

# Meal Plan - Plan alimentaire cétogène de 1600 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** 1620 kcal ● 138g protéine (34%) ● 107g lipides (59%) ● 15g glucides (4%) ● 11g fibres (3%)

## Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Omelette au bacon

280 kcal

## Collations

195 kcal, 12g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



Croustilles de porc et salsa

87 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

## Déjeuner

635 kcal, 26g de protéines, 7g glucides nets, 52g de lipides



Tacos fromage et guacamole

3 taco(s)- 525 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Dîner

510 kcal, 80g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



Tilapia au beurre et à l'estragon

14 oz- 478 kcal



Tomates rôties

1/2 tomate(s)- 30 kcal

## Day 2

1570 kcal ● 131g protéine (33%) ● 103g lipides (59%) ● 19g glucides (5%) ● 13g fibres (3%)

## Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Omelette au bacon

280 kcal

## Collations

195 kcal, 12g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



Croustilles de porc et salsa

87 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

## Déjeuner

525 kcal, 42g de protéines, 9g glucides nets, 34g de lipides



Tomates rôties

3 tomate(s)- 179 kcal



Côtelettes de porc au ranch

1 côtelette(s)- 345 kcal

## Dîner

570 kcal, 56g de protéines, 4g glucides nets, 33g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

## Day 3

1560 kcal ● 140g protéine (36%) ● 96g lipides (55%) ● 20g glucides (5%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



**Graines de tournesol**  
180 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

195 kcal, 12g de protéines, 4g glucides nets, 14g de lipides



**Croustilles de porc et salsa**  
87 kcal



**Mélange de noix**  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Déjeuner

555 kcal, 49g de protéines, 7g glucides nets, 33g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
3 tasse(s)- 209 kcal



**Poitrines de poulet façon César**  
6 oz- 344 kcal

### Dîner

490 kcal, 58g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides



**Tilapia poêlée**  
10 oz- 372 kcal



**Tomates rôties**  
2 tomate(s)- 119 kcal

## Day 4

1556 kcal ● 130g protéine (33%) ● 105g lipides (61%) ● 14g glucides (4%) ● 10g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 21g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides



**Graines de tournesol**  
180 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 41g de lipides



**Brocoli au beurre**  
1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



**Cuisses de poulet au four**  
6 oz- 385 kcal

### Dîner

490 kcal, 58g de protéines, 5g glucides nets, 25g de lipides



**Tilapia poêlée**  
10 oz- 372 kcal



**Tomates rôties**  
2 tomate(s)- 119 kcal

## Day 5

1571 kcal ● 134g protéine (34%) ● 97g lipides (55%) ● 20g glucides (5%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



Omelette style Southwest au bacon  
287 kcal

### Collations

185 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille  
183 kcal

### Déjeuner

600 kcal, 46g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



Cuisse de poulet au thym et au citron vert  
368 kcal



Salade tomate et avocat  
235 kcal

### Dîner

500 kcal, 59g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides



Brocoli  
4 tasse(s)- 116 kcal



Cuisse de poulet simples  
9 oz- 383 kcal

## Day 6

1537 kcal ● 139g protéine (36%) ● 98g lipides (57%) ● 12g glucides (3%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



Omelette style Southwest au bacon  
287 kcal

### Collations

150 kcal, 17g de protéines, 0g glucides nets, 9g de lipides



Couennes de porc  
1 oz- 149 kcal

### Déjeuner

600 kcal, 43g de protéines, 2g glucides nets, 46g de lipides



Brocoli au beurre  
1 tasse(s)- 134 kcal



Poulet frit pauvre en glucides  
8 oz- 468 kcal

### Dîner

500 kcal, 59g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides



Brocoli  
4 tasse(s)- 116 kcal



Cuisse de poulet simples  
9 oz- 383 kcal

## Day 7

1593 kcal ● 120g protéine (30%) ● 115g lipides (65%) ● 11g glucides (3%) ● 9g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



[Omelette style Southwest au bacon](#)  
287 kcal

### Collations

150 kcal, 17g de protéines, 0g glucides nets, 9g de lipides



[Couennes de porc](#)  
1 oz- 149 kcal

### Déjeuner

600 kcal, 43g de protéines, 2g glucides nets, 46g de lipides



[Brocoli au beurre](#)  
1 tasse(s)- 134 kcal



[Poulet frit pauvre en glucides](#)  
8 oz- 468 kcal

### Dîner

555 kcal, 41g de protéines, 7g glucides nets, 38g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)  
117 kcal



[Cuisses de poulet au citron et aux olives](#)  
6 oz- 438 kcal

# Liste de courses



## Autre

- couennes de porc  
4 oz (113g)
- guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)
- mélange pour sauce ranch  
1/8 sachet (28 g) (4g)
- Poulet, pilons, avec peau  
1 lb (454g)

## Soupes, sauces et jus

- salsa  
6 c. à soupe (108g)
- sauce Frank's RedHot  
2 3/4 c. à s. (mL)
- sauce piquante  
1 c. à soupe (mL)
- bouillon de poulet (prêt à servir)  
1/8 tasse(s) (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix  
6 c. à s. (50g)
- amandes  
2 c. à s., entière (18g)
- noix (anglaises)  
3 c. à s., décortiqué (19g)
- graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Légumes et produits à base de légumes

- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- tomates  
6 1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.) (800g)
- laitue romaine  
2 feuille extérieure (56g)
- Brocoli surgelé  
14 1/3 tasse (1304g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (53g)
- poivron  
3 c. à s., en dés (28g)

## Produits laitiers et œufs

## Épices et herbes

- estragon frais  
1 3/4 c. à café, haché (1g)
- poivre noir  
4 g (4g)
- sel  
10 1/4 g (10g)
- thym séché  
1/4 g (0g)
- poudre d'ail  
3/8 c. à café (1g)
- assaisonnement cajun  
2/3 c. à café (1g)
- romarin séché  
1/8 c. à soupe (0g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
2 lb (952g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/4 oz (mL)
- huile d'olive  
2 1/3 oz (mL)
- vinaigrette César  
1 1/2 c. à s. (22g)

## Produits de porc

- bacon  
10 tranche(s) (100g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
1 morceau (185g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 lb (397g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3/4 lb (340g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
26 oz (737g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
1 avocat(s) (218g)

- beurre**  
4 1/4 c. à soupe (60g)
  - œufs**  
14 grand (700g)
  - fromage cheddar**  
3/4 tasse, râpé (85g)
  - parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- 
- jus de citron vert**  
2 1/2 c. à soupe (mL)
  - olives vertes**  
1/4 petite boîte (~57 g) (16g)
  - citron**  
1/4 grand (21g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Omelette au bacon

280 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon, cuit et haché**  
2 tranche(s) (20g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit et haché**  
4 tranche(s) (40g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

### Œufs bouillis

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

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.

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Omelette style Southwest au bacon

287 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon, cuit et haché**

2 tranche(s) (20g)

**œufs**

2 grand (100g)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

**poivron**

1 c. à s., en dés (9g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit et haché**

6 tranche(s) (60g)

**œufs**

6 grand (300g)

**oignon**

3 c. à soupe, haché (30g)

**poivron**

3 c. à s., en dés (28g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tacos fromage et guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protéine ● 43g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



Donne 3 taco(s) portions

#### **guacamole, acheté en magasin**

6 c. à soupe (93g)

#### **fromage cheddar**

3/4 tasse, râpé (85g)

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.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

#### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

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



## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 3 tomate(s) portions

#### tomates

3 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (273g)

#### huile

3 c. à café (mL)

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.

### Côtelettes de porc au ranch

1 côtelette(s) - 345 kcal ● 40g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1 côtelette(s) portions

#### mélange pour sauce ranch

1/8 sachet (28 g) (4g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### côtelettes de longe de porc désossées, crues

1 morceau (185g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur toutes les côtelettes de porc.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces des côtelettes et frotter jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
4. Placer les côtelettes dans un plat allant au four et cuire 10–15 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
5. Servir !

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

#### huile d'olive

3 c. à café (mL)

#### Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

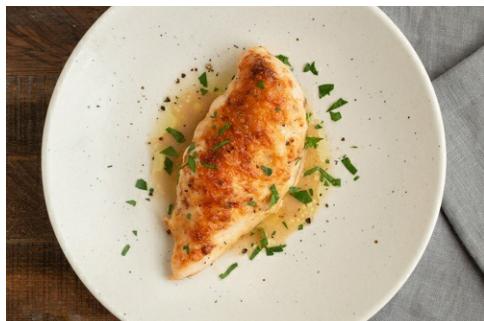
#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

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

### Poitrines de poulet façon César

6 oz - 344 kcal ● 41g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### parmesan

1 1/2 c. à soupe (8g)

#### vinaigrette César

1 1/2 c. à s. (22g)

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

6 oz (170g)

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 gril (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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/3 tasse(s) portions

**beurre**

1 1/3 c. à soupe (19g)

**poivre noir**

2/3 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 1/3 tasse (121g)

**sel**

2/3 trait (0g)

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

### Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**thym séché**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**

6 oz (170g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

#### thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

#### cuisse de poulet sans peau et désossées

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



#### tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

#### poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

#### avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

#### jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

#### oignon

1 c. à s., haché (15g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 tasse (91g)

**sel**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**sel**

1 trait (0g)

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

### Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal ● 40g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc, écrasé**

1/4 oz (7g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1/2 lb (227g)

**assaisonnement cajun**

1/3 c. à café (1g)

**sauce piquante**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc, écrasé**

1/2 oz (14g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

**assaisonnement cajun**

2/3 c. à café (1g)

**sauce piquante**

1 c. à soupe (mL)

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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Croustilles de porc et salsa

87 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **couennes de porc**

1/2 oz (14g)

#### **salsa**

2 c. à soupe (36g)

Pour les 3 repas :

#### **couennes de porc**

1 1/2 oz (43g)

#### **salsa**

6 c. à soupe (108g)

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

## Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **mélange de noix**

2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

#### **mélange de noix**

6 c. à s. (50g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Couennes de porc

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
2 oz (57g)

1. Dégustez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tilapia au beurre et à l'estragon

14 oz - 478 kcal ● 79g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

**Ail, haché finement**  
1 3/4 gousse (5g)  
**beurre**  
7/8 c. à soupe (12g)  
**estragon frais**  
1 3/4 c. à café, haché (1g)  
**tilapia, cru**  
7/8 lb (392g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.

### Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (46g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

**tomates, coupé en deux**

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**

1/2 livres (227g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

2 feuille extérieure (56g)

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**avocats, haché**

1/3 avocat(s) (67g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

### Noix

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

Donne 1/6 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**

3 c. à s., décortiqué (19g)

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



## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tilapia poêlé

10 oz - 372 kcal ● 56g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**

5/8 lb (280g)

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**

1 1/4 lb (560g)

**sel**

5/6 c. à café (5g)

**poivre noir**

5/6 c. à café, moulu (2g)

**huile d'olive**

1 2/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates**

2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (182g)

**huile**

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates**

4 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (364g)

**huile**

4 c. à café (mL)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Brocoli

4 tasse(s) - 116 kcal ● 11g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

Pour les 2 repas :

#### Brocoli surgelé

8 tasse (728g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

3/8 c. à soupe (mL)

#### cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### cuisses de poulet sans peau et désossées

18 oz (510g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (31g)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

#### **huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

#### **avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

### Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz - 438 kcal ● 39g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz portions

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

1/8 tasse(s) (mL)

**olives vertes**

1/4 petite boîte (~57 g) (16g)

**citron**

1/4 grand (21g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**romarin séché**

1/8 c. à soupe (0g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.

2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron ça et là. Laisser mariner 15 minutes.

3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).

4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.

6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.