

# Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 2200 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

2159 kcal ● 242g protéine (45%) ● 85g lipides (36%) ● 79g glucides (15%) ● 26g fibres (5%)

### Déjeuner

1125 kcal, 106g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte  
899 kcal

### Dîner

1035 kcal, 136g de protéines, 13g glucides nets, 44g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

20 oz- 789 kcal



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
245 kcal

## Day 2

2173 kcal ● 171g protéine (31%) ● 114g lipides (47%) ● 87g glucides (16%) ● 29g fibres (5%)

### Déjeuner

1125 kcal, 106g de protéines, 66g glucides nets, 41g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte  
899 kcal

### Dîner

1050 kcal, 64g de protéines, 21g glucides nets, 73g de lipides



Soupe au curry de dinde

930 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

## Day 3

2150 kcal ● 188g protéine (35%) ● 124g lipides (52%) ● 46g glucides (9%) ● 24g fibres (4%)

### Déjeuner

1100 kcal, 124g de protéines, 25g glucides nets, 51g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives  
18 oz- 899 kcal

### Dîner

1050 kcal, 64g de protéines, 21g glucides nets, 73g de lipides



Soupe au curry de dinde

930 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

## Day 4

2197 kcal ● 250g protéine (45%) ● 86g lipides (35%) ● 81g glucides (15%) ● 26g fibres (5%)

### Déjeuner

1100 kcal, 124g de protéines, 25g glucides nets, 51g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**  
203 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
18 oz- 899 kcal

### Dîner

1095 kcal, 126g de protéines, 56g glucides nets, 34g de lipides



**Purée de patates douces**  
275 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
80 kcal

## Day 5

2224 kcal ● 212g protéine (38%) ● 103g lipides (42%) ● 75g glucides (14%) ● 36g fibres (6%)

### Déjeuner

1130 kcal, 86g de protéines, 19g glucides nets, 69g de lipides



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 219 kcal



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal

### Dîner

1095 kcal, 126g de protéines, 56g glucides nets, 34g de lipides



**Purée de patates douces**  
275 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
18 2/3 oz- 740 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
80 kcal

## Day 6

2166 kcal ● 210g protéine (39%) ● 105g lipides (44%) ● 64g glucides (12%) ● 31g fibres (6%)

### Déjeuner

1130 kcal, 86g de protéines, 19g glucides nets, 69g de lipides



**Noix**  
1/3 tasse(s)- 219 kcal



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal

### Dîner

1035 kcal, 124g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



**Purée de patates douces**  
183 kcal



**Côtelettes de porc au curry**  
3 côte(s)- 718 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
136 kcal

Day 7

2222 kcal ● 173g protéine (31%) ● 128g lipides (52%) ● 64g glucides (12%) ● 30g fibres (5%)

Déjeuner

1185 kcal, 49g de protéines, 19g glucides nets, 92g de lipides



Salade tomate et avocat  
587 kcal



Cuisses de poulet paléo aux champignons  
6 oz- 600 kcal

Dîner

1035 kcal, 124g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



Purée de patates douces  
183 kcal



Côtelettes de porc au curry  
3 côte(s)- 718 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
136 kcal

---

## Fruits et jus de fruits

- ☐ poires  
4 moyen (712g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
3 3/4 avocat(s) (754g)
- ☐ olives vertes  
36 grand (158g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
5 c. à s. (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
15 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ thym séché  
1 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ poivre noir  
1/6 oz (6g)
- ☐ sel  
3/4 oz (22g)
- ☐ curry en poudre  
1/2 oz (16g)
- ☐ poudre d'ail  
7/8 c. à café (3g)
- ☐ poudre de chili  
6 c. à café (16g)
- ☐ basilic frais  
36 feuilles (18g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à thé (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
3 tasse(s) (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1 livres (454g)
- ☐ carottes  
4 1/2 moyen (266g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
8 lb (3529g)
- ☐ dinde hachée, crue  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 cuisse(s) (170g)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
5/8 c. à café (2g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
15 tasse (450g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ lait de coco en conserve  
3/4 livres (mL)
- ☐ noix (anglaises)  
10 c. à s., décortiqué (63g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
4 boîte (688g)

## Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os  
6 morceau (1068g)

## Boissons

- ☐ eau  
1/4 tasse(s) (60mL)

- ☐ **Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)
  - ☐ **Ail**  
3 1/2 gousse(s) (11g)
  - ☐ **gingembre frais**  
2 pouce (2,5 cm) cube (10g)
  - ☐ **poivron**  
5 1/2 grand (894g)
  - ☐ **oignon**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (123g)
  - ☐ **tomates**  
6 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (827g)
  - ☐ **patates douces**  
5 patate douce, 12,5 cm de long (1050g)
  - ☐ **blettes**  
1/2 lb (227g)
  - ☐ **champignons**  
4 oz (113g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

#### poires

2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

#### poires

4 moyen (712g)

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

## Salade bowl poulet, betterave & carotte

899 kcal ● 105g protéine ● 40g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### thym séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

#### vinaigre de cidre de pomme

1 c. à thé (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

1/2 livres (227g)

#### poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1 lb (448g)

#### carottes, finement tranché

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

#### huile

4 c. à soupe (mL)

#### thym séché

1 c. à café, feuilles (1g)

#### vinaigre de cidre de pomme

2 c. à thé (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

1 livres (454g)

#### poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

2 lb (896g)

#### carottes, finement tranché

2 moyen (122g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

9 tasse (270g)

**vinaigrette**

9 c. à soupe (mL)

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

### Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**olives vertes**

18 grand (79g)

**poivre noir**

6 trait (1g)

**poudre de chili**

3 c. à café (8g)

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

18 oz (510g)

**basilic frais, râpé**

18 feuilles (9g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

36 tomates cerises (612g)

**huile d'olive**

6 c. à café (mL)

**sel**

1 1/2 c. à café (9g)

**olives vertes**

36 grand (158g)

**poivre noir**

12 trait (1g)

**poudre de chili**

6 c. à café (16g)

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

2 1/4 livres (1021g)

**basilic frais, râpé**

36 feuilles (18g)

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.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
10 c. à s., décortiqué (63g)

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

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

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**poivron**  
2 grand (328g)  
**oignon**  
1/2 petit (35g)  
**thon en conserve, égoutté**  
2 boîte (344g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
2 avocat(s) (402g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à café (mL)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poivron**  
4 grand (656g)  
**oignon**  
1 petit (70g)  
**thon en conserve, égoutté**  
4 boîte (688g)

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. Évider 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.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade tomate et avocat

587 kcal ● 8g protéine ● 46g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



#### **oignon**

2 1/2 c. à s., haché (38g)

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

2 1/2 c. à soupe (mL)

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

5/8 c. à soupe (mL)

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

5/8 c. à café (2g)

#### **sel**

5/8 c. à café (4g)

#### **poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

#### **avocats, coupé en dés**

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

#### **tomates, coupé en dés**

1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(154g)

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

### Cuisses de poulet paléo aux champignons

6 oz - 600 kcal ● 42g protéine ● 46g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

**poivre noir**

1 trait (0g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

1 cuisse(s) (170g)

**sel**

1 trait (0g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur**

4 oz (113g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Assaisonnez le poulet sur toutes les faces avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retournez le poulet ; ajoutez les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmentez le feu à vif ; faites cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférez la poêle au four et terminez la cuisson pendant 15 à 20 minutes. La température interne doit atteindre au moins 165 °F (74 °C). Transférez uniquement les cuisses de poulet sur une assiette et couvrez légèrement de papier aluminium ; réservez.
6. Remettez la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; faites cuire et remuez les champignons jusqu'à ce que des sucs dorés se forment au fond de la poêle, environ 5 minutes. Versez de l'eau dans la poêle et portez à ébullition en grattant les sucs au fond. Faites réduire jusqu'à moitié, environ 2 minutes. Retirez du feu.
7. Incorporez les jus récupérés du poulet dans la poêle.
8. Assaisonnez de sel et de poivre. Nappez le poulet de la sauce aux champignons et servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Blanc de poulet au balsamique

20 oz - 789 kcal ● 128g protéine ● 30g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 20 oz portions

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

1 1/4 livres (567g)

**vinaigrette balsamique**

5 c. à s. (mL)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

5/8 c. à café (2g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Soupe au curry de dinde

930 kcal ● 63g protéine ● 64g lipides ● 18g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**lait de coco en conserve**

6 oz (mL)

**bouillon de légumes**

1 1/2 tasse(s) (mL)

**curry en poudre**

1 c. à soupe (6g)

**dinde hachée, crue**

10 oz (284g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**Ail, haché finement**

1 gousse (3g)

**gingembre frais, haché finement**

1 pouce (2,5 cm) cube (5g)

**poivron, épépiné et haché**

1 moyen (119g)

**carottes, tranché**

1 grand (72g)

Pour les 2 repas :

**lait de coco en conserve**

3/4 livres (mL)

**bouillon de légumes**

3 tasse(s) (mL)

**curry en poudre**

2 c. à soupe (13g)

**dinde hachée, crue**

1 1/4 livres (567g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**Ail, haché finement**

2 gousse (6g)

**gingembre frais, haché finement**

2 pouce (2,5 cm) cube (10g)

**poivron, épépiné et haché**

2 moyen (238g)

**carottes, tranché**

2 grand (144g)

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et un peu de sel et de poivre. Détacher la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle commence à dorer, 4 à 5 minutes.
2. Ajouter le gingembre, l'ail et la poudre de curry. Cuire jusqu'à ce que cela dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Verser le bouillon, le lait de coco, le poivron et la carotte. Mélanger.
4. Porter à ébullition. Réduire et laisser mijoter en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 4 à 6 minutes. Assaisonner de sel et de poivre selon le goût. Servir.

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Poitrine de poulet simple

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

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

1 1/6 lb (523g)

**huile**

1 1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

2 1/3 lb (1045g)

**huile**

2 1/3 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.

## Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**

1/4 lb (113g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**blettes**

1/2 lb (227g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

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.
-

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

1 patate douce, 12,5 cm de long  
(210g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

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

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.

### Côtelettes de porc au curry

3 côte(s) - 718 kcal ● 118g protéine ● 27g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**côte de porc, avec os**

3 morceau (534g)

**curry en poudre**

3/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**côte de porc, avec os**

6 morceau (1068g)

**curry en poudre**

1 1/2 c. à café (3g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

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



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

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