

# Meal Plan - Menu régime paléo de jeûne intermittent à 2700 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

2764 kcal ● 293g protéine (42%) ● 118g lipides (38%) ● 90g glucides (13%) ● 43g fibres (6%)

### Déjeuner

1365 kcal, 122g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)  
6 demi poivron(s)- 1367 kcal

### Dîner

1395 kcal, 171g de protéines, 65g glucides nets, 45g de lipides



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)  
26 oz- 962 kcal



[Wedges de patate douce](#)  
434 kcal

## Day 2

2676 kcal ● 182g protéine (27%) ● 111g lipides (37%) ● 147g glucides (22%) ● 92g fibres (14%)

### Déjeuner

1365 kcal, 122g de protéines, 25g glucides nets, 73g de lipides



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)  
6 demi poivron(s)- 1367 kcal

### Dîner

1310 kcal, 59g de protéines, 122g glucides nets, 38g de lipides



[Mélange de noix](#)  
1/3 tasse(s)- 272 kcal



[Ragoût de haricots noirs et patate douce](#)  
1037 kcal

## Day 3

2652 kcal ● 248g protéine (37%) ● 88g lipides (30%) ● 175g glucides (26%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1295 kcal, 128g de protéines, 85g glucides nets, 42g de lipides



[Salade simple de jeunes pousses et tomates](#)  
189 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)  
18 2/3 oz- 740 kcal



[Purée de patates douces](#)  
366 kcal

### Dîner

1355 kcal, 120g de protéines, 90g glucides nets, 46g de lipides



[Riz de chou-fleur](#)  
3 1/2 tasse(s)- 212 kcal



[Bol poulet, brocoli et patate douce](#)  
1144 kcal

## Day 4

2652 kcal ● 248g protéine (37%) ● 88g lipides (30%) ● 175g glucides (26%) ● 42g fibres (6%)

### Déjeuner

1295 kcal, 128g de protéines, 85g glucides nets, 42g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
189 kcal



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



Purée de patates douces  
366 kcal

### Dîner

1355 kcal, 120g de protéines, 90g glucides nets, 46g de lipides



Riz de chou-fleur  
3 1/2 tasse(s)- 212 kcal



Bol poulet, brocoli et patate douce  
1144 kcal

## Day 5

2679 kcal ● 222g protéine (33%) ● 139g lipides (47%) ● 103g glucides (15%) ● 33g fibres (5%)

### Déjeuner

1325 kcal, 85g de protéines, 84g glucides nets, 66g de lipides



Purée de patates douces  
366 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal



Poulet farci aux poivrons rôtis  
12 oz- 858 kcal

### Dîner

1355 kcal, 137g de protéines, 19g glucides nets, 73g de lipides



Salade paleo de poulet à la salsa verte  
1353 kcal

## Day 6

2682 kcal ● 177g protéine (26%) ● 164g lipides (55%) ● 97g glucides (15%) ● 28g fibres (4%)

### Déjeuner

1325 kcal, 85g de protéines, 84g glucides nets, 66g de lipides



Purée de patates douces  
366 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal



Poulet farci aux poivrons rôtis  
12 oz- 858 kcal

### Dîner

1355 kcal, 92g de protéines, 13g glucides nets, 98g de lipides



Salade tomate et avocat  
352 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym  
15 oz- 1005 kcal

## Day 7

2682 kcal ● 189g protéine (28%) ● 175g lipides (59%) ● 50g glucides (7%) ● 38g fibres (6%)

### Déjeuner

1325 kcal, 97g de protéines, 37g glucides nets, 77g de lipides



Salade avocat, pomme et poulet  
1283 kcal



Tomates cerises  
12 tomates cerises- 42 kcal

### Dîner

1355 kcal, 92g de protéines, 13g glucides nets, 98g de lipides



Salade tomate et avocat  
352 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym  
15 oz- 1005 kcal



## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
6 1/2 avocat(s) (1289g)
- ☐ jus de citron vert  
3 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron  
5/6 c. à soupe (mL)
- ☐ citron  
1 1/4 grand (105g)
- ☐ pommes  
1 1/6 moyen (7,5 cm diam.) (212g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 oz (26g)
- ☐ poivre noir  
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre citronné  
1 1/2 c. à soupe (11g)
- ☐ cumin moulu  
4 1/4 c. à café (9g)
- ☐ paprika  
3 c. à café (7g)
- ☐ poudre d'ail  
1 1/3 c. à café (4g)
- ☐ thym séché  
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron  
6 grand (984g)
- ☐ oignon  
2 moyen (6,5 cm diam.) (208g)
- ☐ patates douces  
14 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (3045g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/4 tasse, haché (50g)
- ☐ concentré de tomate  
1 2/3 c. à soupe (27g)
- ☐ Ail  
1 2/3 gousse(s) (5g)
- ☐ tomates  
5 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (695g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 paquet (568g)
- ☐ céleri cru  
1/4 tasse, haché (29g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
6 boîte (1032g)
- ☐ saumon  
30 oz (851g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
8 lb (3576g)
- ☐ hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
1 1/2 lb (681g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ huile  
5 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
12 c. à soupe (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix  
5 c. à s. (42g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
6 c. à soupe (44g)

## Boissons

- ☐ eau  
2 1/2 tasse(s) (599mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
1 2/3 boîte(s) (732g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
16 1/2 tasse (495g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
7 tasse (794g)
- ☐ poivrons rouges rôtis  
2 poivre(s) (140g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verde  
3 c. à soupe (48g)

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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

6 demi poivron(s) - 1367 kcal ● 122g protéine ● 73g lipides ● 25g glucides ● 30g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**poivron**  
3 grand (492g)  
**oignon**  
3/4 petit (53g)  
**thon en conserve, égoutté**  
3 boîte (516g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
3 avocat(s) (603g)  
**jus de citron vert**  
6 c. à café (mL)  
**sel**  
6 trait (2g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**poivron**  
6 grand (984g)  
**oignon**  
1 1/2 petit (105g)  
**thon en conserve, égoutté**  
6 boîte (1032g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 3/4 tasse (113g)  
**tomates**  
10 c. à s. de tomates cerises (93g)  
**vinaigrette**  
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
7 1/2 tasse (225g)  
**tomates**  
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)  
**vinaigrette**  
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

## 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 grill 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.

## Purée de patates douces

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)

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.
-

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Purée de patates douces

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



Pour un seul repas :

#### patates douces

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

Pour les 2 repas :

#### patates douces

4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)

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.

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

#### vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Poulet farci aux poivrons rôtis

12 oz - 858 kcal ● 77g protéine ● 59g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**

3/4 lb (341g)

**paprika**

1/2 c. à café (1g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières**

1 poivre(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**

1 1/2 lb (681g)

**paprika**

1 c. à café (2g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières**

2 poivre(s) (140g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade avocat, pomme et poulet

1283 kcal ● 95g protéine ● 77g lipides ● 31g glucides ● 22g fibres



**céleri cru**

1/4 tasse, haché (29g)

**huile d'olive**

2 1/3 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

5/8 c. à café (2g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**jus de citron vert**

2 1/3 c. à café (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**

14 oz (397g)

**avocats, haché**

1 1/6 avocat(s) (234g)

**pommes, finement haché**

1 1/6 moyen (7,5 cm diam.) (212g)

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.

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres





Donne 12 tomates cerises portions

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

---

## Dîner 1

Consommer les jour 1

---

### 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

434 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 60g glucides ● 11g fibres

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

5/6 c. à café (5g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**patates douces, coupé en quartiers**

1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 272 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

**mélange de noix**

5 c. à s. (42g)

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

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

1037 kcal ● 51g protéine ● 15g lipides ● 116g glucides ● 59g fibres

**eau**

2 1/2 tasse(s) (599mL)

**cumin moulu**

1 1/4 c. à café (3g)

**jus de citron**

5/6 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/4 tasse, haché (50g)

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

**concentré de tomate**

1 2/3 c. à soupe (27g)

**haricots noirs, égoutté**

1 2/3 boîte(s) (732g)

**patates douces, coupé en cubes**

5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

**oignon, haché**

5/6 petit (58g)

**Ail, coupé en dés**

1 2/3 gousse(s) (5g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Riz de chou-fleur

3 1/2 tasse(s) - 212 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur surgelé**

3 1/2 tasse (397g)

**huile**

3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**

7 tasse (794g)

**huile**

7 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

---

### Bol poulet, brocoli et patate douce

1144 kcal ● 116g protéine ● 30g lipides ● 79g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**

1 paquet (284g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**paprika**

1 c. à café (2g)

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

1 lb (448g)

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

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

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**

2 paquet (568g)

**sel**

2 c. à café (12g)

**poivre noir**

2 c. à café, moulu (5g)

**huile d'olive**

8 c. à café (mL)

**paprika**

2 c. à café (5g)

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

2 lb (896g)

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

4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)

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.
-



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Salade paleo de poulet à la salsa verde

1353 kcal ● 137g protéine ● 73g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



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

18 oz (510g)

**huile**

3 c. à café (mL)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**graines de citrouille grillées, non salées**

6 c. à soupe (44g)

**cumin moulu**

3 c. à café (6g)

**salsa verde**

3 c. à soupe (48g)

**tomates, haché**

1 1/2 tomate Roma (120g)

**avocats, tranché**

6 tranches (150g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verde. Servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
3 c. à s., haché (45g)  
**jus de citron vert**  
3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/4 c. à café (2g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

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.

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

15 oz - 1005 kcal ● 88g protéine ● 71g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**thym séché**  
5/8 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**saumon, avec la peau**  
15 oz (425g)  
**citron, coupé en quartiers**  
5/8 grand (53g)

Pour les 2 repas :

**thym séché**  
1 1/4 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**saumon, avec la peau**  
30 oz (851g)  
**citron, coupé en quartiers**  
1 1/4 grand (105g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

