

# Meal Plan - Menu régime de jeûne intermittent à 1700 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

1728 kcal ● 109g protéine (25%) ● 86g lipides (45%) ● 110g glucides (25%) ● 20g fibres (5%)

### Déjeuner

835 kcal, 54g de protéines, 29g glucides nets, 48g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**

545 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

895 kcal, 56g de protéines, 81g glucides nets, 38g de lipides



**Philly cheesesteak en wrap de laitue**

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal



**Kéfir**

450 kcal

## Day 2

1723 kcal ● 111g protéine (26%) ● 53g lipides (28%) ● 173g glucides (40%) ● 28g fibres (6%)

### Déjeuner

920 kcal, 52g de protéines, 71g glucides nets, 42g de lipides



**Yaourt faible en matières grasses**

1 pot(s)- 181 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**

1 1/2 sandwich(s)- 555 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal

### Dîner

805 kcal, 58g de protéines, 102g glucides nets, 11g de lipides



**Maïs**

185 kcal



**Farro**

1 tasses, cuites- 370 kcal



**Cabillaud cajun**

8 oz- 249 kcal

## Day 3

1700 kcal ● 119g protéine (28%) ● 95g lipides (51%) ● 65g glucides (15%) ● 26g fibres (6%)

### Déjeuner

885 kcal, 61g de protéines, 48g glucides nets, 43g de lipides



**Raisins**

58 kcal



**Sandwich jambon, bacon et avocat**

1 1/2 sandwich(s)- 825 kcal

### Dîner

815 kcal, 58g de protéines, 17g glucides nets, 52g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**

230 kcal



**Ragout de porc & champignons**

8 oz de porc- 587 kcal

## Day 4

1666 kcal ● 128g protéine (31%) ● 64g lipides (34%) ● 127g glucides (30%) ● 19g fibres (4%)

### Déjeuner

885 kcal, 61g de protéines, 48g glucides nets, 43g de lipides



Raisins  
58 kcal



Sandwich jambon, bacon et avocat  
1 1/2 sandwich(s)- 825 kcal

### Dîner

785 kcal, 67g de protéines, 79g glucides nets, 20g de lipides



Coleslaw  
49 kcal



Mélange de riz aromatisé  
382 kcal



Steak de thon poêlé simple  
8 oz- 353 kcal

## Day 5

1668 kcal ● 131g protéine (32%) ● 65g lipides (35%) ● 113g glucides (27%) ● 26g fibres (6%)

### Déjeuner

820 kcal, 49g de protéines, 60g glucides nets, 38g de lipides



Sandwich au bagel et rosbif  
1 sandwich(s)- 543 kcal



Amandes rôties  
1/3 tasse(s)- 277 kcal

### Dîner

850 kcal, 82g de protéines, 54g glucides nets, 27g de lipides



Cabillaud rôti simple  
10 2/3 oz- 396 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
106 kcal



Lentilles  
347 kcal

## Day 6

1729 kcal ● 121g protéine (28%) ● 90g lipides (47%) ● 79g glucides (18%) ● 30g fibres (7%)

### Déjeuner

870 kcal, 63g de protéines, 72g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
170 kcal



Sandwich de dinde et houmous  
2 sandwich(s)- 698 kcal

### Dîner

860 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 60g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail  
239 kcal



Pilons de poulet Buffalo  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Day 7

1729 kcal ● 121g protéine (28%) ● 90g lipides (47%) ● 79g glucides (18%) ● 30g fibres (7%)

### Déjeuner

870 kcal, 63g de protéines, 72g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
170 kcal



Sandwich de dinde et houmous  
2 sandwich(s)- 698 kcal

### Dîner

860 kcal, 59g de protéines, 7g glucides nets, 60g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail  
239 kcal



Pilons de poulet Buffalo  
10 2/3 oz- 622 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ jus de citron vert  
2 c. à café (mL)
- ☐ pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
- ☐ raisins  
2 tasse (184g)
- ☐ citron  
1/2 petit (29g)
- ☐ jus de citron  
1/3 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/4 oz (7g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
2 2/3 c. à café (6g)
- ☐ cumin moulu  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ moutarde  
1 c. à café (5g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
10 3/4 tasse (323g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ farro  
1/2 tasse (104g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
1/8 paquet (397 g) (40g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 1/3 lb (605g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 boîte (344g)
- ☐ morue, crue  
18 2/3 oz (529g)
- ☐ steaks de thon jaune, crus  
1/2 livres (227g)

## Légumes et produits à base de légumes

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)
- ☐ amandes  
5 c. à s., entière (45g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ provolone  
1 tranche(s) (28g)
- ☐ kéfir aromatisé  
3 tasse (mL)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
1 pot (170 g) (170g)
- ☐ fromage tranché  
3 1/4 oz (91g)
- ☐ crème épaisse  
5 c. à s. (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
4 oz (113g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
19 oz (544g)
- ☐ bagel  
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

## Boissons

- ☐ eau  
6 tasse(s) (1437mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
3/4 livres (340g)
- ☐ roast beef tranché (charcuterie)  
4 oz (113g)

☐ tomates  
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (422g)

☐ oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (90g)

☐ laitue romaine  
1/8 tête (40g)

☐ poivron  
1 petit (74g)

☐ Grains de maïs surgelés  
1 1/3 tasse (181g)

☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 botte (85g)

☐ champignons  
3 oz (91g)

☐ Ail  
5 1/2 gousse(s) (17g)

☐ blettes  
2 lb (832g)

☐ charcuterie de dinde  
1 livres (454g)

### Produits de porc

☐ bacon, cuit  
6 tranche(s) (60g)

☐ filet de porc, cru  
1/2 livres (227g)

### Soupes, sauces et jus

☐ bouillon de légumes  
1/3 tasse(s) (mL)

☐ sauce Frank's RedHot  
1/4 tasse (mL)

### Repas, plats principaux et accompagnements

☐ mélange de riz aromatisé  
2/3 sachet (~159 g) (105g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

☐ lentilles crues  
1/2 tasse (96g)

☐ houmous  
8 c. à soupe (120g)

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



#### avocats

5/8 avocat(s) (126g)

#### jus de citron vert

1 1/4 c. à café (mL)

#### sel

1 1/4 trait (1g)

#### poivre noir

1 1/4 trait (0g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/4 tasse (38g)

#### thon en conserve

1 1/4 boîte (215g)

#### tomates

5 c. à s., haché (56g)

#### oignon, haché finement

1/3 petit (22g)

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.

### Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

#### pommes

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

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

### Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

#### noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Yaourt faible en matières grasses

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



Donne 1 pot(s) portions

**yaourt aromatisé allégé**

1 pot (170 g) (170g)

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



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**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)

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.

### Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
2 tasse (184g)

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

### Sandwich jambon, bacon et avocat

1 1/2 sandwich(s) - 825 kcal ● 60g protéine ● 43g lipides ● 39g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
3 tranche (96g)  
**fromage tranché**  
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)  
**charcuterie de jambon**  
6 oz (170g)  
**bacon, cuit**  
3 tranche(s) (30g)  
**avocats, tranché**  
3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
6 tranche (192g)  
**fromage tranché**  
3 tranche (21 g chacune) (63g)  
**charcuterie de jambon**  
3/4 livres (340g)  
**bacon, cuit**  
6 tranche(s) (60g)  
**avocats, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Montez le sandwich selon vos préférences — ajoutez les légumes de votre choix.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich au bagel et rosbif

1 sandwich(s) - 543 kcal ● 40g protéine ● 16g lipides ● 56g glucides ● 4g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

#### laitue romaine

1 feuille extérieure (28g)

#### bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)

#### roast beef tranché (charcuterie)

4 oz (113g)

#### moutarde

1 c. à café (5g)

#### fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

#### tomates, coupé en dés

1/2 tomate prune (31g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

#### amandes

5 c. à s., entière (45g)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

#### vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

#### vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

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



## Sandwich de dinde et houmous

2 sandwich(s) - 698 kcal ● 59g protéine ● 18g lipides ● 61g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de dinde**

1/2 livres (227g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de dinde**

1 livres (454g)

**pain**

8 tranche(s) (256g)

**houmous**

8 c. à soupe (120g)

**tomates**

8 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (216g)

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**huile**

1 c. à café (mL)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

## Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal ● 32g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 wrap(s) de laitue portions

**laitue romaine**

2 feuille intérieure (12g)

**provolone**

1 tranche(s) (28g)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières**

4 oz (113g)

**poivron, coupé en lanières**

1 petit (74g)

**oignon, tranché**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez. Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Égouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût. Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

---

## Kéfir

450 kcal ● 24g protéine ● 7g lipides ● 74g glucides ● 0g fibres



**kéfir aromatisé**

3 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.
-

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Maïs

185 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 4g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
1 1/3 tasse (181g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Donne 1 tasses, cuites portions

**farro**  
1/2 tasse (104g)  
**eau**  
4 tasse(s) (958mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

### Cabillaud cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**morue, crue**  
1/2 livres (227g)  
**assaisonnement cajun**  
2 2/3 c. à café (6g)  
**huile**  
1 1/3 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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**

1/2 botte (85g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

**citron, pressé**

1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Ragout de porc & champignons

8 oz de porc - 587 kcal ● 54g protéine ● 37g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 8 oz de porc portions

**filet de porc, cru**

1/2 livres (227g)

**bouillon de légumes**

1/3 tasse(s) (mL)

**crème épaisse**

5 c. à s. (mL)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**tomates, coupé en deux**

3/8 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (119g)

**champignons, tranché**

3 oz (91g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Coupez le porc en médaillons d'un pouce d'épaisseur et ajoutez-les à la poêle. Une fois dorés des deux côtés et bien cuits, retirez le porc et réservez.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites-les sauter environ 5 minutes. Ajoutez les tomates et cuisez encore 2 minutes.
3. Ajoutez la crème et le bouillon et laissez mijoter 4-8 minutes jusqu'à légère réduction et épaississement de la sauce. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
4. Remettez le porc et réchauffez. Servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Coleslaw

49 kcal ● 0g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



**mélange pour coleslaw**  
1/8 paquet (397 g) (40g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**cumin moulu**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**Ail, haché**  
1/8 gousse (0g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans un petit bol.
2. Au moment de servir, mélangez le coleslaw avec la vinaigrette et servez.

---

### Mélange de riz aromatisé

382 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
2/3 sachet (~159 g) (105g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Steak de thon poêlé simple

8 oz - 353 kcal ● 55g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Donne 8 oz portions

**huile d'olive**

1 c. à s. (mL)

**steaks de thon jaune, crus**

1/2 livres (227g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
  2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
  3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
  4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
  5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.
-



## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

**huile d'olive**

4 c. à c. (mL)

**morue, crue**

2/3 livres (302g)

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.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



**blettes**  
1/3 lb (151g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

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.

## Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
  2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.
-

## Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Pilons de poulet Buffalo

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
1/4 tasse (mL)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
1 1/3 lb (605g)

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.