

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 2500 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

2452 kcal ● 265g protéine (43%) ● 125g lipides (46%) ● 38g glucides (6%) ● 29g fibres (5%)

Déjeuner

1240 kcal, 166g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



Côtelettes de porc au curry
4 côte(s)- 957 kcal



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

Dîner

1210 kcal, 98g de protéines, 24g glucides nets, 72g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
13 1/3 oz- 930 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
279 kcal

Day 2

2508 kcal ● 292g protéine (47%) ● 121g lipides (44%) ● 36g glucides (6%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1240 kcal, 166g de protéines, 14g glucides nets, 52g de lipides



Côtelettes de porc au curry
4 côte(s)- 957 kcal



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

Dîner

1265 kcal, 125g de protéines, 22g glucides nets, 69g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
367 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
18 oz- 899 kcal

Day 3

2456 kcal ● 189g protéine (31%) ● 148g lipides (54%) ● 59g glucides (10%) ● 34g fibres (6%)

Déjeuner

1225 kcal, 89g de protéines, 32g glucides nets, 72g de lipides



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



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 313 kcal

Dîner

1230 kcal, 99g de protéines, 27g glucides nets, 75g de lipides



Poulet au citron et ail avec zoodles
670 kcal



Pistaches
563 kcal

Day 4

2532 kcal ● 245g protéine (39%) ● 137g lipides (49%) ● 53g glucides (8%) ● 27g fibres (4%)

Déjeuner

1270 kcal, 119g de protéines, 28g glucides nets, 70g de lipides



Goulash hongrois

1036 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

1260 kcal, 126g de protéines, 25g glucides nets, 67g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

894 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal

Day 5

2527 kcal ● 285g protéine (45%) ● 132g lipides (47%) ● 24g glucides (4%) ● 27g fibres (4%)

Déjeuner

1245 kcal, 168g de protéines, 14g glucides nets, 47g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz- 888 kcal

Dîner

1280 kcal, 117g de protéines, 10g glucides nets, 85g de lipides



Poivrons et oignons sautés

125 kcal



Cuisses de poulet au four

18 oz- 1155 kcal

Day 6

2481 kcal ● 170g protéine (27%) ● 148g lipides (54%) ● 91g glucides (15%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1230 kcal, 71g de protéines, 64g glucides nets, 68g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Salade de poulet grecque

990 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Dîner

1250 kcal, 99g de protéines, 27g glucides nets, 80g de lipides



Salade steak et betterave

1171 kcal



Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal

Day 7

2481 kcal ● 170g protéine (27%) ● 148g lipides (54%) ● 91g glucides (15%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1230 kcal, 71g de protéines, 64g glucides nets, 68g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Salade de poulet grecque

990 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Dîner

1250 kcal, 99g de protéines, 27g glucides nets, 80g de lipides



Salade steak et betterave

1171 kcal



Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal

Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os
8 morceau (1424g)

Épices et herbes

- ☐ curry en poudre
2 c. à café (4g)
- ☐ sel
1 oz (29g)
- ☐ poivre noir
1/6 oz (6g)
- ☐ moutarde brune
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre de chili
3 c. à café (8g)
- ☐ basilic frais
18 feuilles (9g)
- ☐ poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- ☐ poudre d'oignon
1/3 c. à café (1g)
- ☐ paprika
3/4 c. à soupe (5g)
- ☐ origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ poivre citronné
1 1/2 c. à soupe (10g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
7 oz (mL)
- ☐ huile
1/3 livres (mL)
- ☐ vinaigrette
10 c. à soupe (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 2/3 tasse (672g)
- ☐ blettes
2 lb (907g)
- ☐ Ail
12 1/2 gousse(s) (37g)

Confiseries

- ☐ miel
5/6 c. à soupe (18g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 lb (888g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 1/2 lb (2029g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes
1 boîte (~170 g) (184g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron
1 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ poires
4 moyen (712g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 boîte (344g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)
- ☐ pistaches décortiquées
3/4 tasse (92g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)

Boissons

- ☐ eau
1/2 tasse(s) (134mL)

Produits de bœuf

- ☐ viande de bœuf pour ragoût, crue
1 lb (511g)

- ☐ courgette
6 1/2 moyen (1274g)
 - ☐ tomates
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (696g)
 - ☐ poivron
3 grand (492g)
 - ☐ oignon
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (270g)
 - ☐ concentré de tomate
3/8 boîte (170 g) (64g)
 - ☐ brocoli
3 1/4 tasse, haché (296g)
 - ☐ poivron rouge
3/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (89g)
 - ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
 - ☐ oignon rouge
1 1/2 petit (105g)
 - ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
 - ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
5 betterave(s) (250g)
-

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1 1/2 livres (709g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
3 c. à café (11g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Côtelettes de porc au curry

4 côte(s) - 957 kcal ● 157g protéine ● 36g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

côte de porc, avec os

4 morceau (712g)

curry en poudre

1 c. à café (2g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

côte de porc, avec os

8 morceau (1424g)

curry en poudre

2 c. à café (4g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

286 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

sel

1 3/4 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

3 1/2 trait (0g)

sel

3 1/2 trait (1g)

Pois mange-tout surgelés

4 2/3 tasse (672g)

huile d'olive

7 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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Donne 4 demi poivron(s) portions

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)

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.

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

noix de cajou rôties

6 c. à s. (51g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Goulash hongrois

1036 kcal ● 116g protéine ● 51g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



huile

2 c. à s. (mL)

sel

1 c. à café (7g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

eau

1/2 tasse(s) (135mL)

concentré de tomate

3/8 boîte (170 g) (64g)

oignon, tranché

1 moyen (6,5 cm diam.) (124g)

Ail, haché finement

3/8 gousse (1g)

viande de bœuf pour ragoût, crue, coupé en cubes de 1,5 pouce

1 lb (511g)

paprika, de préférence du paprika doux hongrois

3/4 c. à soupe (5g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite ou une cocotte à feu moyen. Faites cuire les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant fréquemment. Retirez les oignons et réservez.
2. Dans un bol moyen, mélangez le paprika, le poivre et la moitié du sel. Enrobez les cubes de bœuf avec ce mélange d'épices, puis faites-les cuire dans la marmite où les oignons ont cuit jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Remettez les oignons dans la marmite et ajoutez la pâte de tomate, l'eau, l'ail et le reste du sel. Réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter en remuant de temps en temps pendant 1h30 à 2h, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Chou cavalier (collard) à l'ail

358 kcal ● 16g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 21g fibres



blettes

1 lb (510g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

Ail, haché

3 1/2 gousse(s) (10g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

24 oz - 888 kcal ● 152g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 24 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (10g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 de poulet grecque

990 kcal ● 69g protéine ● 68g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

olives vertes
6 c. à s. (53g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de vin rouge
3/4 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 livres (340g)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)
tomates, haché
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)
mélange d'épices italien, divisé
1 1/2 c. à café (5g)
oignon rouge, tranché finement
3/4 petit (53g)

Pour les 2 repas :

olives vertes
3/4 tasse (105g)
huile d'olive
4 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de vin rouge
1 1/2 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)
poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
concombre, tranché
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
tomates, haché
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)
mélange d'épices italien, divisé
3 c. à café (11g)
oignon rouge, tranché finement
1 1/2 petit (105g)

1. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, la moitié de l'assaisonnement italien et un peu de sel/poivre. Réservez la vinaigrette.
2. Assaisonnez le poulet avec la poudre d'ail, le reste de l'assaisonnement italien et un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen et ajoutez le poulet. Faites cuire 5-8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
4. Quand le poulet est assez froid, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée. Réservez.
5. Ajoutez tous les ingrédients restants dans un grand bol, ajoutez le poulet et la vinaigrette, mélangez et servez.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

moutarde brune

1 1/4 c. à soupe (19g)

miel

5/6 c. à soupe (18g)

thym séché

5/6 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

13 1/3 oz (378g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



blettes
7/8 lb (397g)
huile
7/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal ● 6g protéine ● 32g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
courgette
2 1/4 moyen (441g)
Ail, haché finement
1 gousse (3g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Poulet rôti aux tomates et olives

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



Donne 18 oz portions

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,
cru**

18 oz (510g)

basilic frais, râpé

18 feuilles (9g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Poulet au citron et ail avec zoodles

670 kcal ● 80g protéine ● 33g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres

**beurre**

1 1/4 c. à soupe (18g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1/3 c. à café (1g)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

Ail, haché finement

3 3/4 gousse(s) (11g)

courgette, coupé en spirale

1 1/4 moyen (245g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée

3/4 lb (336g)

1. Spiralisez les courgettes, salez légèrement les nouilles de courgette et placez-les entre des torchons pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Dans une petite casserole, faites cuire le beurre et l'ail 1-2 minutes. Incorporez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois le mélange homogène, coupez le feu et réservez la sauce.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez le poulet. Remuez de temps en temps et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur.
4. Versez environ la moitié de la sauce dans la poêle et mélangez pour enrober le poulet. Transférez le poulet dans une assiette et réservez.
5. Ajoutez les nouilles de courgette dans la poêle avec le reste de sauce et faites sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
6. Mettez les nouilles et le poulet dans un bol et servez.

Pistaches

563 kcal ● 20g protéine ● 42g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres

**pistaches décortiquées**

3/4 tasse (92g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 4

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

894 kcal ● 121g protéine ● 36g lipides ● 15g glucides ● 8g fibres



tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

oignon, tranché

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

18 oz (510g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

3/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (89g)

courgette, tranché

3/4 moyen (147g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal ● 6g protéine ● 32g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



huile d'olive

2 1/4 c. à soupe (mL)

courgette

2 1/4 moyen (441g)

Ail, haché finement

1 gousse (3g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

oignon, tranché

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

poivron, coupé en lanières

1 grand (164g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Cuisses de poulet au four

18 oz - 1155 kcal ● 115g protéine ● 77g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 18 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

18 oz (510g)

thym séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade steak et betterave

1171 kcal ● 81g protéine ● 79g lipides ● 27g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

steak de sirloin (surlonge), cru

3/4 livres (354g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

brocoli

1 1/4 tasse, haché (114g)

vinaigrette

5 c. à soupe (mL)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

2 1/2 betterave(s) (125g)

Pour les 2 repas :

steak de sirloin (surlonge), cru

1 1/2 livres (709g)

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

brocoli

2 1/2 tasse, haché (228g)

vinaigrette

10 c. à soupe (mL)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

5 betterave(s) (250g)

1. Assaisonner généreusement le steak de sel et de poivre. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le steak et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à cuisson désirée. Mettre de côté pour reposer.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles avec le brocoli, les betteraves et la vinaigrette. Trancher le steak et l'ajouter à la salade. Servir.

Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bouillon d'os de poulet

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

bouillon d'os de poulet

4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.