

# Meal Plan - Menu régime de jeûne intermittent à 2900 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

2861 kcal ● 300g protéine (42%) ● 129g lipides (41%) ● 93g glucides (13%) ● 31g fibres (4%)

### Déjeuner

1405 kcal, 99g de protéines, 71g glucides nets, 74g de lipides



[Pain à l'ail simple](#)

5 tranche(s)- 573 kcal



[Salade coleslaw au poulet buffalo](#)

830 kcal

### Dîner

1460 kcal, 201g de protéines, 23g glucides nets, 56g de lipides



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)

30 oz- 1110 kcal



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

347 kcal

## Day 2

2861 kcal ● 300g protéine (42%) ● 129g lipides (41%) ● 93g glucides (13%) ● 31g fibres (4%)

### Déjeuner

1405 kcal, 99g de protéines, 71g glucides nets, 74g de lipides



[Pain à l'ail simple](#)

5 tranche(s)- 573 kcal



[Salade coleslaw au poulet buffalo](#)

830 kcal

### Dîner

1460 kcal, 201g de protéines, 23g glucides nets, 56g de lipides



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)

30 oz- 1110 kcal



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

347 kcal

## Day 3

2858 kcal ● 321g protéine (45%) ● 122g lipides (38%) ● 79g glucides (11%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1400 kcal, 126g de protéines, 75g glucides nets, 50g de lipides



[Frites de patate douce](#)

397 kcal



[Poitrine de poulet marinée](#)

16 oz- 565 kcal



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)

438 kcal

### Dîner

1455 kcal, 195g de protéines, 4g glucides nets, 71g de lipides



[Brocoli au beurre](#)

2 tasse(s)- 267 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)

30 oz- 1190 kcal

## Day 4

2826 kcal ● 258g protéine (37%) ● 116g lipides (37%) ● 142g glucides (20%) ● 46g fibres (6%)

### Déjeuner

1400 kcal, 126g de protéines, 75g glucides nets, 50g de lipides



Frites de patate douce

397 kcal



Poitrine de poulet marinée

16 oz- 565 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal

### Dîner

1425 kcal, 132g de protéines, 67g glucides nets, 66g de lipides



Poulet au ranch

20 once(s)- 1151 kcal



Purée de patates douces

275 kcal

## Day 5

2917 kcal ● 238g protéine (33%) ● 154g lipides (47%) ● 98g glucides (13%) ● 46g fibres (6%)

### Déjeuner

1490 kcal, 107g de protéines, 31g glucides nets, 88g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

5 demi poivron(s)- 1139 kcal



Salade tomate et avocat

352 kcal

### Dîner

1425 kcal, 132g de protéines, 67g glucides nets, 66g de lipides



Poulet au ranch

20 once(s)- 1151 kcal



Purée de patates douces

275 kcal

## Day 6

2894 kcal ● 183g protéine (25%) ● 170g lipides (53%) ● 112g glucides (16%) ● 45g fibres (6%)

### Déjeuner

1490 kcal, 104g de protéines, 98g glucides nets, 63g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 443 kcal



Sandwich de dinde et houmous

3 sandwich(s)- 1047 kcal

### Dîner

1405 kcal, 78g de protéines, 14g glucides nets, 108g de lipides



Salade tomate et avocat

469 kcal



Pilons de poulet Buffalo

16 oz- 934 kcal

## Day 7

2894 kcal ● 183g protéine (25%) ● 170g lipides (53%) ● 112g glucides (16%) ● 45g fibres (6%)

### Déjeuner

1490 kcal, 104g de protéines, 98g glucides nets, 63g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 443 kcal



Sandwich de dinde et houmous

3 sandwich(s)- 1047 kcal

### Dîner

1405 kcal, 78g de protéines, 14g glucides nets, 108g de lipides



Salade tomate et avocat

469 kcal



Pilons de poulet Buffalo

16 oz- 934 kcal

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1 1/2 livres (704g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
2/3 bâtonnet (73g)

## Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre citronné  
3 3/4 c. à soupe (26g)
- ☐ sel  
1 oz (26g)
- ☐ poivre noir  
1/4 oz (7g)
- ☐ paprika  
3/4 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/3 livres (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
18 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
7 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade  
1 tasse (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
13 1/4 c. à s. (mL)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
4 tasse (360g)
- ☐ mélange pour sauce ranch  
1 1/4 sachet (28 g) (35g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
3 tasse (90g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
2 lb (907g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
11 1/2 lb (5216g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (737g)
- ☐ choux de Bruxelles  
1 1/2 lb (680g)
- ☐ patates douces  
6 1/4 patate douce, 12,5 cm de long (1311g)
- ☐ blettes  
2 3/4 lb (1247g)
- ☐ Ail  
8 1/4 gousse(s) (25g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 tasse (182g)
- ☐ poivron  
2 1/2 grand (410g)
- ☐ oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (126g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
4 avocat(s) (804g)
- ☐ jus de citron vert  
3 fl oz (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
2 1/2 boîte (430g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1 tasse, entière (143g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
1 1/2 livres (680g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
12 c. à soupe (180g)

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pain à l'ail simple

5 tranche(s) - 573 kcal ● 20g protéine ● 24g lipides ● 60g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
5 tranche (160g)  
**beurre**  
5 c. à café (23g)  
**poudre d'ail**  
2 1/2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
10 tranche (320g)  
**beurre**  
10 c. à café (45g)  
**poudre d'ail**  
5 trait (3g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

### Salade coleslaw au poulet buffalo

830 kcal ● 79g protéine ● 50g lipides ● 11g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 c. à s. (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
2 tasse (180g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**tomates, coupé en deux**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**vinaigrette ranch**  
8 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
1/2 tasse (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
4 tasse (360g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et cuire 5–6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre. Mettre le poulet de côté pour qu'il refroidisse légèrement, puis couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mélanger le poulet avec la sauce piquante.
4. Servir sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
5. Conseil de préparation : Conserver le poulet et la sauce ranch séparément du coleslaw. Assembler tous les éléments juste avant de servir pour garder le coleslaw croquant.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Frites de patate douce

397 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 59g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**paprika**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, épluché**  
3/4 lbs (341g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/4 c. à café (2g)  
**paprika**  
3/4 c. à café (2g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, épluché**  
1 1/2 lbs (681g)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

### Poitrine de poulet marinée

16 oz - 565 kcal ● 101g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 lb (448g)  
**sauce marinade**  
1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
2 lb (896g)  
**sauce marinade**  
1 tasse (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

## Chou cavalier (collard) à l'ail

438 kcal ● 20g protéine ● 23g lipides ● 13g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
1 1/2 lb (624g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
4 gousse(s) (12g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
2 3/4 lb (1247g)  
**huile**  
2 3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**Ail, haché**  
8 1/4 gousse(s) (25g)

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.
-

## Déjeuner 3

Consommer les jour 5

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

5 demi poivron(s) - 1139 kcal ● 102g protéine ● 61g lipides ● 21g glucides ● 25g fibres



Donne 5 demi poivron(s) portions

#### avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

#### jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

#### sel

2 1/2 trait (1g)

#### poivre noir

2 1/2 trait (0g)

#### poivron

2 1/2 grand (410g)

#### oignon

5/8 petit (44g)

#### thon en conserve, égoutté

2 1/2 boîte (430g)

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 obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



#### oignon

1 1/2 c. à s., haché (23g)

#### jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### avocats, coupé en dés

3/4 avocat(s) (151g)

#### tomates, coupé en dés

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1 tasse, entière (143g)

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

### Sandwich de dinde et houmous

3 sandwich(s) - 1047 kcal ● 89g protéine ● 27g lipides ● 92g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de dinde**  
3/4 livres (340g)  
**pain**  
6 tranche(s) (192g)  
**houmous**  
6 c. à soupe (90g)  
**tomates**  
6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de dinde**  
1 1/2 livres (680g)  
**pain**  
12 tranche(s) (384g)  
**houmous**  
12 c. à soupe (180g)  
**tomates**  
12 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (324g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**huile**  
1 1/2 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 et jour 2

### Blanc de poulet au citron et poivre

30 oz - 1110 kcal ● 191g protéine ● 35g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 lb (840g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
2 c. à soupe (13g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3 3/4 lb (1680g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
3 3/4 c. à soupe (26g)

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.

### Choux de Bruxelles rôtis

347 kcal ● 10g protéine ● 20g lipides ● 18g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**choux de Bruxelles**  
3/4 lb (340g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**choux de Bruxelles**  
1 1/2 lb (680g)  
**huile d'olive**  
3 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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Brocoli au beurre

2 tasse(s) - 267 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**sel**  
1 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)

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.

### Poitrine de poulet simple

30 oz - 1190 kcal ● 189g protéine ● 48g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 30 oz portions

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

2 lb (840g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
  2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
  3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
  4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
  5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.
-

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poulet au ranch

20 once(s) - 1151 kcal ● 127g protéine ● 66g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette ranch**

5 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 lb (560g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**mélange pour sauce ranch**

5/8 sachet (28 g) (18g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette ranch**

10 c. à soupe (mL)

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

2 1/2 lb (1120g)

**huile**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**mélange pour sauce ranch**

1 1/4 sachet (28 g) (35g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)

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 et servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

#### **oignon**

2 c. à s., haché (30g)

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

2 c. à soupe (mL)

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

1/2 c. à soupe (mL)

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

1/2 c. à café (2g)

#### **sel**

1/2 c. à café (3g)

#### **poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

#### **tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon**

4 c. à s., haché (60g)

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

4 c. à soupe (mL)

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

1 c. à soupe (mL)

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

1 c. à café (3g)

#### **sel**

1 c. à café (6g)

#### **poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

#### **avocats, coupé en dés**

2 avocat(s) (402g)

#### **tomates, coupé en dés**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

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.

### Pilons de poulet Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

1/3 tasse (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

2 lb (907g)

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.
-