

Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 3100 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

3094 kcal ● 215g protéine (28%) ● 207g lipides (60%) ● 60g glucides (8%) ● 33g fibres (4%)

Déjeuner

1585 kcal, 52g de protéines, 8g glucides nets, 143g de lipides



Noix de pécan
3/4 tasse- 549 kcal



BLT en bun de laitue
4 sandwich(s)- 1037 kcal

Dîner

1510 kcal, 163g de protéines, 52g glucides nets, 64g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
24 oz- 1198 kcal



Médallions de patate douce
1 patate douce- 309 kcal

Day 2

3056 kcal ● 412g protéine (54%) ● 111g lipides (33%) ● 66g glucides (9%) ● 35g fibres (5%)

Déjeuner

1520 kcal, 199g de protéines, 59g glucides nets, 46g de lipides



Wedges de patate douce
347 kcal



Brocoli
3 tasse(s)- 87 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
29 1/3 oz- 1086 kcal

Dîner

1535 kcal, 213g de protéines, 8g glucides nets, 66g de lipides



Poitrine de poulet simple
32 oz- 1270 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
266 kcal

Day 3

3084 kcal ● 204g protéine (26%) ● 163g lipides (48%) ● 168g glucides (22%) ● 32g fibres (4%)

Déjeuner

1510 kcal, 92g de protéines, 83g glucides nets, 83g de lipides



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



Patates douces rôties au romarin
578 kcal

Dîner

1575 kcal, 112g de protéines, 86g glucides nets, 80g de lipides



Saumon à l'orange et au romarin
18 oz- 1393 kcal



Purée de patates douces
183 kcal

Day 4

3120 kcal ● 223g protéine (29%) ● 173g lipides (50%) ● 122g glucides (16%) ● 46g fibres (6%)

Déjeuner

1580 kcal, 103g de protéines, 23g glucides nets, 115g de lipides



Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco
15 oz saumon- 1580 kcal

Dîner

1540 kcal, 120g de protéines, 99g glucides nets, 57g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
266 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
745 kcal



Frites de patate douce
530 kcal

Day 5

3059 kcal ● 254g protéine (33%) ● 148g lipides (44%) ● 127g glucides (17%) ● 50g fibres (7%)

Déjeuner

1555 kcal, 140g de protéines, 113g glucides nets, 50g de lipides



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Salade de poulet miel-moutarde
1385 kcal

Dîner

1505 kcal, 114g de protéines, 14g glucides nets, 98g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
478 kcal



Saumon simple
16 oz- 1027 kcal

Day 6

3052 kcal ● 232g protéine (30%) ● 143g lipides (42%) ● 169g glucides (22%) ● 40g fibres (5%)

Déjeuner

1555 kcal, 140g de protéines, 113g glucides nets, 50g de lipides



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Salade de poulet miel-moutarde
1385 kcal

Dîner

1495 kcal, 92g de protéines, 56g glucides nets, 93g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal



Patates douces rôties au romarin
420 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym
14 oz- 938 kcal

Day 7

3078 kcal ● 207g protéine (27%) ● 194g lipides (57%) ● 70g glucides (9%) ● 56g fibres (7%)

Déjeuner

1580 kcal, 115g de protéines, 14g glucides nets, 101g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo
4 wrap(s)- 878 kcal



Avocat
703 kcal

Dîner

1495 kcal, 92g de protéines, 56g glucides nets, 93g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal



Patates douces rôties au romarin
420 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym
14 oz- 938 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)
- ☐ lait de coco en conserve
5/8 boîte (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ laitue iceberg
8 tranche(s) (280g)
- ☐ tomates
7 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (889g)
- ☐ cornichons
4 lance (140g)
- ☐ patates douces
10 patate douce, 12,5 cm de long (2099g)
- ☐ Brocoli surgelé
7 tasse (637g)
- ☐ blettes
3 lb (1437g)
- ☐ Ail
9 1/2 gousse(s) (29g)
- ☐ brocoli
15 1/3 oz (434g)
- ☐ gingembre frais
1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)
- ☐ oignon
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)
- ☐ poivron rouge
5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)
- ☐ courgette
5/8 moyen (123g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
12 tranche(s) (120g)

Graisses et huiles

- ☐ mayonnaise
4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1/3 livres (mL)
- ☐ huile
6 3/4 oz (mL)

Épices et herbes

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes
24 grand (106g)
- ☐ orange
7 orange (1078g)
- ☐ jus de citron
1 fl oz (mL)
- ☐ avocats
4 avocat(s) (787g)
- ☐ citron
1 1/6 grand (98g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
10 lb (4411g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
13 1/3 oz (378g)

Confiseries

- ☐ miel
6 1/2 oz (187g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
5 livres (2183g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
10 tasse (300g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1/3 tasse (mL)

- ☐ sel
1 1/2 oz (43g)
 - ☐ poivre noir
1/3 oz (9g)
 - ☐ poudre de chili
4 c. à café (11g)
 - ☐ basilic frais
24 feuilles (12g)
 - ☐ poivre citronné
2 c. à soupe (13g)
 - ☐ moutarde brune
1 1/4 c. à soupe (19g)
 - ☐ thym séché
2 1/4 g (2g)
 - ☐ romarin séché
1/3 oz (9g)
 - ☐ origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
 - ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
 - ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)
 - ☐ moutarde de Dijon
1/2 tasse (125g)
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Noix de pécan

3/4 tasse - 549 kcal ● 7g protéine ● 53g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Donne 3/4 tasse portions

noix de pécan

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

BLT en bun de laitue

4 sandwich(s) - 1037 kcal ● 45g protéine ● 90g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 4 sandwich(s) portions

laitue iceberg

8 tranche(s) (280g)

bacon, cuit

12 tranche(s) (120g)

mayonnaise

4 c. à soupe (mL)

tomates

8 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (160g)

cornichons

4 lance (140g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, découper deux bords arrondis de la laitue iceberg pour former les deux parties du "bun".
3. Étaler de la mayonnaise sur la tranche supérieure de laitue.
4. Ajouter le bacon cuit, les tomates et les cornichons sur la tranche inférieure de laitue et recouvrir avec l'autre tranche.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



huile

1 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

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

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.

Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Blanc de poulet au citron et poivre

29 1/3 oz - 1086 kcal ● 186g protéine ● 34g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 lb (821g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poivre citronné

2 c. à soupe (13g)

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 3

Consommer les jour 3

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.

Patates douces rôties au romarin

578 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 67g glucides ● 13g fibres



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 (385g)

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 4

Saumon et brocoli au gingembre et lait de coco

15 oz saumon - 1580 kcal ● 103g protéine ● 115g lipides ● 23g glucides ● 10g fibres



Donne 15 oz saumon portions

saumon

15 oz (425g)

lait de coco en conserve

5/8 boîte (mL)

brocoli, détaillé en fleurettes

2 1/2 tige (378g)

gingembre frais, épluché et coupé en fines tranches

1 1/4 tranches (2,5 cm diam.) (3g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez une plaque de cuisson et placez le saumon dessus, peau vers le bas. Assaisonnez le saumon d'une pincée de sel/poivre. Faites cuire 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, les tranches de gingembre et les bouquets de brocoli et laissez mijoter à découvert environ 7 minutes.
3. Dressez le saumon et le brocoli. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

orange

2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange

4 orange (616g)

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

Salade de poulet miel-moutarde

1385 kcal ● 138g protéine ● 50g lipides ● 81g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

moutarde de Dijon
4 c. à s. (62g)
miel
4 c. à s. (85g)
huile
1 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/4 livres (567g)
mélange de jeunes pousses
5 tasse (150g)
tomates, tranché
10 c. à s., en tranches (113g)
avocats, coupé
5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon
1/2 tasse (125g)
miel
1/2 tasse (170g)
huile
2 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
2 1/2 livres (1134g)
mélange de jeunes pousses
10 tasse (300g)
tomates, tranché
1 1/4 tasse, en tranches (225g)
avocats, coupé
1 1/4 avocat(s) (251g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
 2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
 3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
 4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
 5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.
-

Déjeuner 6

Consommer les jour 7

Wrap de laitue au poulet Buffalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Donne 4 wrap(s) portions

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sauce Frank's RedHot

1/3 tasse (mL)

laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

avocats, haché

2/3 avocat(s) (134g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

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

16 oz (454g)

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

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

703 kcal ● 8g protéine ● 59g lipides ● 8g glucides ● 27g fibres



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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Poulet rôti aux tomates et olives

24 oz - 1198 kcal ● 160g protéine ● 50g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Donne 24 oz portions

tomates

24 tomates cerises (408g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

sel

1 c. à café (6g)

olives vertes

24 grand (106g)

poivre noir

8 trait (1g)

poudre de chili

4 c. à café (11g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 livres (680g)

basilic frais, râpé

24 feuilles (12g)

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.

Médallions 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 médallions 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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Poitrine de poulet simple

32 oz - 1270 kcal ● 202g protéine ● 52g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 32 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 lb (896g)

huile

2 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

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



blettes
5/6 lb (378g)
huile
5/6 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Saumon à l'orange et au romarin

18 oz - 1393 kcal ● 109g protéine ● 80g lipides ● 50g glucides ● 11g fibres



Donne 18 oz portions

saumon

3 filet(s) (170 g chacun) (510g)

romarin séché

1 1/2 c. à café (2g)

orange

3 orange (462g)

jus de citron

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

3/4 c. à café (5g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

Purée de patates douces

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



patates douces

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

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.
-

Dîner 4

Consommer les jour 4

Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



blettes

5/6 lb (378g)

huile

5/6 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.

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

745 kcal ● 101g protéine ● 30g lipides ● 12g glucides ● 7g fibres



tomates

5 c. à s. de tomates cerises (47g)

huile

1 1/4 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.) (34g)

brocoli

10 c. à s., haché (57g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

15 oz (425g)

poivron rouge, dépepiné et tranché

5/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (74g)

courgette, tranché

5/8 moyen (123g)

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.

Frites de patate douce

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



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)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

478 kcal ● 21g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 28g fibres



blettes

1 1/2 lb (680g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

Ail, haché

4 1/2 gousse(s) (14g)

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.

Saumon simple

16 oz - 1027 kcal ● 93g protéine ● 73g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

saumon

16 oz (454g)

huile

2 2/3 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Patates douces rôties au romarin

420 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 49g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

romarin séché

2/3 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

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

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 2/3 c. à soupe (mL)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

poivre noir

1 1/3 c. à café, moulu (3g)

romarin séché

1 1/3 c. à soupe (4g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

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

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.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz - 938 kcal ● 82g protéine ● 66g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

thym séché

5/8 c. à café, feuilles (1g)

huile

7/8 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

14 oz (397g)

citron, coupé en quartiers

5/8 grand (49g)

Pour les 2 repas :

thym séché

1 1/6 c. à café, feuilles (1g)

huile

1 3/4 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

1 3/4 livres (794g)

citron, coupé en quartiers

1 1/6 grand (98g)

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.
-