

Meal Plan - Menu régime paléo 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

2576 kcal ● 299g protéine (46%) ● 89g lipides (31%) ● 113g glucides (18%) ● 31g fibres (5%)

Déjeuner

1270 kcal, 142g de protéines, 74g glucides nets, 39g de lipides



Purée de patates douces
366 kcal



Tomates rôties
1 tomate(s)- 60 kcal



Poitrine de poulet simple
21 1/3 oz- 847 kcal

Dîner

1305 kcal, 157g de protéines, 39g glucides nets, 50g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
24 oz- 888 kcal



Frites de carotte
415 kcal

Day 2

2567 kcal ● 166g protéine (26%) ● 126g lipides (44%) ● 143g glucides (22%) ● 50g fibres (8%)

Déjeuner

1285 kcal, 80g de protéines, 115g glucides nets, 42g de lipides



Banane
4 banane(s)- 466 kcal



Wrap de laitue club jambon
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

Dîner

1280 kcal, 86g de protéines, 27g glucides nets, 84g de lipides



Salade avocat, pomme et poulet
917 kcal



Graines de citrouille
366 kcal

Day 3

2565 kcal ● 221g protéine (34%) ● 89g lipides (31%) ● 175g glucides (27%) ● 46g fibres (7%)

Déjeuner

1285 kcal, 80g de protéines, 115g glucides nets, 42g de lipides



Banane
4 banane(s)- 466 kcal



Wrap de laitue club jambon
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

Dîner

1280 kcal, 140g de protéines, 60g glucides nets, 46g de lipides



Carottes rôties
4 carotte(s)- 211 kcal



Poitrine de poulet marinée
21 1/3 oz- 754 kcal



Patates douces rôties au romarin
315 kcal

Day 4

2577 kcal ● 216g protéine (33%) ● 104g lipides (36%) ● 156g glucides (24%) ● 37g fibres (6%)

Déjeuner

1290 kcal, 124g de protéines, 64g glucides nets, 52g de lipides



Tilapia avec sauce tomate et câpres
20 oz de tilapia- 974 kcal



Patates douces rôties au romarin
315 kcal

Dîner

1285 kcal, 92g de protéines, 92g glucides nets, 52g de lipides



Dinde hachée de base
14 oz- 657 kcal



Légumes mélangés
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal



Frites de patate douce
485 kcal

Day 5

2568 kcal ● 235g protéine (37%) ● 105g lipides (37%) ● 127g glucides (20%) ● 44g fibres (7%)

Déjeuner

1290 kcal, 124g de protéines, 64g glucides nets, 52g de lipides



Tilapia avec sauce tomate et câpres
20 oz de tilapia- 974 kcal



Patates douces rôties au romarin
315 kcal

Dîner

1280 kcal, 110g de protéines, 63g glucides nets, 53g de lipides



Salade tomate et avocat
391 kcal



Bol porc, brocoli et patate douce
887 kcal

Day 6

2583 kcal ● 256g protéine (40%) ● 122g lipides (43%) ● 79g glucides (12%) ● 36g fibres (6%)

Déjeuner

1305 kcal, 145g de protéines, 16g glucides nets, 70g de lipides



Graines de tournesol
316 kcal



Salade simple poulet et épinards
989 kcal

Dîner

1280 kcal, 110g de protéines, 63g glucides nets, 53g de lipides



Salade tomate et avocat
391 kcal



Bol porc, brocoli et patate douce
887 kcal

Day 7

2592 kcal ● 234g protéine (36%) ● 139g lipides (48%) ● 74g glucides (11%) ● 28g fibres (4%)

Déjeuner

1305 kcal, 145g de protéines, 16g glucides nets, 70g de lipides



Graines de tournesol
316 kcal



Salade simple poulet et épinards
989 kcal

Dîner

1285 kcal, 89g de protéines, 58g glucides nets, 69g de lipides



Bol poulet, brocoli et patate douce
763 kcal



Noix
3/4 tasse(s)- 524 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
11 patate douce, 12,5 cm de long (2306g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1234g)
- ☐ carottes
13 moyen (798g)
- ☐ laitue romaine
7 feuille extérieure (196g)
- ☐ oignon
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (302g)
- ☐ céleri cru
1/4 tasse, haché (21g)
- ☐ échalotes
2 échalote (227g)
- ☐ Ail
4 gousse(s) (12g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 paquet (568g)
- ☐ épinards frais
13 tasse(s) (390g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1/3 livres (mL)
- ☐ sauce marinade
2/3 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette
9 3/4 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
8 lb (3555g)
- ☐ dinde hachée, crue
14 oz (397g)

Épices et herbes

- ☐ poivre citronné
1 1/2 c. à soupe (10g)
- ☐ romarin séché
1/4 oz (7g)
- ☐ sel
4 3/4 c. à café (28g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
8 moyen (18 à 20 cm) (944g)
- ☐ avocats
4 1/4 avocat(s) (854g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ pommes
5/6 moyen (7,5 cm diam.) (152g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
1 3/4 livres (794g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (99g)
- ☐ noix (anglaises)
3/4 tasse, décortiqué (75g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
2 1/2 livres (1134g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)

Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru
2 lb (907g)

- ☐ **moutarde de Dijon**
3 1/2 c. à soupe (53g)
 - ☐ **poudre d'ail**
1 3/4 c. à café (5g)
 - ☐ **poivre noir**
4 c. à café, moulu (9g)
 - ☐ **câpres**
2 c. à s., égoutté (17g)
 - ☐ **paprika**
1 3/4 c. à café (4g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



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.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 21 1/3 oz portions

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

1 1/3 lb (597g)

huile

1 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.
-

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Banane

4 banane(s) - 466 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 96g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

Pour les 2 repas :

banane

8 moyen (18 à 20 cm) (944g)

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

Wrap de laitue club jambon

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g protéine ● 41g lipides ● 20g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

moutarde de Dijon

1 3/4 c. à soupe (26g)

laitue romaine

3 1/2 feuille extérieure (98g)

charcuterie de jambon

14 oz (397g)

oignon

14 tranches, fines (126g)

tomates

7 tranche(s), fine/petite (105g)

avocats, tranché

7/8 avocat(s) (176g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon

3 1/2 c. à soupe (53g)

laitue romaine

7 feuille extérieure (196g)

charcuterie de jambon

1 3/4 livres (794g)

oignon

28 tranches, fines (252g)

tomates

14 tranche(s), fine/petite (210g)

avocats, tranché

1 3/4 avocat(s) (352g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Tilapia avec sauce tomate et câpres

20 oz de tilapia - 974 kcal ● 121g protéine ● 38g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

tilapia, cru
1 1/4 livres (567g)
câpres
1 c. à s., égoutté (9g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
huile
2 c. à soupe (mL)
tomates, haché
2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (364g)
échalotes, finement haché
1 échalote (113g)
Ail, finement haché
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

tilapia, cru
2 1/2 livres (1134g)
câpres
2 c. à s., égoutté (17g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
huile
4 c. à soupe (mL)
tomates, haché
4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (728g)
échalotes, finement haché
2 échalote (227g)
Ail, finement haché
4 gousse(s) (12g)

1. Sauce : Ajoutez la moitié de l'huile (en réservant le reste), l'ail et l'échalote dans une poêle à feu moyen. Faites sauter environ 5 minutes. Incorporez les tomates et faites cuire 3 à 5 minutes supplémentaires. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter environ 5 minutes jusqu'à réduction. Ajoutez les câpres, faites cuire 1 minute de plus puis coupez le feu.
2. Poisson : Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium et préchauffez le gril du four. Préparez le poisson en frottant toutes les faces avec le reste d'huile et une pincée de sel/poivre. Placez le poisson sur la plaque et faites cuire sous le gril sur la grille la plus basse pendant 6 à 8 minutes. Vérifiez toutes les quelques minutes pour éviter la surcuisson ou le brûlé. Le tilapia est cuit lorsque la chair est opaque et s'effeuille à la fourchette.
3. Quand les deux éléments sont prêts, versez la sauce tomate-câpre sur le tilapia et servez.

Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/2 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

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

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

romarin séché

1 c. à soupe (3g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

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

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1/4 livres (99g)

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

Salade simple poulet et épinards

989 kcal ● 130g protéine ● 45g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

6 1/2 tasse(s) (195g)

huile

3 1/4 c. à café (mL)

vinaigrette

5 c. à soupe (mL)

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

1 1/4 livres (553g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

13 tasse(s) (390g)

huile

6 1/2 c. à café (mL)

vinaigrette

9 3/4 c. à soupe (mL)

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

2 1/2 livres (1106g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

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.

Frites de carotte

415 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 35g glucides ● 15g fibres



huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
sel
3/8 c. à café (2g)
carottes, épluché
1 lb (510g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade avocat, pomme et poulet

917 kcal ● 68g protéine ● 55g lipides ● 22g glucides ● 16g fibres



céleri cru
1/4 tasse, haché (21g)
huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (0g)
jus de citron vert
1 2/3 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
10 oz (284g)
avocats, haché
5/6 avocat(s) (168g)
pommes, finement haché
5/6 moyen (7,5 cm diam.) (152g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

huile

2/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Poitrine de poulet marinée

21 1/3 oz - 754 kcal ● 134g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 21 1/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/3 lb (597g)

sauce marinade

2/3 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.

Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/2 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

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

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Dinde hachée de base

14 oz - 657 kcal ● 78g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

dinde hachée, crue

14 oz (397g)

huile

1 3/4 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Frites de patate douce

485 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 73g glucides ● 13g fibres



huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (1g)
paprika
1/2 c. à café (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, épluché
1 lbs (416g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

oignon

5 c. à c., haché (25g)

jus de citron vert

1 2/3 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 (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(103g)

Pour les 2 repas :

oignon

1/4 tasse, haché (50g)

jus de citron vert

3 1/3 c. à soupe (mL)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

5/6 c. à café (3g)

sel

5/6 c. à café (5g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

avocats, coupé en dés

1 2/3 avocat(s) (335g)

tomates, coupé en dés

1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(205g)

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.

Bol porc, brocoli et patate douce

887 kcal ● 105g protéine ● 22g lipides ● 52g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

paprika

1/3 c. à café (1g)

Brocoli surgelé

2/3 paquet (189g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

2 2/3 c. à café (mL)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

paprika

2/3 c. à café (2g)

Brocoli surgelé

1 1/3 paquet (379g)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

5 1/3 c. à café (mL)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

2 lb (907g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Bol poulet, brocoli et patate douce

763 kcal ● 78g protéine ● 20g lipides ● 53g glucides ● 15g fibres

**Brocoli surgelé**

2/3 paquet (189g)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

2 2/3 c. à café (mL)

paprika

2/3 c. à café (2g)

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

2/3 lb (299g)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

Noix

3/4 tasse(s) - 524 kcal ● 11g protéine ● 49g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres

Donne 3/4 tasse(s) portions

noix (anglaises)

3/4 tasse, décortiqué (75g)



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