

Meal Plan - Menu régime cétogène de 2600 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

2618 kcal ● 152g protéine (23%) ● 206g lipides (71%) ● 27g glucides (4%) ● 13g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 36g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Fromage

1 oz- 114 kcal



Eufs brouillés riches en protéines

297 kcal

Collations

355 kcal, 30g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Eufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

935 kcal, 35g de protéines, 11g glucides nets, 82g de lipides



Saucisses et purée de chou-fleur

2 saucisse(s)- 936 kcal

Dîner

915 kcal, 52g de protéines, 9g glucides nets, 70g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal



Salade tomate et avocat

293 kcal

Day 2

2592 kcal ● 252g protéine (39%) ● 161g lipides (56%) ● 20g glucides (3%) ● 13g fibres (2%)

Petit-déjeuner

410 kcal, 36g de protéines, 4g glucides nets, 28g de lipides



Fromage

1 oz- 114 kcal



Eufs brouillés riches en protéines

297 kcal

Collations

355 kcal, 30g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



Eufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

900 kcal, 138g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Riz de chou-fleur

1 tasse(s)- 61 kcal



Côtelettes de porc au curry

3 1/2 côte(s)- 837 kcal

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 10g glucides nets, 72g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Noix de macadamia

435 kcal



Salade de thon à l'avocat

327 kcal

Day 3

2549 kcal ● 206g protéine (32%) ● 164g lipides (58%) ● 27g glucides (4%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Avocat

351 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Bouchées de concombre façon sandwich

1 bouchée(s)- 95 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

900 kcal, 138g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Riz de chou-fleur

1 tasse(s)- 61 kcal



Côtelettes de porc au curry

3 1/2 côte(s)- 837 kcal

Dîner

930 kcal, 48g de protéines, 10g glucides nets, 72g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Noix de macadamia

435 kcal



Salade de thon à l'avocat

327 kcal

Day 4

2614 kcal ● 223g protéine (34%) ● 166g lipides (57%) ● 25g glucides (4%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Avocat

351 kcal

Collations

260 kcal, 11g de protéines, 8g glucides nets, 18g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Bouchées de concombre façon sandwich

1 bouchée(s)- 95 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

965 kcal, 132g de protéines, 6g glucides nets, 43g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz- 740 kcal



Brocoli au beurre

1 2/3 tasse(s)- 223 kcal

Dîner

930 kcal, 72g de protéines, 5g glucides nets, 66g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



Ailes de poulet Buffalo

18 2/3 oz- 788 kcal

Day 5

2538 kcal ● 167g protéine (26%) ● 184g lipides (65%) ● 27g glucides (4%) ● 27g fibres (4%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 8g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Avocat

351 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

Déjeuner

870 kcal, 94g de protéines, 6g glucides nets, 50g de lipides



Asperges

188 kcal



Tilapia au grill

16 oz- 680 kcal

Dîner

875 kcal, 46g de protéines, 12g glucides nets, 70g de lipides



Saucisse italienne

3 saucisse- 771 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

Day 6

2582 kcal ● 286g protéine (44%) ● 143g lipides (50%) ● 19g glucides (3%) ● 18g fibres (3%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 60g de protéines, 1g glucides nets, 25g de lipides



Bol paléo bœuf et œuf

471 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

Déjeuner

870 kcal, 94g de protéines, 6g glucides nets, 50g de lipides



Asperges

188 kcal



Tilapia au grill

16 oz- 680 kcal

Dîner

910 kcal, 113g de protéines, 9g glucides nets, 42g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

16 oz- 631 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s)- 279 kcal

Day 7

2580 kcal ● 225g protéine (35%) ● 166g lipides (58%) ● 21g glucides (3%) ● 26g fibres (4%)

Petit-déjeuner

470 kcal, 60g de protéines, 1g glucides nets, 25g de lipides



Bol paléo bœuf et œuf

471 kcal

Déjeuner

865 kcal, 34g de protéines, 7g glucides nets, 73g de lipides



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Salade d'œufs, avocat et bacon

500 kcal

Collations

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

Dîner

910 kcal, 113g de protéines, 9g glucides nets, 42g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

16 oz- 631 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s)- 279 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ fromage
6 oz (169g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
- ☐ beurre
2 2/3 c. à soupe (38g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
6 tranche (138g)
- ☐ saucisse de porc, crue
2 saucisse (113 g chacune) (226g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 tasse (mL)

Autre

- ☐ chou-fleur surgelé
3 1/2 tasse (397g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (302g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
3 morceau (323g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (115g)
- ☐ tomates
1 1/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (144g)
- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ Brocoli surgelé
13 tasse (1198g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2/3 oz (24g)
- ☐ poivre noir
1/3 oz (9g)
- ☐ poudre d'ail
5/6 c. à café (3g)
- ☐ curry en poudre
1 3/4 c. à café (4g)
- ☐ poivre citronné
1 1/4 c. à soupe (9g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
- ☐ avocats
5 avocat(s) (980g)
- ☐ jus de citron
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ framboises
1 tasse (123g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties
1/2 livres (198g)
- ☐ amandes
6 c. à s., entière (54g)
- ☐ noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 3/4 boîte (480g)
- ☐ tilapia, cru
2 lb (896g)

Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os
7 morceau (1246g)
- ☐ bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)

Produits de volaille

☐ asperges
3/4 lb (340g)

Soupes, sauces et jus

☐ sauce Frank's RedHot
5 c. à s. (mL)

☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/4 lb (1467g)

☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/6 lb (530g)

Produits de bœuf

☐ bœuf haché (93% maigre)
1 lb (454g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs brouillés riches en protéines

297 kcal ● 29g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
huile
3/4 c. à café (mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
6 c. à s. (85g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1 avocat(s) (201g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

avocats

3 avocat(s) (603g)

jus de citron

3 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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol paléo bœuf et œuf

471 kcal ● 60g protéine ● 25g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)

1/2 lb (227g)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)

1 lb (454g)

œufs

4 grand (200g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit et n'ait plus de rose. Transférez le bœuf dans une assiette et réservez.
2. Cassez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
3. Mettez le bœuf dans un bol et ajoutez l'œuf par-dessus. Assaisonnez et servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Saucisses et purée de chou-fleur

2 saucisse(s) - 936 kcal ● 35g protéine ● 82g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Donne 2 saucisse(s) portions

saucisse de porc, crue

2 saucisse (113 g chacune) (226g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

chou-fleur surgelé

1 1/2 tasse (170g)

oignon, tranché finement

1 petit (70g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et la moitié du beurre. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Pendant ce temps, faites cuire les saucisses et le chou-fleur selon les indications du paquet.
3. Quand le chou-fleur est cuit, transférez-le dans un bol et ajoutez le reste du beurre. Écrasez-le à l'aide d'un mixeur plongeant, du dos d'une fourchette ou d'un presse-purée. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Lorsque tous les éléments sont prêts, dressez et servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé

1 tasse (113g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Côtelettes de porc au curry

3 1/2 côte(s) - 837 kcal ● 137g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

côte de porc, avec os

3 1/2 morceau (623g)

curry en poudre

7/8 c. à café (2g)

huile d'olive

1 3/4 c. à café (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

côte de porc, avec os

7 morceau (1246g)

curry en poudre

1 3/4 c. à café (4g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

sel

7/8 c. à café (5g)

poivre noir

7/8 c. à café, moulu (2g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz - 740 kcal ● 127g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 20 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/4 lb (560g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/4 c. à soupe (9g)

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.

Brocoli au beurre

1 2/3 tasse(s) - 223 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1 2/3 tasse(s) portions

sel
5/6 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 2/3 tasse (152g)
poivre noir
5/6 trait (0g)
beurre
1 2/3 c. à soupe (24g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Asperges

188 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

asperges
3/8 lb (170g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

asperges
3/4 lb (340g)
jus de citron
2 1/4 c. à soupe (mL)
sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

Tilapia au grill

16 oz - 680 kcal ● 90g protéine ● 35g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

- jus de citron**
1 c. à soupe (mL)
- poivre noir**
1/2 c. à café, moulu (1g)
- tilapia, cru**
1 lb (448g)
- huile d'olive**
2 c. à s. (mL)
- sel**
1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

- jus de citron**
2 c. à soupe (mL)
- poivre noir**
1 c. à café, moulu (2g)
- tilapia, cru**
2 lb (896g)
- huile d'olive**
4 c. à s. (mL)
- sel**
1 c. à café (6g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Déjeuner 5

Consommer les jour 7

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal  5g protéine  36g lipides  2g glucides  5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

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

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

Salade d'œufs, avocat et bacon

500 kcal  29g protéine  37g lipides  5g glucides  8g fibres



mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s) - 216 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage
6 c. à s., râpé (42g)
charcuterie de jambon
2 tranche (46g)

Pour les 2 repas :

fromage
3/4 tasse, râpé (84g)
charcuterie de jambon
4 tranche (92g)

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Bouchées de concombre façon sandwich

1 bouchée(s) - 95 kcal ● 8g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

concombre

1/4 concombre (21 cm) (75g)

fromage

1/2 tranche (28 g chacune) (14g)

charcuterie de jambon

1 tranche (23g)

Pour les 2 repas :

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

fromage

1 tranche (28 g chacune) (28g)

charcuterie de jambon

2 tranche (46g)

1. Coupez le concombre en tranches d'environ 2,5 cm.
2. Coupez le fromage en carrés réguliers (4 carrés par tranche).
3. Assemblez les bouchées en plaçant jambon et fromage entre deux tranches de concombre et fixez avec un cure-dent.

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises

1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Noix de macadamia

218 kcal ● 2g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties

3 oz (85g)

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

Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

1 sachet (74g)

concombre, tranché

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 3 repas :

thon en conserve

3 sachet (222g)

concombre, tranché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

2/3 lb (302g)

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.

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.
-

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Noix de macadamia

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

noix de macadamia décortiquées, rôties
4 oz (113g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Ailes de poulet Buffalo

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g protéine ● 57g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

huile

5/8 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 1/6 lb (530g)

sauce Frank's RedHot

3 c. à s. (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
 2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
 3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
 4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
 5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
 6. Servir.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Saucisse italienne

3 saucisse - 771 kcal ● 42g protéine ● 63g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 3 saucisse portions

Saucisse italienne de porc, crue
3 morceau (323g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de ½". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Blanc de poulet au balsamique

16 oz - 631 kcal ● 102g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

huile

2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 livres (907g)

vinaigrette balsamique

1/2 tasse (mL)

huile

4 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1 c. à café (4g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

4 tasse(s) - 279 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

4 trait (0g)

sel

4 trait (2g)

Brocoli surgelé

8 tasse (728g)

huile d'olive

8 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.