

Meal Plan - Menu régime cétogène de 2700 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

2680 kcal ● 159g protéine (24%) ● 209g lipides (70%) ● 19g glucides (3%) ● 22g fibres (3%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 37g de lipides



Épinards sautés simples
199 kcal



Œufs brouillés au pesto
3 œuf(s)- 297 kcal

Collations

315 kcal, 15g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Avocat
176 kcal

Déjeuner

935 kcal, 37g de protéines, 9g glucides nets, 79g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Noix de macadamia
435 kcal



Salade d'œufs, avocat et bacon
333 kcal

Dîner

935 kcal, 80g de protéines, 1g glucides nets, 68g de lipides



Poulet frit pauvre en glucides
16 oz- 936 kcal

Day 2

2700 kcal ● 166g protéine (25%) ● 204g lipides (68%) ● 29g glucides (4%) ● 20g fibres (3%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 37g de lipides



Épinards sautés simples
199 kcal



Œufs brouillés au pesto
3 œuf(s)- 297 kcal

Collations

315 kcal, 15g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Avocat
176 kcal

Déjeuner

990 kcal, 82g de protéines, 8g glucides nets, 69g de lipides



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal



Ailes à l'ail et parmesan
1 1/3 lb(s)- 928 kcal

Dîner

900 kcal, 43g de protéines, 12g glucides nets, 73g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
8 oz- 467 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
435 kcal

Day 3

2693 kcal ● 180g protéine (27%) ● 203g lipides (68%) ● 30g glucides (4%) ● 8g fibres (1%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 40g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



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



Kale et œufs
189 kcal

Collations

335 kcal, 24g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française
334 kcal

Déjeuner

990 kcal, 82g de protéines, 8g glucides nets, 69g de lipides



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal



Ailes à l'ail et parmesan
1 1/3 lb(s)- 928 kcal

Dîner

910 kcal, 55g de protéines, 13g glucides nets, 69g de lipides



Nouilles de courgette au fromage et bacon
909 kcal

Day 4

2658 kcal ● 167g protéine (25%) ● 206g lipides (70%) ● 28g glucides (4%) ● 7g fibres (1%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 40g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



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



Kale et œufs
189 kcal

Collations

335 kcal, 24g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française
334 kcal

Déjeuner

970 kcal, 81g de protéines, 6g glucides nets, 68g de lipides



Carnitas à la mijoteuse
16 oz- 820 kcal



Tomates rôties
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Dîner

895 kcal, 44g de protéines, 12g glucides nets, 74g de lipides



Saucisse italienne
3 saucisse- 771 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
122 kcal

Day 5

2669 kcal ● 226g protéine (34%) ● 179g lipides (60%) ● 23g glucides (3%) ● 15g fibres (2%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 40g de lipides



Noix de macadamia
109 kcal



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



Kale et œufs
189 kcal

Collations

355 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



Croustilles de porc et salsa
174 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

945 kcal, 72g de protéines, 8g glucides nets, 67g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
542 kcal



Saumon au pesto au four
6 oz- 404 kcal

Dîner

905 kcal, 115g de protéines, 6g glucides nets, 45g de lipides



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Cuisses de poulet au rub sec épicé
4 cuisse(s) de poulet- 815 kcal

Day 6

2737 kcal ● 231g protéine (34%) ● 184g lipides (60%) ● 24g glucides (3%) ● 16g fibres (2%)

Petit-déjeuner

530 kcal, 23g de protéines, 5g glucides nets, 44g de lipides



Noix de macadamia
218 kcal



Poêlée chou et bacon
312 kcal

Collations

355 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



Croustilles de porc et salsa
174 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

945 kcal, 72g de protéines, 8g glucides nets, 67g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
542 kcal



Saumon au pesto au four
6 oz- 404 kcal

Dîner

905 kcal, 115g de protéines, 6g glucides nets, 45g de lipides




Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Cuisses de poulet au rub sec épicé
4 cuisse(s) de poulet- 815 kcal


Petit-déjeuner

530 kcal, 23g de protéines, 5g glucides nets, 44g de lipides



Noix de macadamia

218 kcal




Poêlée chou et bacon

312 kcal

Collations

355 kcal, 20g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



Croustilles de porc et salsa

174 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

900 kcal, 71g de protéines, 11g glucides nets, 56g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal




Salade de thon à l'avocat

727 kcal


Dîner

875 kcal, 47g de protéines, 4g glucides nets, 73g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal



Steak au poivre

9 once(s)- 792 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
18 3/4 grand (937g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)
- ☐ parmesan
1 1/2 oz (42g)
- ☐ fromage
1 1/4 tasse, râpé (141g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 avocat(s) (436g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron vert
1 2/3 c. à café (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)
- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
- ☐ assaisonnement cajun
2/3 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
2 2/3 c. à café (6g)
- ☐ poudre de chili
2 2/3 c. à café (7g)
- ☐ piment de Cayenne
1 1/3 c. à café (2g)
- ☐ origan séché
2 2/3 c. à café, feuilles (3g)
- ☐ romarin séché
3/8 c. à café (0g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
6 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto
5 c. à soupe (80g)
- ☐ sauce piquante
1 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à c. (mL)
- ☐ salsa
12 c. à soupe (216g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de macadamia décortiquées, rôties
1/3 livres (156g)
- ☐ beurre d'amande
3/4 c. à soupe (12g)
- ☐ noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/3 tasse (70g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 1/2 lb (680g)
- ☐ couennes de porc
6 oz (170g)
- ☐ farine d'amande
1/4 tasse(s) (28g)
- ☐ sauce à l'oignon façon française
10 c. à soupe (147g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue
3 morceau (323g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
1 1/3 tranche(s) (13g)
- ☐ bacon cru
12 1/3 tranche(s) (350g)
- ☐ épaule de porc
1 livres (453g)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
2 2/3 lb (1210g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
8 cuisse(s) (1184g)

- ☐ **épinards frais**
16 tasse(s) (480g)
 - ☐ **Ail**
9 1/4 gousse(s) (28g)
 - ☐ **courgette**
9 moyen (1748g)
 - ☐ **tomates**
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (758g)
 - ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
1 1/2 tasse, haché (60g)
 - ☐ **chou**
2 tasse, haché (178g)
 - ☐ **oignon**
3/8 petit (29g)
-

Produits de boulangerie

- ☐ **levure chimique**
3/4 oz (22g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **saumon**
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)
- ☐ **thon en conserve**
1 2/3 boîte (287g)

Produits de bœuf

- ☐ **côte de bœuf (ribeye), crue**
1/2 livres (255g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
épinards frais
16 tasse(s) (480g)
Ail, coupé en dés
2 gousse (6g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Œufs brouillés au pesto

3 œuf(s) - 297 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)
sauce pesto
3 c. à soupe (48g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

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 3 repas :

farine d'amande

1/4 tasse(s) (28g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

levure chimique

3/8 c. à café (2g)

sel

1/4 c. à café (1g)

œufs

3/4 grand (38g)

beurre d'amande

3/4 c. à soupe (12g)

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.

Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
sel
1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

huile
3 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
sel
3 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les 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 2 repas :

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

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

Poêlée chou et bacon

312 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bacon cru
2 tranche(s) (57g)
chou
1 tasse, haché (89g)

Pour les 2 repas :

bacon cru
4 tranche(s) (113g)
chou
2 tasse, haché (178g)

1. Ajouter le bacon dans une poêle à feu moyen. Cuire 4–5 minutes, retourner, puis cuire encore 3–4 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer le bacon sur une assiette tapissée de papier absorbant pour égoutter, en laissant le gras du bacon dans la poêle.
2. Ajouter le chou dans la poêle et cuire dans le gras du bacon 5–7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Transférer le chou cuit dans un bol, émietter le bacon par-dessus et assaisonner de poivre selon le goût, si désiré. Servir.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Fromage en ficelle

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



Donne 2 bâton(s) portions

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Noix de macadamia

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



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

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

Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal ● 19g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



mélange de jeunes pousses
2/3 tasse (20g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
bacon, cuit
1 1/3 tranche(s) (13g)
avocats
1/3 avocat(s) (67g)
œufs, cuits durs et refroidis
2 grand (100g)

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)

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Ailes à l'ail et parmesan

1 1/3 lb(s) - 928 kcal ● 81g protéine ● 65g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

ailles de poulet, avec peau, crues

1 1/3 lb (605g)

levure chimique

2/3 c. à soupe (10g)

beurre

1/3 c. à soupe (5g)

parmesan

2 2/3 c. à s. (17g)

Ail, coupé en dés

2 2/3 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

ailles de poulet, avec peau, crues

2 2/3 lb (1210g)

levure chimique

1 1/3 c. à soupe (20g)

beurre

2/3 c. à soupe (9g)

parmesan

1/3 tasse (33g)

Ail, coupé en dés

5 1/3 gousse(s) (16g)

1. Il existe deux versions de cette recette. L'une est très rapide/facile, mais la peau n'est pas très croustillante. L'autre prend un peu plus de temps, mais donne une peau super croustillante et nécessite de la levure chimique.
 2. VERSION RAPIDE
 3. Chauffez une grande poêle à feu vif. Ajoutez les ailes et faites-les saisir quelques minutes de chaque côté.
 4. Réduisez le feu à doux et couvrez, en remuant de temps en temps. Cuisez environ 20 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
 5. Ajoutez le beurre, l'ail et le parmesan (dans la version rapide, aucune levure chimique n'est utilisée). Enrobez bien les ailes.
 6. Servez.
 7. VERSION PEAU CROUSTILLANTE
 8. Préchauffez le four à 250°F (120°C).
 9. Épongez les ailes avec du papier absorbant.
 10. Mettez les ailes et la levure chimique dans un sac plastique et secouez pour bien enrober.
 11. Disposez les ailes sur une plaque légèrement graissée et enfournez 30 minutes.
 12. Après ce temps, augmentez la température à 425°F (220°C) et poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes supplémentaires.
 13. Lorsque c'est cuit, faites fondre le beurre et versez-le sur les ailes, ajoutez l'ail et le parmesan. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
 14. Servez.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Carnitas à la mijoteuse

16 oz - 820 kcal ● 79g protéine ● 56g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

épaule de porc
1 livres (453g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

huile
2 1/2 c. à café (mL)
tomates
2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(228g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Nouilles de courgette au bacon

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des 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 les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

Saumon au pesto au four

6 oz - 404 kcal ● 35g protéine ● 29g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

saumon
1 filet(s) (170 g chacun) (170g)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

saumon
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)
sauce pesto
2 c. à soupe (32g)

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Étaler le pesto sur le dessus du saumon.
3. Veiller à ce que le saumon soit posé côté peau vers le bas sur la plaque, et cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à cuisson (température interne 63 °C / 145 °F).

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix

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



Donne 1/4 tasse(s) portions

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Salade de thon à l'avocat

727 kcal ● 68g protéine ● 40g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres



avocats

5/6 avocat(s) (168g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à café (mL)

sel

1 2/3 trait (1g)

poivre noir

1 2/3 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 2/3 tasse (50g)

thon en conserve

1 2/3 boîte (287g)

tomates

6 2/3 c. à s., haché (75g)

oignon, haché finement

3/8 petit (29g)

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.

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 préculs 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.

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Croustilles de porc avec sauce à l'oignon française

334 kcal ● 24g protéine ● 24g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce à l'oignon façon française

5 c. à soupe (74g)

couennes de porc

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

sauce à l'oignon façon française

10 c. à soupe (147g)

couennes de porc

2 1/2 oz (71g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Croustilles de porc et salsa

174 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

salsa

4 c. à soupe (72g)

couennes de porc

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

salsa

12 c. à soupe (216g)

couennes de porc

3 oz (85g)

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

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 3 repas :

noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Poulet frit pauvre en glucides

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



Donne 16 oz portions

sauce piquante

1 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

2/3 c. à café (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1 lb (454g)

couennes de porc, écrasé

1/2 oz (14g)

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

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Pilons de poulet Buffalo

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



Donne 8 oz portions

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)

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.

Nouilles de courgette à l'ail

435 kcal ● 7g protéine ● 38g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



huile d'olive
2 2/3 c. à soupe (mL)
courgette
2 2/3 moyen (523g)
Ail, haché finement
1 1/3 gousse (4g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Nouilles de courgette au fromage et bacon

909 kcal ● 55g protéine ● 69g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



fromage
1 1/4 tasse, râpé (141g)
parmesan
1 2/3 c. à soupe (8g)
courgette
1 2/3 moyen (327g)
bacon cru
1 2/3 tranche(s) (47g)

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.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

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.

Nouilles de courgette à l'ail

122 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
courgette
3/4 moyen (147g)
Ail, haché finement
3/8 gousse (1g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Tomates rôties

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



Pour un seul repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

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

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(273g)

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.

Cuisses de poulet au rub sec épicé

4 cuisse(s) de poulet - 815 kcal ● 114g protéine ● 38g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

4 cuisse(s) (592g)

cumin moulu

1 1/3 c. à café (3g)

poudre de chili

1 1/3 c. à café (4g)

piment de Cayenne

2/3 c. à café (1g)

origan séché

1 1/3 c. à café, feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

8 cuisse(s) (1184g)

cumin moulu

2 2/3 c. à café (6g)

poudre de chili

2 2/3 c. à café (7g)

piment de Cayenne

1 1/3 c. à café (2g)

origan séché

2 2/3 c. à café, feuilles (3g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, mélangez les épices et une pincée de sel. Ajustez le piment de Cayenne selon votre niveau de piquant préféré. Ajoutez les cuisses de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. Placez les cuisses de poulet sur une plaque et faites cuire 20-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur. Servez.

Dîner 6

Consommer les jour 7

Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

courgette

1/2 moyen (98g)

Ail, haché finement

1/4 gousse (1g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Steak au poivre

9 once(s) - 792 kcal ● 45g protéine ● 66g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 9 once(s) portions

beurre

1 c. à soupe (16g)

sel

3/8 c. à café (2g)

côte de bœuf (ribeye), crue

1/2 livres (255g)

romarin séché

3/8 c. à café (0g)

poivre noir

3/4 c. à soupe, moulu (5g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. Servez.