

# Meal Plan - Menu régime de jeûne intermittent de 2600 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

2554 kcal ● 166g protéine (26%) ● 133g lipides (47%) ● 139g glucides (22%) ● 34g fibres (5%)

### Déjeuner

1280 kcal, 77g de protéines, 96g glucides nets, 56g de lipides



**Cuisses de poulet simples**

12 oz- 510 kcal



**Wedges de patate douce**

652 kcal



**Choux de Bruxelles rôtis**

116 kcal

### Dîner

1275 kcal, 90g de protéines, 43g glucides nets, 77g de lipides



**Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme**

1237 kcal



**Clémentine**

1 clémentine(s)- 39 kcal

## Day 2

2600 kcal ● 178g protéine (27%) ● 98g lipides (34%) ● 216g glucides (33%) ● 35g fibres (5%)

### Déjeuner

1280 kcal, 77g de protéines, 96g glucides nets, 56g de lipides



**Cuisses de poulet simples**

12 oz- 510 kcal



**Wedges de patate douce**

652 kcal



**Choux de Bruxelles rôtis**

116 kcal

### Dîner

1325 kcal, 101g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



**Salade d'épinards aux canneberges**

379 kcal



**Bol poulet-brocoli-riz**

943 kcal

## Day 3

2579 kcal ● 191g protéine (30%) ● 93g lipides (33%) ● 209g glucides (32%) ● 36g fibres (6%)

### Déjeuner

1255 kcal, 89g de protéines, 89g glucides nets, 51g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

136 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**

12 oz- 599 kcal



**Wedges de patate douce**

521 kcal

### Dîner

1325 kcal, 101g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



**Salade d'épinards aux canneberges**

379 kcal



**Bol poulet-brocoli-riz**

943 kcal

## Day 4

2644 kcal ● 262g protéine (40%) ● 104g lipides (35%) ● 140g glucides (21%) ● 26g fibres (4%)

### Déjeuner

1310 kcal, 170g de protéines, 52g glucides nets, 42g de lipides



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
26 oz- 962 kcal



**Wedges de patate douce**  
347 kcal

### Dîner

1335 kcal, 92g de protéines, 88g glucides nets, 62g de lipides



**Salade composée**  
182 kcal



**Riz blanc**  
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



**Ragout de porc & champignons**  
12 oz de porc- 880 kcal

## Day 5

2635 kcal ● 184g protéine (28%) ● 108g lipides (37%) ● 201g glucides (30%) ● 32g fibres (5%)

### Déjeuner

1340 kcal, 74g de protéines, 109g glucides nets, 61g de lipides



**Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix**  
253 kcal



**Sandwich simple de salade de poulet**  
1 1/2 sandwich(s)- 1086 kcal

### Dîner

1295 kcal, 110g de protéines, 91g glucides nets, 47g de lipides



**Côtelettes de porc glacées à l'abricot**  
2 1/2 côtelette(s)- 757 kcal



**Choux de Bruxelles rôtis**  
290 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
249 kcal

## Day 6

2570 kcal ● 180g protéine (28%) ● 94g lipides (33%) ● 212g glucides (33%) ● 40g fibres (6%)

### Déjeuner

1270 kcal, 84g de protéines, 135g glucides nets, 33g de lipides



**Bol dinde-brocoli-riz**  
669 kcal



**Salade composée**  
303 kcal



**Kéfir**  
300 kcal

### Dîner

1300 kcal, 96g de protéines, 77g glucides nets, 61g de lipides



**Lentilles**  
521 kcal



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

Day 7

2570 kcal ● 180g protéine (28%) ● 94g lipides (33%) ● 212g glucides (33%) ● 40g fibres (6%)

Déjeuner

1270 kcal, 84g de protéines, 135g glucides nets, 33g de lipides



**Bol dinde-brocoli-riz**  
669 kcal



**Salade composée**  
303 kcal



**Kéfir**  
300 kcal

Dîner

1300 kcal, 96g de protéines, 77g glucides nets, 61g de lipides



**Lentilles**  
521 kcal



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

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 1/2 livres (680g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 1/4 lb (2336g)
- ☐ dinde hachée, crue  
1 lb (454g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
8 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix  
1/3 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette  
5 oz (mL)
- ☐ mayonnaise  
3 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
7 1/2 c. à café (45g)
- ☐ poivre noir  
10 1/2 g (11g)
- ☐ vinaigre de cidre  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ poudre de chili  
2 c. à café (5g)
- ☐ basilic frais  
12 feuilles (6g)
- ☐ poivre citronné  
1 1/2 c. à soupe (11g)
- ☐ vinaigre balsamique  
5/8 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
9 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (1960g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1 2/3 livres (774g)
- ☐ épinards frais  
1 paquet 170 g (170g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 1/2 paquet (710g)
- ☐ tomates  
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (679g)
- ☐ laitue romaine  
3 1/4 cœurs (1625g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1/4 livres (95g)

## Confiseries

- ☐ sirop d'érable  
4 c. à café (mL)
- ☐ confiture d'abricot  
5 c. à s. (100g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
2/3 petit (7 cm diam.) (99g)
- ☐ clémentines  
1 fruit (74g)
- ☐ canneberges séchées  
13 1/4 c. à s. (133g)
- ☐ olives vertes  
12 grand (53g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ romano  
1 c. à soupe (6g)
- ☐ crème épaisse  
1/2 tasse (mL)
- ☐ beurre  
2 c. à café (9g)
- ☐ kéfir aromatisé  
4 tasse (mL)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
2 1/2 sachet (~159 g) (395g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 2/3 lb (756g)

## Boissons

- ☐ eau  
7 tasse(s) (1636mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
6 3/4 c. à s. (77g)

- ☐ oignon rouge  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (89g)
- ☐ concombre  
5/6 concombre (21 cm) (245g)
- ☐ carottes  
3 1/4 petit (14 cm de long) (163g)
- ☐ champignons  
5 oz (136g)

## Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru  
3/4 livres (340g)
- ☐ côte de porc, avec os  
2 1/2 morceau (445g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
1/4 tasse (mL)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
3 tranche (96g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 1/2 tasse (288g)
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

3/4 livres (340g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1 1/2 livres (680g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

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.

### Wedges de patate douce

652 kcal ● 9g protéine ● 21g lipides ● 91g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1 1/4 c. à café (8g)

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**patates douces, coupé en quartiers**

2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (525g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

2 1/2 c. à café (15g)

**poivre noir**

1 1/4 c. à café, moulu (3g)

**patates douces, coupé en quartiers**

5 patate douce, 12,5 cm de long (1050g)

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.

### Choux de Bruxelles rôtis

116 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**choux de Bruxelles**  
1/4 lb (113g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**choux de Bruxelles**  
1/2 lb (227g)  
**huile d'olive**  
1 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.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.



## Wedges de patate douce

521 kcal ● 7g protéine ● 17g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

### sel

1 c. à café (6g)

### poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

### patates douces, coupé en quartiers

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

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.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

## Blanc de poulet au citron et poivre

26 oz - 962 kcal ● 165g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres





Donne 26 oz portions

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

1 1/2 lb (728g)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

1 1/2 c. à soupe (11g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

## Wedges de patate douce

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

**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)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres

**sirop d'érable**

1 c. à café (mL)

**noix (anglaises)**

2 c. à soupe, haché (14g)

**vinaigre de cidre**

1/4 c. à soupe (4g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**pommes, haché**

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**

3/4 tasse (66g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

### Sandwich simple de salade de poulet

1 1/2 sandwich(s) - 1086 kcal ● 70g protéine ● 42g lipides ● 98g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**mayonnaise**

3 c. à soupe (mL)

**canneberges séchées**

1/2 tasse (80g)

**pain**

3 tranche (96g)

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

1/2 livres (255g)

1. Placez le poulet cru dans une casserole et couvrez d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet.
3. Dans un bol, mélangez le poulet complètement cuit, la mayonnaise et les canneberges.
4. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
5. Servez entre deux tranches de pain.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bol dinde-brocoli-riz

669 kcal ● 57g protéine ● 19g lipides ● 61g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**mélange de riz aromatisé**

1/2 sachet (~159 g) (79g)

**Brocoli surgelé**

1/2 paquet (142g)

**dinde hachée, crue**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**mélange de riz aromatisé**

1 sachet (~159 g) (158g)

**Brocoli surgelé**

1 paquet (284g)

**dinde hachée, crue**

1 lb (454g)

1. Faites cuire la dinde hachée à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

### Salade composée

303 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**

1 1/4 cœurs (625g)

**tomates, coupé en dés**

1 1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(114g)

**vinaigrette**

2 1/2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché**

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/3 concombre (21 cm) (94g)

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 1/4 petit (14 cm de long) (63g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**

2 1/2 cœurs (1250g)

**tomates, coupé en dés**

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(228g)

**vinaigrette**

5 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché**

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

5/8 concombre (21 cm) (188g)

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

2 1/2 petit (14 cm de long) (125g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**kéfir aromatisé**

2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**

4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

1237 kcal ● 89g protéine ● 77g lipides ● 35g glucides ● 12g fibres



#### noix (anglaises)

6 c. à soupe, haché (42g)

#### vinaigre de cidre

3/4 c. à soupe (11g)

#### sirop d'érable

3 c. à café (mL)

#### huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

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

3/4 livres (340g)

#### choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

2 1/4 tasse (198g)

#### pommes, haché

1/2 petit (7 cm diam.) (74g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

### Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Donne 1 clémentine(s) portions

#### clémentines

1 fruit (74g)



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



## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade d'épinards aux canneberges

379 kcal ● 7g protéine ● 25g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**canneberges séchées**  
2 2/3 c. à s. (27g)  
**noix (anglaises)**  
2 2/3 c. à s., haché (19g)  
**épinards frais**  
1/2 paquet 170 g (85g)  
**vinaigrette framboise et noix**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**romano, finement râpé**  
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

**canneberges séchées**  
1/3 tasse (53g)  
**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, haché (39g)  
**épinards frais**  
1 paquet 170 g (170g)  
**vinaigrette framboise et noix**  
1/3 tasse (mL)  
**romano, finement râpé**  
1 c. à soupe (6g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

### Bol poulet-brocoli-riz

943 kcal ● 95g protéine ● 17g lipides ● 92g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
3/4 paquet (213g)  
**mélange de riz aromatisé**  
3/4 sachet (~159 g) (119g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
1 1/2 paquet (426g)  
**mélange de riz aromatisé**  
1 1/2 sachet (~159 g) (237g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)

1. Coupez la poitrine de poulet en petits cubes (1 à 2,5 cm) et faites-les sauter dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez avec du sel et du poivre (ou d'autres assaisonnements) selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur les paquets.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



**laitue romaine, râpé**  
3/4 cœurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/6 concombre (21 cm) (56g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/4 tasse de riz cuit portions



**eau**  
5/6 tasse(s) (200mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 2/3 c. à s. (77g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

### Ragout de porc & champignons

12 oz de porc - 880 kcal ● 80g protéine ● 55g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres





Donne 12 oz de porc portions

**filet de porc, cru**

3/4 livres (340g)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**crème épaisse**

1/2 tasse (mL)

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**tomates, coupé en deux**

5/8 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (179g)

**champignons, tranché**

5 oz (136g)

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 5

### Côtelettes de porc glacées à l'abricot

2 1/2 côtelette(s) - 757 kcal ● 99g protéine ● 22g lipides ● 41g glucides ● 0g fibres



Donne 2 1/2 côtelette(s) portions

**vinaigre balsamique**

5/8 c. à soupe (mL)

**confiture d'abricot**

5 c. à s. (100g)

**huile d'olive**

1 1/4 c. à café (mL)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**côte de porc, avec os**

2 1/2 morceau (445g)

1. Frotter les côtelettes de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 6-8 minutes de chaque côté.
3. Ajouter la confiture d'abricot et le vinaigre balsamique dans la poêle et retourner les côtelettes pour bien les enrober. Cuire chaque côté 1-2 minutes.
4. Servir.

### Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 15g glucides ● 11g fibres



**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**choux de Bruxelles**  
5/8 lb (284g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 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.

## Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



**patates douces**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
6 tasse(s) (1437mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**lentilles crues, rincé**  
1 1/2 tasse (288g)

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.

### Pilons de poulet Buffalo

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**  
1/4 tasse (mL)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
1 2/3 lb (756g)

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.