

Meal Plan - Menu régime cétogène de 3000 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

2963 kcal ● 271g protéine (37%) ● 198g lipides (60%) ● 14g glucides (2%) ● 9g fibres (1%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

2 tranche(s)- 329 kcal

Collations

365 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 31g de lipides



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal



Noix de macadamia

218 kcal

Déjeuner

1045 kcal, 53g de protéines, 3g glucides nets, 91g de lipides



Steak au beurre aux herbes

884 kcal



Nouilles de courgette au bacon

163 kcal

Dîner

1015 kcal, 171g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s)- 71 kcal



Poitrine de poulet marinée

26 2/3 oz- 942 kcal

Day 2

2963 kcal ● 271g protéine (37%) ● 198g lipides (60%) ● 14g glucides (2%) ● 9g fibres (1%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

2 tranche(s)- 329 kcal

Collations

365 kcal, 19g de protéines, 1g glucides nets, 31g de lipides



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal



Noix de macadamia

218 kcal

Déjeuner

1045 kcal, 53g de protéines, 3g glucides nets, 91g de lipides



Steak au beurre aux herbes

884 kcal



Nouilles de courgette au bacon

163 kcal

Dîner

1015 kcal, 171g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s)- 71 kcal



Poitrine de poulet marinée

26 2/3 oz- 942 kcal

Day 3

2958 kcal ● 181g protéine (24%) ● 230g lipides (70%) ● 25g glucides (3%) ● 17g fibres (2%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 28g de protéines, 4g glucides nets, 44g de lipides



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande
2 tranche(s)- 329 kcal

Collations

435 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 38g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Noix de macadamia
218 kcal



Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 65g de protéines, 14g glucides nets, 81g de lipides



Saucisse italienne
2 saucisse- 514 kcal



Nouilles de courgette au bacon
542 kcal

Dîner

930 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 67g de lipides



Hachis de chou-fleur aux épinards
2 tasse(s)- 142 kcal



Ailes de poulet Buffalo
18 2/3 oz- 788 kcal

Day 4

3054 kcal ● 205g protéine (27%) ● 229g lipides (67%) ● 31g glucides (4%) ● 12g fibres (2%)

Petit-déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 6g glucides nets, 42g de lipides



Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf
531 kcal



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

Collations

435 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 38g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Noix de macadamia
218 kcal



Boules protéinées aux amandes
1 boule(s)- 135 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 65g de protéines, 14g glucides nets, 81g de lipides



Saucisse italienne
2 saucisse- 514 kcal



Nouilles de courgette au bacon
542 kcal

Dîner

1020 kcal, 91g de protéines, 7g glucides nets, 69g de lipides



Cabillaud rôti simple
13 1/3 oz- 495 kcal



Nouilles de courgette au fromage
524 kcal

Day 5

2940 kcal ● 247g protéine (34%) ● 202g lipides (62%) ● 23g glucides (3%) ● 11g fibres (2%)

Petit-déjeuner

545 kcal, 34g de protéines, 6g glucides nets, 42g de lipides



Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf
531 kcal



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

Collations

435 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



Noix de macadamia
218 kcal



Roulés de jambon au fromage
2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

995 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 76g de lipides



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal



Pilons de poulet Buffalo
16 oz- 934 kcal

Dîner

970 kcal, 121g de protéines, 10g glucides nets, 47g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
18 oz- 666 kcal



Nouilles de courgette au parmesan
303 kcal

Day 6

2970 kcal ● 216g protéine (29%) ● 210g lipides (64%) ● 31g glucides (4%) ● 24g fibres (3%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



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



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

435 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



Noix de macadamia
218 kcal



Roulés de jambon au fromage
2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

995 kcal, 73g de protéines, 3g glucides nets, 76g de lipides



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal



Pilons de poulet Buffalo
16 oz- 934 kcal

Dîner

1005 kcal, 90g de protéines, 17g glucides nets, 57g de lipides



Cabillaud cajun
9 oz- 281 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
239 kcal



Nouilles de courgette au bacon
488 kcal

Day 7

3043 kcal ● 177g protéine (23%) ● 227g lipides (67%) ● 37g glucides (5%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



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



Céleri au beurre de cacahuète
218 kcal

Collations

435 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



Noix de macadamia
218 kcal



Roulés de jambon au fromage
2 roulé(s)- 216 kcal

Déjeuner

1065 kcal, 35g de protéines, 10g glucides nets, 93g de lipides



Noix de pécan
1/2 tasse- 366 kcal



Tacos fromage et guacamole
4 taco(s)- 700 kcal

Dîner

1005 kcal, 90g de protéines, 17g glucides nets, 57g de lipides



Cabillaud cajun
9 oz- 281 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
239 kcal



Nouilles de courgette au bacon
488 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- œufs
31 moyen (1373g)
- beurre
3 1/3 c. à soupe (47g)
- fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- parmesan
2 2/3 c. à soupe (13g)
- fromage
1/2 livres (211g)
- fromage cheddar
1 tasse, râpé (113g)

Autre

- farine d'amande
2 oz (62g)
- couennes de porc
2 oz (57g)
- riz de chou-fleur surgelé
4 tasse, surgelé (424g)
- Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)
- mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
- Poulet, pilons, avec peau
2 lb (907g)
- guacamole, acheté en magasin
8 c. à soupe (124g)

Graisses et huiles

- huile
6 oz (mL)
- sauce marinade
1 2/3 tasse (mL)
- huile d'olive
2 1/3 oz (mL)

Produits de boulangerie

- levure chimique
3/4 c. à café (4g)

Épices et herbes

- sel
1 2/3 c. à café (10g)
- moutarde de Dijon
1 2/3 c. à café (8g)

Produits à base de noix et de graines

- beurre d'amande
2 oz (55g)
- noix de macadamia décortiquées, rôties
1/2 livres (198g)
- noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Légumes et produits à base de légumes

- Ail
10 gousse(s) (31g)
- épinards frais
2 tasse(s) (60g)
- persil frais
1 2/3 c. à soupe (6g)
- courgette
10 moyen (1960g)
- tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (362g)
- céleri cru
8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (320g)
- blettes
1 1/2 lb (680g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 1/2 lb (1997g)
- ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/6 lb (530g)

Produits de bœuf

- côte de bœuf (ribeye), crue
16 2/3 oz (473g)

Produits de porc

- bacon cru
14 2/3 tranche(s) (416g)

Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot
1/2 tasse (mL)

Boissons

- poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)

- poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
- poivre citronné
1 c. à soupe (8g)
- assaisonnement cajun
6 c. à café (14g)

Saucisses et charcuterie

- pepperoni
24 tranches (48g)
- charcuterie de jambon
6 tranche (138g)

Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue
2 livres (888g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

œufs

9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

2 tranche(s) - 329 kcal ● 9g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 3 repas :

farine d'amande

1/2 tasse(s) (55g)

huile

3 c. à soupe (mL)

levure chimique

3/4 c. à café (4g)

sel

1/2 c. à café (3g)

œufs

1 1/2 grand (75g)

beurre d'amande

1 1/2 c. à soupe (24g)

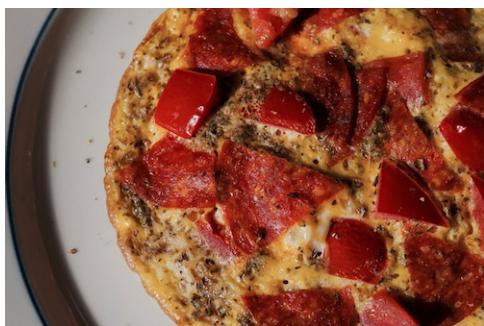
1. Dans une tasse graissée et adaptée au micro-ondes, mélangez la farine d'amande, l'huile, la levure chimique, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Placez au micro-ondes pendant 90 secondes.
3. Sortez le pain de la tasse, tranchez et servez avec du beurre d'amande.
4. Pour les 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.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf

531 kcal ● 34g protéine ● 42g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
4 très grand (224g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
huile
2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
pepperoni, coupé en deux
12 tranches (24g)

Pour les 2 repas :

œufs
8 très grand (448g)
tomates
1 tasse, haché (180g)
huile
4 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
pepperoni, coupé en deux
24 tranches (48g)

1. Battre les œufs et les assaisonnements dans un petit bol.
2. Faire chauffer l'huile de votre choix dans une poêle (assurez-vous que la taille de la poêle correspond à la quantité d'œufs) à feu moyen-vif.
3. Verser les œufs dans la poêle et les étaler en une couche uniforme sur le fond.
4. Cuire quelques minutes, juste jusqu'à ce que le dessous commence à prendre.
5. Ajouter les garnitures (tomate, pepperoni, ou d'autres légumes disponibles) sur le mélange d'œufs et continuer la cuisson jusqu'à ce que les œufs soient cuits et que les garnitures soient chauffées.
6. Servir.

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.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les 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 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
œufs
8 grand (400g)

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 épaissoissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Céleri au beurre de cacahuète

218 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)
beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Steak au beurre aux herbes

884 kcal ● 42g protéine ● 79g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

côte de bœuf (ribeye), crue
1/2 livres (236g)
moutarde de Dijon
5/6 c. à café (4g)
huile
1 2/3 c. à café (mL)
persil frais, coupé en morceaux
5/6 c. à soupe (3g)
beurre, ramolli
1 2/3 c. à soupe (24g)
Ail, haché
5/6 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

côte de bœuf (ribeye), crue
16 2/3 oz (473g)
moutarde de Dijon
1 2/3 c. à café (8g)
huile
3 1/3 c. à café (mL)
persil frais, coupé en morceaux
1 2/3 c. à soupe (6g)
beurre, ramolli
3 1/3 c. à soupe (47g)
Ail, haché
1 2/3 gousse (5g)

1. Si le beurre n'est pas ramolli, mettez-le dans un petit bol compatible micro-ondes et chauffez 3 à 8 secondes jusqu'à ce qu'il s'assouplisse un peu. Ajoutez l'ail, la moutarde de Dijon, seulement la moitié du persil et du sel et du poivre au beurre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Séchez le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le steak jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Transférez le steak sur une planche pour le laisser reposer.
4. Tranchez le steak et servez-le garni du beurre aux herbes et du persil restant.

Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1/2 moyen (98g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

courgette
1 moyen (196g)
bacon cru
2 tranche(s) (57g)

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Saucisse italienne de porc, crue
2 morceau (215g)

Pour les 2 repas :

Saucisse italienne de porc, crue
4 morceau (430g)

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 $\frac{1}{2}$ ". 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 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 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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

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 (\approx 6,1 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
tomates
2 entier petit (\approx 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.

Pilons de poulet Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce Frank's RedHot
2 2/3 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
Poulet, pilons, avec peau
1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
Poulet, pilons, avec peau
2 lb (907g)

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.

Déjeuner 4 ↗

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.

Tacos fromage et guacamole

4 taco(s) - 700 kcal ● 30g protéine ● 58g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Donne 4 taco(s) portions

fromage cheddar

1 tasse, râpé (113g)

guacamole, acheté en magasin

8 c. à soupe (124g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc
2 oz (57g)

1. Dégustez.

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.

Collations 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.

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.

Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre d'amande
1 c. à s. (16g)
farine d'amande
1/2 c. à soupe (4g)
poudre de protéine
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

beurre d'amande
2 c. à s. (31g)
farine d'amande
1 c. à soupe (7g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

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.

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 3 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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Hachis de chou-fleur aux épinards

1 tasse(s) - 71 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 1g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

riz de chou-fleur surgelé
16 c. à s., surgelé (106g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)
épinards frais, haché
1/2 tasse(s) (15g)

Pour les 2 repas :

riz de chou-fleur surgelé
2 tasse, surgelé (212g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
2 gousse(s) (6g)
épinards frais, haché
1 tasse(s) (30g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

Poitrine de poulet marinée

26 2/3 oz - 942 kcal ● 168g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
sauce marinade
13 1/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/3 lb (1493g)
sauce marinade
1 2/3 tasse (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. **CUISSON AU FOUR**
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. **GRILL / BROIL**
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Hachis de chou-fleur aux épinards

2 tasse(s) - 142 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 6g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

riz de chou-fleur surgelé

2 tasse, surgelé (212g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

Ail, coupé en dés

2 gousse(s) (6g)

épinards frais, haché

1 tasse(s) (30g)

1. Cuisez le riz de chou-fleur selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, hachez finement les épinards et l'ail.
3. Quand le chou-fleur est cuit et encore chaud, ajoutez les épinards, l'huile, l'ail et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien.
4. Servez.

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 3 ↗

Consommer les jour 4

Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

huile d'olive

5 c. à c. (mL)

morue, crue

13 1/3 oz (378g)

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.

Nouilles de courgette au fromage

524 kcal ● 23g protéine ● 44g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



courgette

1 moyen (196g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

parmesan

1 c. à soupe (5g)

fromage

3/4 tasse, râpé (85g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. 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. Incorporez le fromage et faites chauffer jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

Dîner 4 ↗

Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal ● 114g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 18 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (504g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 c. à soupe (8g)

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.

Nouilles de courgette au parmesan

303 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



courgette

1 2/3 moyen (327g)

huile d'olive

1 2/3 c. à soupe (mL)

parmesan

1 2/3 c. à soupe (8g)

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

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cabillaud cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue

1/2 livres (255g)

assaisonnement cajun

3 c. à café (7g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue

18 oz (510g)

assaisonnement cajun

6 c. à café (14g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

blettes
3/4 lb (340g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
Ail, haché
2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

blettes
1 1/2 lb (680g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
Ail, haché
4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Nouilles de courgette au bacon

488 kcal ● 33g protéine ● 35g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 1/2 moyen (294g)
bacon cru
3 tranche(s) (85g)

Pour les 2 repas :

courgette
3 moyen (588g)
bacon cru
6 tranche(s) (170g)

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.