

Meal Plan - Menu régime macro de 2 500 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

2461 kcal ● 142g protéine (23%) ● 120g lipides (44%) ● 179g glucides (29%) ● 23g fibres (4%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 32g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Poêlée chou et bacon

312 kcal

Collations

335 kcal, 13g de protéines, 61g glucides nets, 4g de lipides



Kéfir

150 kcal



Bretzels

183 kcal

Déjeuner

900 kcal, 48g de protéines, 55g glucides nets, 49g de lipides



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 403 kcal



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Salade saumon et artichaut

315 kcal

Dîner

745 kcal, 55g de protéines, 47g glucides nets, 36g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle

515 kcal



Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit- 172 kcal

Day 2

2477 kcal ● 141g protéine (23%) ● 141g lipides (51%) ● 137g glucides (22%) ● 26g fibres (4%)

Petit-déjeuner

480 kcal, 26g de protéines, 17g glucides nets, 32g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Poêlée chou et bacon

312 kcal

Collations

335 kcal, 13g de protéines, 61g glucides nets, 4g de lipides



Kéfir

150 kcal



Bretzels

183 kcal

Déjeuner

900 kcal, 48g de protéines, 55g glucides nets, 49g de lipides



Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s)- 403 kcal



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Salade saumon et artichaut

315 kcal

Dîner

760 kcal, 54g de protéines, 4g glucides nets, 56g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 3

2555 kcal ● 167g protéine (26%) ● 134g lipides (47%) ● 143g glucides (22%) ● 27g fibres (4%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 29g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



[Eufs avec tomate et avocat](#)
326 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
1 pot- 131 kcal

Collations

335 kcal, 13g de protéines, 61g glucides nets, 4g de lipides



[Kéfir](#)
150 kcal



[Bretzels](#)
183 kcal

Déjeuner

900 kcal, 60g de protéines, 14g glucides nets, 63g de lipides



[Salade de sardines simple](#)
531 kcal



[Amandes rôties](#)
3/8 tasse(s)- 370 kcal

Dîner

865 kcal, 64g de protéines, 51g glucides nets, 41g de lipides



[Wedges de patate douce](#)
347 kcal



[Côtelettes de porc au ranch](#)
1 1/2 côtelette(s)- 518 kcal

Day 4

2553 kcal ● 173g protéine (27%) ● 146g lipides (52%) ● 107g glucides (17%) ● 28g fibres (4%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 29g de protéines, 17g glucides nets, 27g de lipides



[Eufs avec tomate et avocat](#)
326 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
1 pot- 131 kcal

Collations

330 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



[Chips de chou kale](#)
206 kcal



[Cottage cheese et miel](#)
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

900 kcal, 60g de protéines, 14g glucides nets, 63g de lipides



[Salade de sardines simple](#)
531 kcal



[Amandes rôties](#)
3/8 tasse(s)- 370 kcal

Dîner

865 kcal, 64g de protéines, 51g glucides nets, 41g de lipides



[Wedges de patate douce](#)
347 kcal



[Côtelettes de porc au ranch](#)
1 1/2 côtelette(s)- 518 kcal

Day 5

2509 kcal ● 157g protéine (25%) ● 126g lipides (45%) ● 159g glucides (25%) ● 27g fibres (4%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 27g de protéines, 52g glucides nets, 9g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Gaufres et yaourt grec

1 gaufre(s)- 119 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Collations

330 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Chips de chou kale

206 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

855 kcal, 62g de protéines, 25g glucides nets, 52g de lipides



Haricots verts au beurre

391 kcal



Poulet marsala

8 oz de poulet- 466 kcal

Dîner

900 kcal, 49g de protéines, 57g glucides nets, 49g de lipides



Riz blanc au beurre

243 kcal



Saumon & légumes en une seule casserole

7 oz de saumon- 655 kcal

Day 6

2466 kcal ● 170g protéine (28%) ● 106g lipides (39%) ● 168g glucides (27%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 27g de protéines, 52g glucides nets, 9g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Gaufres et yaourt grec

1 gaufre(s)- 119 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Collations

375 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

840 kcal, 51g de protéines, 61g glucides nets, 36g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



Graines de tournesol

180 kcal

Dîner

825 kcal, 75g de protéines, 30g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal




Tilapia en croûte d'amandes

10 oz- 706 kcal

Petit-déjeuner

425 kcal, 27g de protéines, 52g glucides nets, 9g de lipides




Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Gaufres et yaourt grec

1 gaufre(s)- 119 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal


Collations

375 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal




Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

840 kcal, 51g de protéines, 61g glucides nets, 36g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal




Graines de tournesol

180 kcal


Dîner

825 kcal, 75g de protéines, 30g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

10 oz- 706 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ kéfir aromatisé
3 tasse (mL)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ ghee
1 2/3 c. à café (8g)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (47g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
6 c. à s. (105g)
- ☐ lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)
- ☐ mozzarella fraîche
2 oz (57g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
5 oz (142g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 livres (245g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)
- ☐ avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)

Produits de porc

- ☐ bacon cru
4 tranche(s) (113g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
1/2 livres (255g)
- ☐ sardines en conserve à l'huile
4 boîte (368g)
- ☐ saumon
1/2 livres (198g)
- ☐ thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)
- ☐ tilapia, cru
1 1/4 lb (560g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
10 1/2 tasse (315g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (302g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
6 c. à soupe (mL)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
3/8 sachet (28 g) (11g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
3 barre (150g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette balsamique
1/4 livres (mL)
- ☐ huile
3 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)

Confiseries

- ☐ miel
5 2/3 c. à café (40g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement chipotle
3/8 c. à café (1g)
- ☐ sel
1 oz (28g)
- ☐ poivre noir
3 1/2 g (3g)

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
1 3/4 lb (791g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ chou
2 tasse, haché (178g)
- ☐ artichauts en conserve
1 tasse de fonds (168g)
- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (484g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
- ☐ patates douces
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
- ☐ tomates concassées en conserve
14 c. à s. (212g)
- ☐ oignon
1 1/4 petit (88g)
- ☐ poivron
3 1/2 moyen (421g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ champignons
4 oz (113g)
- ☐ Ail
1 gousse(s) (3g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
14 c. à s. (128g)
- ☐ houmous
14 c. à s. (216g)

- ☐ basilic frais
4 1/2 g (5g)
- ☐ aneth séché
7/8 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
7/8 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)

Boissons

- ☐ eau
1 1/4 tasse (307mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
4 c. à s. (48g)
- ☐ riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)
- ☐ farine tout usage
1/2 tasse(s) (69g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1 3/4 c. à s. (mL)
- ☐ bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ gaufres surgelées
3 gaufres (105g)
- ☐ pain
6 tranche (192g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Poêlée chou et bacon

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sel
2 trait (1g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
2 trait (0g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

sel
4 trait (2g)
œufs
4 grand (200g)
poivre noir
4 trait (0g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
basilic frais, haché
4 feuilles (2g)

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.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Gaufres et yaourt grec

1 gaufre(s) - 119 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

gaufres surgelées

1 gaufres (35g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à s. (35g)

Pour les 3 repas :

gaufres surgelées

3 gaufres (105g)
yaourt grec écrémé nature
6 c. à s. (105g)

1. Faites griller les gaufres selon les indications du paquet.
2. Étalez du yaourt grec sur les gaufres. Optionnel : coupez la gaufre en deux et assemblez pour faire un sandwich gaufre-yaourt. Servez.

Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

barre protéinée (20 g de protéines)
3 barre (150g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
14 c. à s. (128g)

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

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Salade saumon et artichaut

315 kcal ● 25g protéine ● 14g lipides ● 15g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

saumon en boîte
1/4 livres (128g)
artichauts en conserve
1/2 tasse de fonds (84g)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
vinaigrette balsamique
3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (74g)

Pour les 2 repas :

saumon en boîte
1/2 livres (255g)
artichauts en conserve
1 tasse de fonds (168g)
mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
vinaigrette balsamique
6 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1 tasse de tomates cerises (149g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
3 c. à soupe (mL)
sardines en conserve à l'huile, égoutté
2 boîte (184g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
6 c. à soupe (mL)
sardines en conserve à l'huile, égoutté
4 boîte (368g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

amandes
6 2/3 c. à s., entière (60g)

Pour les 2 repas :

amandes
13 1/3 c. à s., entière (119g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Haricots verts au beurre

391 kcal ● 6g protéine ● 30g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



beurre
8 c. à café (36g)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Poulet marsala

8 oz de poulet - 466 kcal ● 56g protéine ● 22g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz de poulet portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
huile, divisé
1 c. à soupe (mL)
champignons, tranché
4 oz (113g)
Ail, coupé en dés
1 gousse(s) (3g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

1 1/2 sandwich(s) - 555 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 38g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

avocats

3/8 avocat(s) (75g)

pain

3 tranche (96g)

thon en conserve, égoutté

3/4 boîte (129g)

oignon, haché finement

1/6 petit (13g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

pain

6 tranche (192g)

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon, haché finement

3/8 petit (26g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Graines de tournesol

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



Pour un seul repas :

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé
1 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

kéfir aromatisé
3 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Bretzels

183 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 2/3 oz (47g)

Pour les 3 repas :

bretzels durs salés
5 oz (142g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 c. à café (6g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
2 c. à café (12g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
miel
4 c. à café (28g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

houmous

1/2 tasse (108g)

poivron

1 1/3 moyen (159g)

Pour les 2 repas :

houmous

14 c. à s. (216g)

poivron

2 2/3 moyen (317g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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 miel et chipotle

515 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 10g glucides ● 0g fibres



ghee

1 2/3 c. à café (8g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

1/2 livres (236g)

miel

1 2/3 c. à café (12g)

assaisonnement chipotle

3/8 c. à café (1g)

eau

5/6 c. à soupe (13mL)

huile

1 2/3 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Riz brun

3/4 tasse de riz brun cuit - 172 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse de riz brun cuit
portions

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à s. (48g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

2/3 lb (302g)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

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.
-

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à soupe (mL)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

patates douces, coupé en quartiers

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Côtelettes de porc au ranch

1 1/2 côtelette(s) - 518 kcal ● 60g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

côtelettes de longe de porc désossées, crues

1 1/2 morceau (278g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mélange pour sauce ranch

1/6 sachet (28 g) (5g)

Pour les 2 repas :

côtelettes de longe de porc désossées, crues

3 morceau (555g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange pour sauce ranch

3/8 sachet (28 g) (11g)

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 !

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Riz blanc au beurre

243 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 37g glucides ● 1g fibres



poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

sel

1/4 c. à café (2g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

Saumon & légumes en une seule casserole

7 oz de saumon - 655 kcal ● 46g protéine ● 40g lipides ● 20g glucides ● 7g fibres



Donne 7 oz de saumon portions

saumon

1/2 livres (198g)

tomates concassées en conserve

14 c. à s. (212g)

aneth séché

7/8 c. à café (1g)

huile

7/8 c. à soupe (mL)

eau

1/4 tasse(s) (52mL)

cumin moulu

7/8 c. à café (2g)

oignon, tranché

7/8 petit (61g)

poivron, coupé en lanières

7/8 moyen (104g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Tilapia en croûte d'amandes

10 oz - 706 kcal ● 68g protéine ● 34g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes

6 2/3 c. à s., émincé (45g)

tilapia, cru

5/8 lb (280g)

farine tout usage

1/4 tasse(s) (35g)

sel

1 2/3 trait (1g)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes

13 1/3 c. à s., émincé (90g)

tilapia, cru

1 1/4 lb (560g)

farine tout usage

1/2 tasse(s) (69g)

sel

3 1/3 trait (1g)

huile d'olive

1 2/3 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
 2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
 3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
 4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
 5. Parsemez les amandes sur le poisson.
 6. Servez.
-