

# Meal Plan - Menu régime cétogène de 3500 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

3474 kcal ● 188g protéine (22%) ● 268g lipides (70%) ● 37g glucides (4%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

640 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 47g de lipides



Épinards sautés simples  
149 kcal



Œufs avec tomate et avocat  
489 kcal

### Collations

410 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol  
271 kcal

### Déjeuner

1250 kcal, 37g de protéines, 11g glucides nets, 111g de lipides



Noix de pécan  
3/4 tasse- 549 kcal



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

### Dîner

1180 kcal, 98g de protéines, 13g glucides nets, 79g de lipides



Dinde hachée de base  
9 1/3 oz- 438 kcal



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



Nouilles de courgette au bacon  
651 kcal

## Day 2

3542 kcal ● 242g protéine (27%) ● 245g lipides (62%) ● 43g glucides (5%) ● 49g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

640 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 47g de lipides



Épinards sautés simples  
149 kcal



Œufs avec tomate et avocat  
489 kcal

### Collations

410 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol  
271 kcal

### Déjeuner

1185 kcal, 66g de protéines, 11g glucides nets, 95g de lipides



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



Nouilles de courgette à l'ail  
408 kcal

### Dîner

1310 kcal, 122g de protéines, 17g glucides nets, 72g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
1309 kcal

## Day 3

3451 kcal ● 282g protéine (33%) ● 238g lipides (62%) ● 30g glucides (3%) ● 16g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 37g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Sandwich bacon et œuf

1 sandwich(s)- 442 kcal

### Collations

410 kcal, 25g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Graines de tournesol

271 kcal

### Déjeuner

1270 kcal, 159g de protéines, 5g glucides nets, 68g de lipides



#### Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal



#### Tilapia au gril

28 oz- 1190 kcal

### Dîner

1230 kcal, 60g de protéines, 18g glucides nets, 98g de lipides



#### Bouchées de steak

8 oz(s)- 563 kcal



#### Nouilles de courgette au parmesan

666 kcal

## Day 4

3497 kcal ● 282g protéine (32%) ● 243g lipides (63%) ● 29g glucides (3%) ● 15g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 37g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



#### Épinards sautés simples

100 kcal



#### Sandwich bacon et œuf

1 sandwich(s)- 442 kcal

### Collations

455 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal



#### Fromage

1 oz- 114 kcal

### Déjeuner

1270 kcal, 159g de protéines, 5g glucides nets, 68g de lipides



#### Nouilles de courgette à l'ail

82 kcal



#### Tilapia au gril

28 oz- 1190 kcal

### Dîner

1230 kcal, 60g de protéines, 18g glucides nets, 98g de lipides



#### Bouchées de steak

8 oz(s)- 563 kcal



#### Nouilles de courgette au parmesan

666 kcal

## Day 5

3471 kcal ● 209g protéine (24%) ● 267g lipides (69%) ● 40g glucides (5%) ● 19g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

585 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



#### Omelette jambon-fromage

430 kcal



#### Yaourt grec pauvre en sucre

2 récipient(s)- 156 kcal

### Déjeuner

1150 kcal, 46g de protéines, 16g glucides nets, 95g de lipides



#### Épinards sautés simples

199 kcal



#### Nouilles de courgette au parmesan

423 kcal



#### Steak au poivre

6 once(s)- 528 kcal

### Collations

455 kcal, 26g de protéines, 3g glucides nets, 37g de lipides



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal



#### Fromage

1 oz- 114 kcal

### Dîner

1280 kcal, 80g de protéines, 10g glucides nets, 101g de lipides



#### Nouilles de courgette au fromage

393 kcal



#### Cuisse de poulet aux champignons

9 oz- 886 kcal

## Day 6

3479 kcal ● 249g protéine (29%) ● 255g lipides (66%) ● 37g glucides (4%) ● 10g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

585 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



#### Omelette jambon-fromage

430 kcal



#### Yaourt grec pauvre en sucre

2 récipient(s)- 156 kcal

### Déjeuner

1175 kcal, 84g de protéines, 15g glucides nets, 85g de lipides



#### Poulet frit pauvre en glucides

16 oz- 936 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal

### Dîner

1280 kcal, 80g de protéines, 10g glucides nets, 101g de lipides



#### Nouilles de courgette au fromage

393 kcal



#### Cuisse de poulet aux champignons

9 oz- 886 kcal

## Day 7

3479 kcal ● 353g protéine (41%) ● 207g lipides (53%) ● 38g glucides (4%) ● 14g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

585 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 35g de lipides



#### Omelette jambon-fromage

430 kcal



#### Yaourt grec pauvre en sucre

2 récipient(s)- 156 kcal

### Collations

440 kcal, 28g de protéines, 1g glucides nets, 35g de lipides



#### Couennes de porc

1 1/2 oz- 224 kcal



#### Noix de macadamia

218 kcal

### Déjeuner

1175 kcal, 84g de protéines, 15g glucides nets, 85g de lipides



#### Poulet frit pauvre en glucides

16 oz- 936 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal

### Dîner

1280 kcal, 184g de protéines, 11g glucides nets, 52g de lipides



#### Blanc de poulet au balsamique

28 oz- 1105 kcal



#### Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal

---

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- œufs  
24 grand (1200g)
- fromage cheddar  
1 tasse, râpé (113g)
- beurre  
1/2 bâtonnet (55g)
- parmesan  
11 c. à soupe (56g)
- fromage  
3/4 livres (339g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (128g)
- noix de pécan  
1 1/4 tasse, moitiés (124g)
- noix de macadamia décortiquées, rôties  
2 oz (57g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
11 1/2 g (11g)
- sel  
1 oz (24g)
- basilic frais  
6 feuilles (3g)
- romarin séché  
1/4 c. à café (0g)
- assaisonnement cajun  
1 1/3 c. à café (3g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
13 3/4 oz (mL)
- huile  
1 2/3 oz (mL)
- vinaigrette  
10 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique  
1/2 tasse (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais  
3 paquet 285 g (870g)
- Ail  
7 1/4 gousse(s) (22g)

## Autre

- guacamole, acheté en magasin  
8 c. à soupe (124g)
- mélange de jeunes pousses  
13 1/2 tasse (405g)
- Poulet, pilons, avec peau  
3 lb (1285g)
- Yaourt grec aromatisé, faible en sucre  
6 contenant(s) (900g)
- couennes de porc  
4 oz (113g)
- mélange d'épices italien  
7/8 c. à café (3g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
9 1/3 oz (265g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3 cuisse(s) (510g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 3/4 livres (794g)

## Produits de porc

- bacon cru  
4 tranche(s) (113g)
- bacon, cuit  
12 tranche(s) (120g)
- jambon cuit  
4 oz (113g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3 boîte (516g)
- tilapia, cru  
3 1/2 lb (1568g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
2 1/4 c. à s. (mL)
- salsa  
8 c. à soupe (144g)
- sauce piquante  
2 c. à soupe (mL)

## Produits de bœuf

- tomates**  
3 1/2 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (434g)
- courgette**  
16 2/3 moyen (3267g)
- oignon**  
3/4 petit (53g)
- champignons**  
3/4 livres (340g)
- choux de Bruxelles**  
3/8 lb (170g)

- steak de sirloin (surlonge), cru**  
1 lb (453g)
- côte de bœuf (ribeye), crue**  
6 oz (170g)

### **Saucisses et charcuterie**

- charcuterie de jambon**  
6 tranche (138g)

### **Boissons**

- eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)

### **Fruits et jus de fruits**

- avocats**  
3 avocat(s) (603g)
  - jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)
  - jus de citron**  
3 1/2 c. à soupe (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
6 tasse(s) (180g)  
**Ail, coupé en dés**  
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
12 tasse(s) (360g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

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 flétris.
4. Servez.

### Œufs avec tomate et avocat

489 kcal ● 23g protéine ● 37g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
3 trait (1g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**tomates**  
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)  
**avocats, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**basilic frais, haché**  
3 feuilles (2g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
6 trait (2g)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**tomates**  
6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)  
**avocats, tranché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**basilic frais, haché**  
6 feuilles (3g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 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)

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 flétris.
4. Servez.

### Sandwich bacon et œuf

1 sandwich(s) - 442 kcal ● 34g protéine ● 34g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**  
6 tranche(s) (60g)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit**  
12 tranche(s) (120g)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Couper les tranches de bacon en deux dans le sens de la longueur pour doubler le nombre de bandes (12 par sandwich).
3. Pour chaque côté d'un "pain", utiliser 6 bandes, 3 verticales et 3 horizontales. Tisser les bandes pour former une natte.
4. Quand les deux côtés du "pain" sont prêts, les placer sur une plaque et cuire au four 20 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Cuire les œufs selon votre préférence.
6. Retirer le bacon du four et, une fois légèrement refroidi, placer les œufs entre les "pains" pour former le sandwich.
7. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Omelette jambon-fromage

430 kcal ● 33g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 2/3 grand (133g)  
**fromage**  
1/3 tasse, râpé (38g)  
**beurre**  
2/3 c. à café (3g)  
**salsa**  
2 2/3 c. à soupe (48g)  
**jambon cuit, haché**  
1 1/3 oz (38g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)  
**fromage**  
1 tasse, râpé (113g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**salsa**  
8 c. à soupe (144g)  
**jambon cuit, haché**  
4 oz (113g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une poêle antiadhésive de 6 à 8 pouces (15 à 20 cm) à feu moyen-vif.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites des bords vers le centre afin que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites au besoin.
5. Lorsque la surface supérieure des œufs a épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible, placez le jambon et le fromage sur un côté de l'omelette.
6. Pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette ; garnissez de salsa. Servez.

### Yaourt grec pauvre en sucre

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**Yaourt grec aromatisé, faible en sucre**  
6 contenant(s) (900g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Noix de pécan

3/4 tasse - 549 kcal ● 7g protéine ● 53g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Donne 3/4 tasse portions

#### noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Pilons de poulet Buffalo

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



Donne 13 1/3 oz portions

**sauce Frank's RedHot**  
2 1/4 c. à s. (mL)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
5/6 lb (378g)

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

408 kcal ● 6g protéine ● 35g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
2 1/2 moyen (490g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/4 gousse (4g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épuche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nouilles de courgette à l'ail

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



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
1/2 moyen (98g)  
**Ail, haché finement**  
1/4 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**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 épuche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

### Tilapia au gril

28 oz - 1190 kcal ● 158g protéine ● 61g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**jus de citron**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
7/8 c. à café, moulu (2g)  
**tilapia, cru**  
1 3/4 lb (784g)  
**huile d'olive**  
1/4 tasse (mL)  
**sel**  
7/8 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1 3/4 c. à café, moulu (4g)  
**tilapia, cru**  
3 1/2 lb (1568g)  
**huile d'olive**  
1/2 tasse (mL)  
**sel**  
1 3/4 c. à café (11g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5

### Épinards sautés simples

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



**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)

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.

### Nouilles de courgette au parmesan

423 kcal ● 9g protéine ● 36g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



**courgette**  
2 1/3 moyen (457g)  
**huile d'olive**  
2 1/3 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
2 1/3 c. à soupe (12g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épuche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif 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.

## Steak au poivre

6 once(s) - 528 kcal ● 30g protéine ● 44g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 once(s) portions

**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**côte de bœuf (ribeye), crue**  
6 oz (170g)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à soupe, moulu (3g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet frit pauvre en glucides

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**sauce piquante**  
2 c. à soupe (mL)  
**assaisonnement cajun**  
1 1/3 c. à café (3g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
2 lb (907g)  
**couennes de porc, écrasé**  
1 oz (28g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol.  
Servir.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

œufs  
6 grand (300g)

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.

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (128g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s) - 158 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de jambon**  
3 tranche (69g)  
**fromage**  
3 c. à s., râpé (21g)  
**épinards frais**  
15 feuilles (15g)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de jambon**  
6 tranche (138g)  
**fromage**  
6 c. à s., râpé (42g)  
**épinards frais**  
30 feuilles (30g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

### 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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Couennes de porc

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**couennes de porc**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
3 oz (85g)

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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Dinde hachée de base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 oz portions

**dinde hachée, crue**

9 1/3 oz (265g)

**huile**

1 1/6 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

### Tomates rôties

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



Donne 1 1/2 tomate(s) portions

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

1 1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(137g)

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.

### Nouilles de courgette au bacon

651 kcal ● 44g protéine ● 47g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



**courgette**  
2 moyen (392g)  
**bacon cru**  
4 tranche(s) (113g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épilande-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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade de thon à l'avocat

1309 kcal ● 122g protéine ● 72g lipides ● 17g glucides ● 25g fibres



**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**thon en conserve**  
3 boîte (516g)  
**tomates**  
3/4 tasse, haché (135g)  
**oignon, haché finement**  
3/4 petit (53g)

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 3 et jour 4

### Bouchées de steak

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**  
1 lb (453g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)  
**beurre, à température ambiante**  
1 c. à soupe (14g)

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

### Nouilles de courgette au parmesan

666 kcal ● 14g protéine ● 57g lipides ● 17g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
3 2/3 moyen (719g)  
**huile d'olive**  
3 2/3 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
3 2/3 c. à soupe (18g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
7 1/3 moyen (1437g)  
**huile d'olive**  
7 1/3 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
7 1/3 c. à soupe (37g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Nouilles de courgette au fromage

393 kcal ● 17g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**courgette**  
3/4 moyen (147g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
3/4 c. à soupe (4g)  
**fromage**  
1/2 tasse, râpé (64g)

Pour les 2 repas :

**courgette**  
1 1/2 moyen (294g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**fromage**  
1 tasse, râpé (127g)

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.

### 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)  
**cuisse 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)  
**cuisse 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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Blanc de poulet au balsamique

28 oz - 1105 kcal ● 179g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 28 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**

1 3/4 livres (794g)

**vinaigrette balsamique**

1/2 tasse (mL)

**huile**

3 1/2 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

7/8 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.

### Choux de Bruxelles rôtis

174 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**choux de Bruxelles**

3/8 lb (170g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).

2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.

3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.

5. Retirez du four et servez.

