

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 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 2876 kcal ● 196g protéine (27%) ● 184g lipides (57%) ● 78g glucides (11%) ● 32g fibres (4%)

Déjeuner

1390 kcal, 67g de protéines, 63g glucides nets, 90g de lipides



Poêlée de bœuf et chou

926 kcal



Médaillons de patate douce

1 1/2 patate douce- 464 kcal

Dîner

1485 kcal, 130g de protéines, 15g glucides nets, 94g de lipides



Brocoli rôti

147 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

20 oz- 1340 kcal

Day 2 2949 kcal ● 210g protéine (28%) ● 179g lipides (55%) ● 95g glucides (13%) ● 30g fibres (4%)

Déjeuner

1465 kcal, 80g de protéines, 80g glucides nets, 85g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

16 oz- 934 kcal



Frites de patate douce

530 kcal

Dîner

1485 kcal, 130g de protéines, 15g glucides nets, 94g de lipides



Brocoli rôti

147 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

20 oz- 1340 kcal

Day 3 2872 kcal ● 271g protéine (38%) ● 118g lipides (37%) ● 145g glucides (20%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1465 kcal, 80g de protéines, 80g glucides nets, 85g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

16 oz- 934 kcal



Frites de patate douce

530 kcal

Dîner

1410 kcal, 192g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Purée de patates douces

275 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz- 1036 kcal



Brocoli rôti

98 kcal

Day 4 2931 kcal ● 315g protéine (43%) ● 120g lipides (37%) ● 120g glucides (16%) ● 29g fibres (4%)

Déjeuner

1525 kcal, 124g de protéines, 55g glucides nets, 86g de lipides



Frites de patate douce

221 kcal



Cuisse de poulet miel-moutarde avec peau

18 2/3 oz- 1302 kcal

Dîner

1410 kcal, 192g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Purée de patates douces

275 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz- 1036 kcal



Brocoli rôti

98 kcal

Day 5 2855 kcal ● 254g protéine (36%) ● 166g lipides (52%) ● 41g glucides (6%) ● 44g fibres (6%)

Déjeuner

1450 kcal, 138g de protéines, 12g glucides nets, 82g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Avocat

351 kcal

Dîner

1405 kcal, 117g de protéines, 29g glucides nets, 84g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

794 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

611 kcal

Day 6 2855 kcal ● 254g protéine (36%) ● 166g lipides (52%) ● 41g glucides (6%) ● 44g fibres (6%)

Déjeuner

1450 kcal, 138g de protéines, 12g glucides nets, 82g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo

5 wrap(s)- 1098 kcal



Avocat

351 kcal

Dîner

1405 kcal, 117g de protéines, 29g glucides nets, 84g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

794 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

611 kcal

Day 7 2867 kcal ● 260g protéine (36%) ● 162g lipides (51%) ● 59g glucides (8%) ● 34g fibres (5%)

Déjeuner

1455 kcal, 160g de protéines, 23g glucides nets, 72g de lipides



Salade tomate et avocat

528 kcal



Poitrine de poulet épicee à l'ail et au citron vert

24 oz- 930 kcal

Dîner

1410 kcal, 101g de protéines, 36g glucides nets, 89g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne

26 2/3 oz- 1100 kcal



Médaillons de patate douce

1 patate douce- 309 kcal

Liste de courses



Épices et herbes

- moutarde jaune**
3/8 c. à soupe (6g)
- sel**
8 c. à café (48g)
- poivre noir**
5 c. à café, moulu (11g)
- poudre d'ail**
5 c. à café (16g)
- poudre d'oignon**
1 1/4 c. à café (3g)
- thym séché**
1/8 oz (4g)
- paprika**
1 1/3 c. à café (3g)
- poivre citronné**
3 1/2 c. à soupe (24g)
- moutarde brune**
1 3/4 c. à soupe (26g)
- origan séché**
2 c. à café, moulu (4g)
- piment de Cayenne**
1/4 c. à café (0g)
- curry en poudre**
2 1/2 c. à soupe (16g)

Soupes, sauces et jus

- bouillon de poulet**
3/8 cube (2g)
- sauce Frank's RedHot**
56 c. à c. (mL)

Autre

- bœuf haché (20 % de matières grasses)**
3/4 livres (340g)
- Poulet, pilons, avec peau**
2 lb (907g)

Légumes et produits à base de légumes

- chou**
3/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (268g)
- patates douces**
10 3/4 patate douce, 12,5 cm de long (2252g)
- Brocoli surgelé**
5 paquet (1420g)
- laitue romaine**
10 feuille extérieure (280g)

Graisses et huiles

- huile**
10 3/4 c. à soupe (mL)
- huile d'olive**
13 1/4 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon**
2 1/2 livres (1134g)

Fruits et jus de fruits

- citron**
1 2/3 grand (140g)
- avocats**
4 3/4 avocat(s) (963g)
- jus de citron**
2 c. à café (mL)
- jus de citron vert**
5 1/4 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
9 1/2 lb (4281g)
- cuisse de poulet, avec os et peau, crues**
18 2/3 oz (529g)
- ailes de poulet, avec peau, crues**
1 2/3 lb (757g)

Confiseries

- miel**
1 1/6 c. à soupe (24g)

- tomates**
3 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (362g)
 - oignon**
1 moyen (6,5 cm diam.) (107g)
 - brocoli**
1 1/3 tasse, haché (121g)
 - poivron rouge**
1 1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (159g)
 - courgette**
9 moyen (1731g)
 - Ail**
3 3/4 gousse (11g)
-

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Poêlée de bœuf et chou

926 kcal ● 62g protéine ● 68g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



moutarde jaune
3/8 c. à soupe (6g)
bouillon de poulet
3/8 cube (2g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
3/4 livres (340g)
chou, tranché
3/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)
(268g)

1. Chauffez une grande poêle à bords à feu moyen.
2. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Avec vos doigts, émiettez le cube de bouillon, saupoudrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour dissoudre complètement le bouillon.
3. Faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré et presque cuit.
4. Ajoutez la moutarde et mélangez.
5. Ajoutez le chou et mélangez.
6. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore ferme, environ 5 minutes.
7. Servez.

Médaillons de patate douce

1 1/2 patate douce - 464 kcal ● 5g protéine ● 21g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 patate douce portions

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

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

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médailles fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Frites de patate douce

530 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 79g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
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 (454g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
paprika
1 c. à café (2g)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
patates douces, épluché
2 lbs (908g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Frites de patate douce

221 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 33g glucides ● 6g fibres



huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
paprika
1/4 c. à café (0g)
sel
1/4 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, épluché
3/8 lbs (189g)

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.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

18 2/3 oz - 1302 kcal ● 120g protéine ● 81g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

moutarde brune

1 3/4 c. à soupe (26g)

miel

1 1/6 c. à soupe (24g)

thym séché

1 1/6 c. à café, moulu (2g)

sel

1/4 c. à café (2g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

18 2/3 oz (529g)

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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap de laitue au poulet Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g protéine ● 52g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sauce Frank's RedHot
6 2/3 c. à s. (mL)
laitue romaine
5 feuille extérieure (140g)
avocats, haché
5/6 avocat(s) (167g)
huile
5/6 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
1 1/4 livres (567g)
tomates, coupé en deux
6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

Pour les 2 repas :

sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
sauce Frank's RedHot
13 1/3 c. à s. (mL)
laitue romaine
10 feuille extérieure (280g)
avocats, haché
1 2/3 avocat(s) (335g)
huile
1 2/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
2 1/2 livres (1134g)
tomates, coupé en deux
13 1/3 c. à s. de tomates cerises (124g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats
2 avocat(s) (402g)
jus de citron
2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Salade tomate et avocat

528 kcal ● 7g protéine ● 41g lipides ● 15g glucides ● 18g fibres



oignon

2 1/4 c. à s., haché (34g)

jus de citron vert

2 1/4 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) (226g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (138g)

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.

Poitrine de poulet épicee à l'ail et au citron vert

24 oz - 930 kcal ● 153g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 24 oz portions

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

piment de Cayenne

1/4 c. à café (0g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

jus de citron vert

3 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

2 c. à café (6g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Brocoli rôti

147 kcal ● 13g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 1/2 paquet (426g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
poudre d'oignon
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
3 paquet (852g)
sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
poudre d'ail
3/4 c. à café (2g)
poudre d'oignon
3/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

20 oz - 1340 kcal ● 117g protéine ● 94g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

thym séché
5/6 c. à café, feuilles (1g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
saumon, avec la peau
1 1/4 livres (567g)
citron, coupé en quartiers
5/6 grand (70g)

Pour les 2 repas :

thym séché
1 2/3 c. à café, feuilles (2g)
huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
saumon, avec la peau
2 1/2 livres (1134g)
citron, coupé en quartiers
1 2/3 grand (140g)

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz - 1036 kcal ● 178g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 lb (784g)
huile d'olive
7/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 3/4 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1568g)
huile d'olive
1 3/4 c. à soupe (mL)
poivre citronné
3 1/2 c. à soupe (24g)

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.

Brocoli rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 paquet (284g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
2 paquet (568g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
poudre d'oignon
1/2 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

794 kcal ● 107g protéine ● 32g lipides ● 13g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

tomates

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

oignon, tranché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

brocoli

2/3 tasse, haché (61g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

16 oz (453g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

2/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (79g)

courgette, tranché

2/3 moyen (131g)

Pour les 2 repas :

tomates

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

huile

2 2/3 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

oignon, tranché

2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

brocoli

1 1/3 tasse, haché (121g)

origan séché

2 c. à café, moulu (4g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

2 livres (907g)

poivron rouge, dépépiné et tranché

1 1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (159g)

courgette, tranché

1 1/3 moyen (261g)

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

611 kcal ● 9g protéine ● 53g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
3 3/4 c. à soupe (mL)
courgette
3 3/4 moyen (735g)
Ail, haché finement
2 gousse (6g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
7 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
7 1/2 moyen (1470g)
Ail, haché finement
3 3/4 gousse (11g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épuchage-légumes dentelé pour faire des spaghetti 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 4 ↗

Consommer les jour 7

Ailes de poulet à l'indienne

26 2/3 oz - 1100 kcal ● 97g protéine ● 75g lipides ● 0g glucides ● 8g fibres



Donne 26 2/3 oz portions

huile
3/8 c. à soupe (mL)
ailes de poulet, avec peau, crues
1 2/3 lb (757g)
sel
1 2/3 c. à café (10g)
curry en poudre
2 1/2 c. à soupe (16g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Médaillons de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate douce portions

huile

1 c. à soupe (mL)

patates douces, tranché

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

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
 2. Coupez la patate douce en médailles fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
 3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
 4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
 5. Retirez du four et servez.
-