**  
3/4 c. à soupe (4g)  
**courgette**  
3/4 moyen (147g)  
**bacon cru**  
3/4 tranche(s) (21g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
1 tasse, râpé (127g)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**courgette**  
1 1/2 moyen (294g)  
**bacon cru**  
1 1/2 tranche(s) (43g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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 le fromage et les morceaux de bacon et faites chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
2/3 lb (299g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/3 lb (597g)  
**huile**  
1 1/3 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.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### 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.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

---

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 3 repas :

**tomates**  
18 tomates cerises (306g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.
-

## Collations 3 [↗](#)

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.

### Bœuf séché (jerky)

73 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jerky de bœuf**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**jerky de bœuf**

2 oz (57g)

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



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

#### tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

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.

### Cabillaud cajun

12 oz - 374 kcal ● 62g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

#### morue, crue

3/4 livres (340g)

#### assaisonnement cajun

4 c. à café (9g)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

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

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1/2 lb (227g)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1 lb (454g)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**huile**

1 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal ● 12g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**bacon, cuit**

1 tranche(s) (10g)

**graines de tournesol décortiquées**

1 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**fromage de chèvre**

2 oz (57g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**bacon, cuit**

2 tranche(s) (20g)

**graines de tournesol décortiquées**

2 c. à café (8g)

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'émietter sur les feuilles et servir.

### 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 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**

2 oz (57g)

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

### 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.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Noix de pécan

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



Pour un seul repas :

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

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

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

---

### Salade césar au brocoli et œufs durs

390 kcal ● 31g protéine ● 23g lipides ● 9g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine**  
3 tasse, râpé (141g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**brocoli**  
3/4 tasse, haché (68g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
1 1/2 c. à soupe (26g)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/2 c. à café (8g)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 1/2 c. à soupe (11g)  
**jus de citron**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**  
6 tasse, râpé (282g)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**brocoli**  
1 1/2 tasse, haché (137g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**moutarde de Dijon**  
3 c. à café (15g)  
**parmesan**  
3 c. à soupe (15g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
3 c. à soupe (22g)  
**jus de citron**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
  2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
  3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
  4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.
-