

Meal Plan - Menu régime cétogène de 2800 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

2767 kcal ● 192g protéine (28%) ● 199g lipides (65%) ● 32g glucides (5%) ● 22g fibres (3%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 38g de protéines, 3g glucides nets, 36g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
8 mini-muffin(s)- 489 kcal

Déjeuner

930 kcal, 73g de protéines, 17g glucides nets, 57g de lipides



Fromage
3 oz- 343 kcal



Wrap de laitue club jambon
2 1/2 wrap(s)- 585 kcal

Collations

390 kcal, 17g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Chips de fromage et guacamole
9 chips- 392 kcal

Dîner

960 kcal, 65g de protéines, 7g glucides nets, 73g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons
9 oz- 886 kcal



Zoodles de base
1/2 courgette- 73 kcal

Day 2

2780 kcal ● 205g protéine (29%) ● 206g lipides (67%) ● 18g glucides (3%) ● 10g fibres (1%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 38g de protéines, 3g glucides nets, 36g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
8 mini-muffin(s)- 489 kcal

Déjeuner

940 kcal, 86g de protéines, 3g glucides nets, 64g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal



Carnitas à la mijoteuse
16 oz- 820 kcal

Collations

390 kcal, 17g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Chips de fromage et guacamole
9 chips- 392 kcal

Dîner

960 kcal, 65g de protéines, 7g glucides nets, 73g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons
9 oz- 886 kcal



Zoodles de base
1/2 courgette- 73 kcal

Day 3

2742 kcal ● 217g protéine (32%) ● 190g lipides (62%) ● 26g glucides (4%) ● 16g fibres (2%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal

Collations

390 kcal, 17g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Chips de fromage et guacamole

9 chips- 392 kcal

Déjeuner

940 kcal, 86g de protéines, 3g glucides nets, 64g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



Carnitas à la mijoteuse

16 oz- 820 kcal

Dîner

950 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 57g de lipides



Champignons sautés

8 oz de champignons- 191 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

285 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Day 4

2777 kcal ● 213g protéine (31%) ● 193g lipides (62%) ● 29g glucides (4%) ● 19g fibres (3%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal

Collations

400 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

970 kcal, 79g de protéines, 8g glucides nets, 66g de lipides



Ailes de poulet barbecue sans sucre

21 1/3 once(s)- 819 kcal



Bandes de poivron et guacamole (keto)

150 kcal

Dîner

950 kcal, 88g de protéines, 14g glucides nets, 57g de lipides



Champignons sautés

8 oz de champignons- 191 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

285 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Day 5

2777 kcal ● 251g protéine (36%) ● 170g lipides (55%) ● 34g glucides (5%) ● 26g fibres (4%)

Petit-déjeuner

460 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal

Collations

400 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

935 kcal, 95g de protéines, 15g glucides nets, 52g de lipides



Filet de porc

13 1/3 oz- 390 kcal



Champignons sautés

16 oz de champignons- 381 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal

Dîner

985 kcal, 109g de protéines, 13g glucides nets, 50g de lipides



Salade paleo de poulet à la salsa verte

902 kcal



Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal

Day 6

2759 kcal ● 232g protéine (34%) ● 177g lipides (58%) ● 33g glucides (5%) ● 26g fibres (4%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 24g de protéines, 4g glucides nets, 43g de lipides



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s)- 164 kcal



Œuf dans une aubergine

361 kcal

Collations

335 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Fraises à la crème

153 kcal

Déjeuner

915 kcal, 88g de protéines, 11g glucides nets, 56g de lipides



Poulet Caprese

10 2/3 once(s)- 796 kcal



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal

Dîner

985 kcal, 109g de protéines, 13g glucides nets, 50g de lipides



Salade paleo de poulet à la salsa verte

902 kcal



Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal

Day 7

2784 kcal ● 233g protéine (34%) ● 187g lipides (60%) ● 27g glucides (4%) ● 16g fibres (2%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 24g de protéines, 4g glucides nets, 43g de lipides



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



Œuf dans une aubergine
361 kcal

Collations

335 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Fraises à la crème
153 kcal

Déjeuner

915 kcal, 88g de protéines, 11g glucides nets, 56g de lipides



Poulet Caprese
10 2/3 once(s)- 796 kcal



Poivrons cuits
1 poivron(s)- 120 kcal

Dîner

1010 kcal, 111g de protéines, 7g glucides nets, 59g de lipides



Poitrines de poulet façon César
16 oz- 918 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
91 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage
3/4 livres (358g)
- ☐ œufs
23 1/2 grand (1175g)
- ☐ fromage de chèvre
8 c. à soupe (112g)
- ☐ beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)
- ☐ mozzarella fraîche
1/2 livres (208g)
- ☐ crème épaisse
1/3 tasse (mL)
- ☐ parmesan
4 1/2 c. à soupe (23g)

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
9 1/2 oz (270g)
- ☐ mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre
2 3/4 c. à s. (40g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
- ☐ bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)
- ☐ farine d'amande
1/6 tasse(s) (18g)

Boissons

- ☐ eau
1 tasse (230mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (627g)
- ☐ laitue romaine
2 1/2 feuille extérieure (70g)
- ☐ oignon
10 tranches, fines (90g)
- ☐ champignons
2 3/4 livres (1247g)
- ☐ courgette
4 grand (1303g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse (7g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
13 1/4 oz (376g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (326g)
- ☐ fraises
1/2 tasse, en tranches (83g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
8 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
6 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette César
4 c. à s. (59g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse(s) (510g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 1/2 lb (2412g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/3 lb (605g)

Produits de porc

- ☐ épaule de porc
2 livres (907g)
- ☐ filet de porc, cru
13 1/3 oz (378g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
3/4 tasse, entière (107g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 oz (118g)
- ☐ beurre d'amande
1/2 c. à soupe (8g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **poivron**
2 3/4 grand (447g)
- ☐ **aubergine**
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

Épices et herbes

- ☐ **moutarde de Dijon**
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ **sel**
2 1/4 g (2g)
- ☐ **poivre noir**
3 trait (0g)
- ☐ **basilic frais**
6 1/3 c. à soupe, haché (17g)
- ☐ **cumin moulu**
4 c. à café (8g)

- ☐ **salsa verde**
4 c. à soupe (64g)
- ☐ **sauce pesto**
5 1/3 c. à soupe (85g)

Produits de boulangerie

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



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

8 mini-muffin(s) - 489 kcal ● 38g protéine ● 36g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
œufs
4 grand (200g)
fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
tomates, coupé en morceaux
4 tranche(s), fine/petite (60g)

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 c. à soupe (40mL)
œufs
8 grand (400g)
fromage de chèvre
8 c. à soupe (112g)
tomates, coupé en morceaux
8 tranche(s), fine/petite (120g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 3 repas :

amandes
3/4 tasse, entière (107g)

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

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

huile
2 1/4 c. à café (mL)
œufs
9 grand (450g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

1 tranche(s) - 164 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

farine d'amande
1/8 tasse(s) (9g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
levure chimique
1/8 c. à café (1g)
sel
1/8 c. à café (0g)
œufs
1/4 grand (13g)
beurre d'amande
1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

farine d'amande
1/6 tasse(s) (18g)
huile
1 c. à soupe (mL)
levure chimique
1/4 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
œufs
1/2 grand (25g)
beurre d'amande
1/2 c. à soupe (8g)

1. Dans une tasse graissée et adaptée au micro-ondes, mélangez la farine d'amande, l'huile, la levure chimique, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Placez au micro-ondes pendant 90 secondes.
3. Sortez le pain de la tasse, tranchez et servez avec du beurre d'amande.
4. Pour les restes : emballez immédiatement les portions restantes dans du film plastique ou du papier sulfurisé. Conservez à température ambiante, au réfrigérateur ou au congélateur. Réchauffez en grillant ou au micro-ondes.

Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

aubergine

3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

huile

3 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

aubergine

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

huile

6 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Fromage

3 oz - 343 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

fromage

3 oz (85g)

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

Wrap de laitue club jambon

2 1/2 wrap(s) - 585 kcal ● 54g protéine ● 29g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Donne 2 1/2 wrap(s) portions

moutarde de Dijon

1 1/4 c. à soupe (19g)

laitue romaine

2 1/2 feuille extérieure (70g)

charcuterie de jambon

10 oz (284g)

oignon

10 tranches, fines (90g)

tomates

5 tranche(s), fine/petite (75g)

avocats, tranché

5/8 avocat(s) (126g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique

1 c. à s. (mL)

basilic frais

1 c. à soupe, haché (3g)

mozzarella fraîche, tranché

2 oz (57g)

tomates, tranché

3/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(137g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Carnitas à la mijoteuse

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



Pour un seul repas :

épaule de porc

1 livres (453g)

Pour les 2 repas :

épaule de porc

2 livres (907g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Ailes de poulet barbecue sans sucre

21 1/3 once(s) - 819 kcal ● 76g protéine ● 56g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 21 1/3 once(s) portions

sauce barbecue sans sucre

2 2/3 c. à s. (40g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 1/3 lb (605g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Déposer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
3. Cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Égoutter le jus de la plaque plusieurs fois pendant la cuisson afin d'obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, verser la sauce barbecue dans une casserole et chauffer jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Retirer les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et les mélanger avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servir.

Bandes de poivron et guacamole (keto)

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



guacamole, acheté en magasin

4 c. à s. (62g)

poivron, tranché

1 moyen (119g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Filet de porc

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

filet de porc, cru

13 1/3 oz (378g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).\r\nSi votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.\r\nPlacez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).\r\nSortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

Champignons sautés

16 oz de champignons - 381 kcal ● 14g protéine ● 30g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 16 oz de champignons portions

huile

2 c. à soupe (mL)

champignons, coupé en tranches

1 livres (454g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
courgette
1 moyen (196g)
Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet Caprese

10 2/3 once(s) - 796 kcal ● 87g protéine ● 46g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 lb (299g)
basilic frais
2 2/3 c. à soupe, haché (7g)
huile
1 1/3 c. à café (mL)
sauce pesto
2 2/3 c. à soupe (43g)
mélange d'épices italien
2/3 c. à café (2g)
mozzarella fraîche, tranché
2 2/3 oz (76g)
tomates, coupé en quartiers
4 tomates cerises (68g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
basilic frais
5 1/3 c. à soupe, haché (14g)
huile
2 2/3 c. à café (mL)
sauce pesto
5 1/3 c. à soupe (85g)
mélange d'épices italien
1 1/3 c. à café (5g)
mozzarella fraîche, tranché
1/3 livres (151g)
tomates, coupé en quartiers
8 tomates cerises (136g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

2 grand (328g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Chips de fromage et guacamole

9 chips - 392 kcal ● 17g protéine ● 32g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

fromage

1/2 tasse, râpé (63g)

guacamole, acheté en magasin

4 1/2 c. à soupe (70g)

Pour les 3 repas :

fromage

1 2/3 tasse, râpé (189g)

guacamole, acheté en magasin

13 1/2 c. à soupe (209g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
 2. Saupoudrez le fromage en petits cercles dans la poêle, environ 1 c. à soupe par croustillant.
 3. Faites cuire environ une minute, jusqu'à ce que les bords soient croustillants mais que le centre bouillonne et reste tendre.
 4. À l'aide d'une spatule, transférez les croustillants sur une assiette et laissez-les refroidir et durcir pendant quelques minutes.
 5. Servez avec du guacamole.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Noix de pécan

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Fraises à la crème

153 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fraises

4 c. à s., en tranches (42g)

crème épaisse

2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

fraises

1/2 tasse, en tranches (83g)

crème épaisse

1/3 tasse (mL)

1. Placez les fraises dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Cuisses de poulet aux champignons

9 oz - 886 kcal ● 63g protéine ● 68g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 cuisse(s) (255g)

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

sel

3 trait (1g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

poivre noir

3 trait (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3 cuisse(s) (510g)

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

Zoodles de base

1/2 courgette - 73 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1/2 grand (162g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

courgette
1 grand (323g)
huile
2 c. à café (mL)

1. Spiralisez la courgette, saupoudrez un peu de sel sur les nouilles de courgette et placez-les entre des serviettes pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette spiralée et faites sauter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 5 minutes. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée d'autres herbes ou épices que vous avez sous la main, et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Champignons sautés

8 oz de champignons - 191 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
champignons, coupé en tranches
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
champignons, coupé en tranches
1 livres (454g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Nouilles de courgette à l'ail

285 kcal ● 4g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
courgette
1 3/4 moyen (343g)
Ail, haché finement
7/8 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
3 1/2 moyen (686g)
Ail, haché finement
1 3/4 gousse (5g)

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.

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
huile
3 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

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.
-

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade paleo de poulet à la salsa verde

902 kcal ● 91g protéine ● 49g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
huile
2 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à soupe (30g)
cumin moulu
2 c. à café (4g)
salsa verde
2 c. à soupe (32g)
tomates, haché
1 tomate Roma (80g)
avocats, tranché
4 tranches (100g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
huile
4 c. à café (mL)
mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
graines de citrouille grillées, non salées
8 c. à soupe (59g)
cumin moulu
4 c. à café (8g)
salsa verde
4 c. à soupe (64g)
tomates, haché
2 tomate Roma (160g)
avocats, tranché
8 tranches (200g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verde. Servez.

Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bouillon d'os de poulet
2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poitrines de poulet façon César

16 oz - 918 kcal ● 109g protéine ● 52g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

vinaigrette César

4 c. à s. (59g)

parmesan

4 c. à soupe (20g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le grill (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

Nouilles de courgette au parmesan

91 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



courgette

1/2 moyen (98g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

parmesan

1/2 c. à soupe (3g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.