

# Meal Plan - Menu régime de 95 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

1495 kcal ● 94g protéine (25%) ● 76g lipides (46%) ● 81g glucides (22%) ● 28g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast au beurre**

1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 24g de lipides



**Sandwich salade de thon à l'avocat**

1 sandwich(s)- 370 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

151 kcal

### Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



**Mélange de noix**

1/6 tasse(s)- 163 kcal



**Salade de thon à l'avocat**

327 kcal

## Day 2

1535 kcal ● 96g protéine (25%) ● 84g lipides (49%) ● 77g glucides (20%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast au beurre**

1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



**Philly cheesesteak en wrap de laitue**

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal



**Banane**

1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

490 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 32g de lipides



**Mélange de noix**

1/6 tasse(s)- 163 kcal



**Salade de thon à l'avocat**

327 kcal

## Day 3

1570 kcal ● 105g protéine (27%) ● 79g lipides (45%) ● 84g glucides (21%) ● 26g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Smoothie protéiné fraise-banane**

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

180 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Toast au beurre**

1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Déjeuner

560 kcal, 33g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



**Philly cheesesteak en wrap de laitue**

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal



**Banane**

1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

525 kcal, 45g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**

6 oz- 300 kcal



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

150 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal

## Day 4

1463 kcal ● 121g protéine (33%) ● 78g lipides (48%) ● 40g glucides (11%) ● 30g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



**Clémentine**

2 clémentine(s)- 78 kcal



**Bol œuf dur et avocat**

160 kcal

### Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



**Graines de citrouille**

183 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

8 oz- 317 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

199 kcal

### Dîner

525 kcal, 45g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**

6 oz- 300 kcal



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

150 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

76 kcal

## Day 5

1442 kcal ● 143g protéine (40%) ● 70g lipides (44%) ● 37g glucides (10%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 9g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Clémentine

2 clémentine(s)- 78 kcal



Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal

### Dîner

505 kcal, 66g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

## Day 6

1503 kcal ● 129g protéine (34%) ● 85g lipides (51%) ● 39g glucides (10%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

130 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 7g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

8 oz- 467 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal

### Dîner

505 kcal, 66g de protéines, 12g glucides nets, 20g de lipides



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

## Day 7

1510 kcal ● 78g protéine (21%) ● 105g lipides (63%) ● 46g glucides (12%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 18g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



#### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal

### Collations

130 kcal, 5g de protéines, 9g glucides nets, 7g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Graines de tournesol

90 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides



#### Pilons de poulet Buffalo

8 oz- 467 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal

### Dîner

510 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 40g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal



#### Farce saucisse et pomme

375 kcal

---

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 1/2 oz (72g)
- ☐ mélange de noix  
6 c. à s. (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- ☐ noix de pécan  
1 c. à s., haché (6g)

## Autre

- ☐ glaçons  
1 1/2 tasse(s) (210g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
16 1/2 tasse (495g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
1/2 tasse (124g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 lb (454g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises surgelées  
2 1/4 tasse, décongelée (335g)
- ☐ banane  
3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (402g)
- ☐ clémentines  
9 fruit (666g)
- ☐ olives vertes  
12 grand (53g)
- ☐ pommes  
1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)

## Boissons

- ☐ eau  
3 c. à soupe (45mL)
- ☐ poudre de protéine  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

## Épices et herbes

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
5 1/2 tranche (176g)
- ☐ farce de pain de maïs assaisonnée  
1 oz (28g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 boîte (344g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (190g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (570g)
- ☐ laitue romaine  
4 feuille intérieure (24g)
- ☐ poivron  
3 grand (469g)
- ☐ blettes  
1 3/4 lb (794g)
- ☐ Ail  
5 1/4 gousse(s) (16g)

## Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette  
15 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 c. à café (mL)
- ☐ sauce marinade  
10 c. à s. (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ beurre  
1 1/2 c. à café (7g)
- ☐ provolone  
2 tranche(s) (56g)
- ☐ œufs  
6 grand (300g)

## Produits de bœuf

☐ poivre noir  
1 g (1g)

☐ sel  
1/4 oz (8g)

☐ poudre de chili  
2 c. à café (5g)

☐ basilic frais  
12 feuilles (6g)

☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
1/2 livres (227g)

### Produits de volaille

☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1348g)

### Soupes, sauces et jus

☐ sauce Frank's RedHot  
2 3/4 c. à s. (mL)

☐ bouillon de poulet (prêt à servir)  
1/4 tasse(s) (mL)

### Saucisses et charcuterie

☐ saucisse de porc, crue  
1/6 lb (76g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### **amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### **glaçons**

1/2 tasse(s) (70g)

#### **fraises surgelées**

3/4 tasse, décongelée (112g)

#### **amandes**

5 amande (6g)

#### **eau**

1 c. à soupe (15mL)

#### **poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

#### **banane, congelé, pelé et tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 3 repas :

#### **glaçons**

1 1/2 tasse(s) (210g)

#### **fraises surgelées**

2 1/4 tasse, décongelée (335g)

#### **amandes**

15 amande (18g)

#### **eau**

3 c. à soupe (45mL)

#### **poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

#### **banane, congelé, pelé et tranché**

1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**clémentines**  
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**  
4 fruit (296g)

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

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à soupe, haché (5g)  
**poivron**  
1/2 c. à s., en dés (5g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**avocats, mûr, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

### Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivron, haché**  
1/2 petit (37g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**poivron, haché**  
1 petit (74g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/4 avocat(s) (50g)

**pain**

2 tranche (64g)

**thon en conserve, égoutté**

1/2 boîte (86g)

**oignon, haché finement**

1/8 petit (9g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal ● 32g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

#### provolone

1 tranche(s) (28g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières

4 oz (113g)

#### poivron, coupé en lanières

1 petit (74g)

#### oignon, tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Pour les 2 repas :

#### laitue romaine

4 feuille intérieure (24g)

#### provolone

2 tranche(s) (56g)

#### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

#### huile

4 c. à café (mL)

#### steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières

1/2 livres (227g)

#### poivron, coupé en lanières

2 petit (148g)

#### oignon, tranché

1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez. Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Égouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût. Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

#### banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**huile**  
1 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 grill 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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
5/8 lb (284g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 1/4 lb (567g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
3 3/4 gousse(s) (11g)

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.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pilons de poulet Buffalo

8 oz - 467 kcal  36g protéine  36g lipides  0g glucides  0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à c. (mL)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal  4g protéine  4g lipides  2g glucides  5g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**

1/4 lb (113g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**blettes**

1/2 lb (227g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

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, jour 2 et jour 3

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**  
3 fruit (222g)

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 3 repas :

**fromage en ficelle**  
3 bâtonnet (84g)

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

### Toast au beurre

1/2 tranche(s) - 57 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1/2 tranche (16g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)

Pour les 3 repas :

**pain**  
1 1/2 tranche (48g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à café (7g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**clémentines**

1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**

2 fruit (148g)

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

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

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

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

---

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

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

---

### Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres





Pour un seul repas :

**avocats**

3/8 avocat(s) (75g)

**jus de citron vert**

3/4 c. à café (mL)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

**mélange de jeunes pousses**

3/4 tasse (23g)

**thon en conserve**

3/4 boîte (129g)

**tomates**

3 c. à s., haché (34g)

**oignon, haché finement**

1/6 petit (13g)

Pour les 2 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)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**thon en conserve**

1 1/2 boîte (258g)

**tomates**

6 c. à s., haché (68g)

**oignon, haché finement**

3/8 petit (26g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**olives vertes**  
6 grand (26g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**poudre de chili**  
1 c. à café (3g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**basilic frais, râpé**  
6 feuilles (3g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

## Bandes de poivron et guacamole (keto)

150 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
4 c. à s. (62g)  
**poivron, tranché**  
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

**guacamole, acheté en magasin**  
1/2 tasse (124g)  
**poivron, tranché**  
2 moyen (238g)

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

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol.  
Servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

5/8 lb (280g)

**sauce marinade**

5 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

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

1 1/4 lb (560g)

**sauce marinade**

10 c. à s. (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.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

---

### Farce saucisse et pomme

375 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



**noix de pécan**

2 2/3 c. à c., haché (6g)

**saucisse de porc, crue**

1/6 lb (76g)

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

1/4 tasse(s) (mL)

**farce de pain de maïs assaisonnée**

1 oz (28g)

**pommes, grossièrement haché**

1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)

1. Placez les pacanes dans une petite poêle et faites-les cuire à feu moyen pendant une à deux minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, en remuant fréquemment. Mettez de côté.
  2. Placez la saucisse (si la saucisse est en boyau, retirez le boyau et ne cuisez que la viande en la défaisant) dans une grande poêle et faites cuire à feu vif pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Égouttez le liquide.
  3. Dans une casserole, ajoutez le bouillon de poulet, la pomme et le sachet d'assaisonnement de la farce (s'il y en a un) et portez à ébullition.
  4. Retirez le bouillon du feu et incorporez le mélange de farce. Couvrez et laissez reposer 3 à 5 minutes.
  5. Mélangez la saucisse à la farce.
  6. Au moment de servir, parsemez des pacanes grillées sur le dessus.
-