

Meal Plan - Menu régime cétogène de 2500 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 2489 kcal ● 171g protéine (27%) ● 185g lipides (67%) ● 21g glucides (3%) ● 14g fibres (2%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 25g de protéines, 2g glucides nets, 31g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Bacon

6 tranche(s)- 303 kcal

Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



Noix de macadamia

109 kcal



Fromage

2 oz- 229 kcal

Déjeuner

855 kcal, 89g de protéines, 9g glucides nets, 50g de lipides



Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal

Dîner

905 kcal, 42g de protéines, 8g glucides nets, 75g de lipides



Salade bacon et fromage de chèvre

681 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 2 2461 kcal ● 168g protéine (27%) ● 187g lipides (68%) ● 16g glucides (3%) ● 10g fibres (2%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 25g de protéines, 2g glucides nets, 31g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Bacon

6 tranche(s)- 303 kcal

Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



Noix de macadamia

109 kcal



Fromage

2 oz- 229 kcal

Déjeuner

890 kcal, 68g de protéines, 9g glucides nets, 62g de lipides



Cuisse de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse- 678 kcal



Pois mange-tout au beurre

214 kcal

Dîner

840 kcal, 61g de protéines, 3g glucides nets, 64g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz- 778 kcal



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

2510 kcal ● 179g protéine (29%) ● 188g lipides (67%) ● 17g glucides (3%) ● 9g fibres (1%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 36g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Coupes bacon & œuf
3 tasse(s)- 360 kcal

Collations

340 kcal, 14g de protéines, 2g glucides nets, 30g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



Fromage
2 oz- 229 kcal

Déjeuner

890 kcal, 68g de protéines, 9g glucides nets, 62g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 1/2 cuisse- 678 kcal



Pois mange-tout au beurre
214 kcal

Dîner

840 kcal, 61g de protéines, 3g glucides nets, 64g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2469 kcal ● 243g protéine (39%) ● 147g lipides (54%) ● 30g glucides (5%) ● 13g fibres (2%)

Petit-déjeuner

440 kcal, 36g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Coupes bacon & œuf
3 tasse(s)- 360 kcal

Collations

330 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal



Yaourt grec pauvre en sucre
2 récipient(s)- 156 kcal

Déjeuner

855 kcal, 68g de protéines, 13g glucides nets, 56g de lipides



Cabillaud rôti simple
12 oz- 445 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
82 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
326 kcal

Dîner

845 kcal, 111g de protéines, 7g glucides nets, 40g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
325 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
14 oz- 518 kcal

Day 5

2457 kcal ● 215g protéine (35%) ● 159g lipides (58%) ● 26g glucides (4%) ● 17g fibres (3%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



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



Noix de macadamia
109 kcal

Collations

330 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal



Yaourt grec pauvre en sucre
2 récipient(s)- 156 kcal

Déjeuner

855 kcal, 50g de protéines, 9g glucides nets, 64g de lipides



Salade tomate et avocat
293 kcal



Bouchées de steak
8 oz(s)- 563 kcal

Dîner

845 kcal, 111g de protéines, 7g glucides nets, 40g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
325 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
14 oz- 518 kcal

Day 6

2450 kcal ● 217g protéine (35%) ● 159g lipides (59%) ● 25g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



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



Noix de macadamia
109 kcal

Collations

335 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



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



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Déjeuner

830 kcal, 95g de protéines, 8g glucides nets, 44g de lipides



Burger de dinde simple
4 burger(s)- 750 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Dîner

855 kcal, 69g de protéines, 12g glucides nets, 57g de lipides



Cuisses de poulet simples
12 oz- 510 kcal



Riz de chou-fleur au beurre
4 tasse(s)- 344 kcal

Day 7

2450 kcal ● 217g protéine (35%) ● 159g lipides (59%) ● 25g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 26g de protéines, 2g glucides nets, 34g de lipides



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



Noix de macadamia
109 kcal

Collations

335 kcal, 27g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



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



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Déjeuner

830 kcal, 95g de protéines, 8g glucides nets, 44g de lipides



Burger de dinde simple
4 burger(s)- 750 kcal



Pois mange-tout
82 kcal

Dîner

855 kcal, 69g de protéines, 12g glucides nets, 57g de lipides



Cuisses de poulet simples
12 oz- 510 kcal



Riz de chou-fleur au beurre
4 tasse(s)- 344 kcal

Liste de courses



Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties
3 oz (85g)
- graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (40g)
- amandes
4 c. à s., entière (36g)
- noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

Produits laitiers et œufs

- fromage
2/3 livres (296g)
- fromage de chèvre
3 oz (85g)
- fromage bleu
1 1/2 oz (43g)
- beurre
1 bâtonnet (115g)
- fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- œufs
18 grand (900g)

Produits de porc

- bacon, cuit
21 tranche(s) (210g)
- bacon cru
4 tranche(s) (113g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1157g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse(s) (510g)
- dinde hachée, crue
2 livres (907g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)

Graisses et huiles

- huile
3 oz (mL)
- huile d'olive
4 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

Autre

- mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- Poulet, pilons, avec peau
1 2/3 lb (756g)
- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
4 contenant(s) (600g)
- chou-fleur surgelé
8 tasse (907g)

Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot
1/4 tasse (mL)

Épices et herbes

- sel
5 1/2 g (5g)
- poivre noir
2 g (2g)
- thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- paprika
3/8 c. à café (1g)
- poivre citronné
1 3/4 c. à soupe (12g)
- poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue
3/4 livres (340g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
- avocats
5/8 avocat(s) (126g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 lb (227g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon
6 tranche (138g)

- courgette**
6 moyen (1176g)
 - Ail**
3 gousse(s) (9g)
 - tomates**
2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (259g)
 - Pois mange-tout surgelés**
6 tasse (864g)
 - oignon**
1 1/4 c. à s., haché (19g)
 - céleri cru**
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Bacon

6 tranche(s) - 303 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
12 tranche(s) (120g)

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 et jour 4

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.

Coupes bacon & œuf

3 tasse(s) - 360 kcal ● 29g protéine ● 26g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)
bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

huile
3 c. à café (mL)
œufs
12 grand (600g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissoissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

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

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/6 lb (373g)
huile
5/6 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.

Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal ● 5g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
courgette
2 moyen (392g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage bleu
3/4 oz (21g)
thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
paprika
1/6 c. à café (0g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 cuisse(s) (255g)

Pour les 2 repas :

fromage bleu
1 1/2 oz (43g)
thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
paprika
3/8 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse(s) (510g)

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

Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
beurre
8 c. à café (36g)
Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Cabillaud rôti simple

12 oz - 445 kcal ● 61g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile d'olive
1 1/2 c. à s. (mL)
morue, crue
3/4 livres (340g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets.
Servez.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Nouilles de courgette à l'ail

326 kcal ● 5g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
courgette
2 moyen (392g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)

1. Utilisez un spiraliateur ou un épluche-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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

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.

Bouchées de steak

8 oz(s) - 563 kcal ● 46g protéine ● 42g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz(s) portions

steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)
beurre, à température ambiante
1/2 c. à soupe (7g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Burger de dinde simple

4 burger(s) - 750 kcal ● 89g protéine ● 44g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue
1 livres (454g)
huile
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
2 livres (907g)
huile
4 c. à café (mL)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.\r\nFaites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

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

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

Fromage

2 oz - 229 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage
2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

fromage
6 oz (170g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Yaourt grec pauvre en sucre

2 récipient(s) - 156 kcal ● 24g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
2 contenant(s) (300g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec aromatisé, faible en sucre
4 contenant(s) (600g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

fromage
1 tasse, râpé (126g)
charcuterie de jambon
6 tranche (138g)

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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade bacon et fromage de chèvre

681 kcal ● 35g protéine ● 57g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

fromage de chèvre

3 oz (85g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

bacon, cuit

3 tranche(s) (30g)

graines de tournesol décortiquées

3 c. à café (12g)

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'émincer sur les feuilles et servir.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)



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

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g protéine ● 59g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot

2 1/4 c. à s. (mL)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

5/6 lb (378g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot

1/4 tasse (mL)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1 2/3 lb (756g)

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.

Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

14 oz - 518 kcal ● 89g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
7/8 lb (392g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
7/8 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 lb (784g)
huile d'olive
7/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 3/4 c. à soupe (12g)

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Riz de chou-fleur au beurre

4 tasse(s) - 344 kcal ● 4g protéine ● 29g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

beurre
8 c. à café (36g)
chou-fleur surgelé
4 tasse (454g)

Pour les 2 repas :

beurre
16 c. à café (72g)
chou-fleur surgelé
8 tasse (907g)

1. Préparez le riz de chou-fleur selon les instructions sur l'emballage.
 2. Tant qu'il est encore chaud, incorporez le beurre au riz de chou-fleur.
 3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.
-