

# Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent à 3200 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

3167 kcal ● 238g protéine (30%) ● 196g lipides (56%) ● 54g glucides (7%) ● 57g fibres (7%)

### Déjeuner

1615 kcal, 100g de protéines, 19g glucides nets, 106g de lipides



#### Avocat

351 kcal



#### Wrap de laitue au rosbif et avocat

4 wrap(s)- 1263 kcal

### Dîner

1555 kcal, 138g de protéines, 35g glucides nets, 90g de lipides



#### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

759 kcal



#### Poitrine de poulet simple

20 oz- 794 kcal

## Day 2

3230 kcal ● 353g protéine (44%) ● 145g lipides (41%) ● 95g glucides (12%) ● 32g fibres (4%)

### Déjeuner

1675 kcal, 215g de protéines, 60g glucides nets, 55g de lipides

### Dîner

1555 kcal, 138g de protéines, 35g glucides nets, 90g de lipides



#### Wedges de patate douce

347 kcal



#### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

759 kcal



#### Poitrine de poulet marinée

32 oz- 1130 kcal



#### Poitrine de poulet simple

20 oz- 794 kcal



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal

## Day 3

3221 kcal ● 283g protéine (35%) ● 175g lipides (49%) ● 97g glucides (12%) ● 34g fibres (4%)

### Déjeuner

1595 kcal, 134g de protéines, 9g glucides nets, 110g de lipides

### Dîner

1630 kcal, 149g de protéines, 88g glucides nets, 65g de lipides



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal



#### Poulet rôti aux tomates et olives

21 oz- 1049 kcal



#### Saumon cuit lentement au citron et au thym

22 oz- 1474 kcal



#### Frites au four

579 kcal

## Day 4

3221 kcal ● 283g protéine (35%) ● 175g lipides (49%) ● 97g glucides (12%) ● 34g fibres (4%)

### Déjeuner

1595 kcal, 134g de protéines, 9g glucides nets, 110g de lipides

### Dîner

1630 kcal, 149g de protéines, 88g glucides nets, 65g de lipides



#### Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal



#### Poulet rôti aux tomates et olives

21 oz- 1049 kcal



#### Saumon cuit lentement au citron et au thym

22 oz- 1474 kcal



#### Frites au four

579 kcal

## Day 5

3171 kcal ● 240g protéine (30%) ● 203g lipides (58%) ● 34g glucides (4%) ● 63g fibres (8%)

### Déjeuner

1580 kcal, 114g de protéines, 12g glucides nets, 107g de lipides



**Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat**  
4 wrap(s)- 1582 kcal

### Dîner

1590 kcal, 126g de protéines, 22g glucides nets, 96g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
2 1/2 côtelette(s)- 1071 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
518 kcal

## Day 6

3171 kcal ● 240g protéine (30%) ● 203g lipides (58%) ● 34g glucides (4%) ● 63g fibres (8%)

### Déjeuner

1580 kcal, 114g de protéines, 12g glucides nets, 107g de lipides



**Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat**  
4 wrap(s)- 1582 kcal

### Dîner

1590 kcal, 126g de protéines, 22g glucides nets, 96g de lipides



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
2 1/2 côtelette(s)- 1071 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
518 kcal

## Day 7

3177 kcal ● 244g protéine (31%) ● 164g lipides (47%) ● 146g glucides (18%) ● 34g fibres (4%)

### Déjeuner

1570 kcal, 113g de protéines, 89g glucides nets, 78g de lipides



**Betteraves**  
6 betteraves- 145 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
16 oz- 1116 kcal



**Frites de patate douce**  
309 kcal

### Dîner

1605 kcal, 131g de protéines, 57g glucides nets, 87g de lipides



**Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix**  
633 kcal



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

# Liste de courses



## Confiseries

- sirop d'érable  
8 1/2 c. à café (mL)
- miel  
1 c. à soupe (21g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
17 c. à soupe, haché (119g)

## Épices et herbes

- vinaigre de cidre  
2 c. à soupe (32g)
- moutarde  
4 c. à café (20g)
- sel  
5 1/2 c. à café (32g)
- poivre noir  
3 g (3g)
- poudre de chili  
7 c. à café (19g)
- basilic frais  
42 feuilles (21g)
- thym séché  
3 g (3g)
- cumin moulu  
2 1/2 c. à soupe (15g)
- coriandre moulue  
2 1/2 c. à soupe (13g)
- câpres  
1 c. à s., égoutté (9g)
- moutarde brune  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)
- paprika  
1/4 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
7 oz (mL)
- huile  
16 c. à soupe (mL)
- sauce marinade  
1 tasse (mL)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
1 1/2 petit (7 cm diam.) (211g)
- avocats  
7 avocat(s) (1407g)

## Légumes et produits à base de légumes

- choux de Bruxelles  
6 1/2 tasse (561g)
- laitue romaine  
12 feuille extérieure (336g)
- tomates  
9 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1202g)
- patates douces  
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (545g)
- blettes  
4 1/2 lb (2098g)
- Ail  
23 1/2 gousse(s) (70g)
- pommes de terre  
3 grand (7,5–11 cm diam.) (1107g)
- échalotes  
1 échalote (113g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
7 lb (3207g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 livres (454g)

## Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)  
1 livres (454g)
- charcuterie de jambon  
2 livres (907g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
2 3/4 livres (1248g)
- tilapia, cru  
1 1/4 livres (567g)

## Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
5 morceau (925g)
- bacon, cuit  
16 tranche(s) (160g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1/4 tasse(s) (mL)

- jus de citron**  
1 c. à café (mL)
  - olives vertes**  
42 grand (185g)
  - citron**  
2 grand (154g)
-

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Avocat

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



**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron**  
1 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.

## Wrap de laitue au rosbif et avocat

4 wrap(s) - 1263 kcal ● 96g protéine ● 77g lipides ● 15g glucides ● 32g fibres



Donne 4 wrap(s) portions  
**laitue romaine**  
4 feuille extérieure (112g)  
**moutarde**  
4 c. à café (20g)  
**roast beef tranché (charcuterie)**  
1 livres (454g)  
**avocats, tranché**  
2 avocat(s) (402g)  
**tomates, coupé en dés**  
2 tomate prune (124g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

## 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.

### Poitrine de poulet marinée

32 oz - 1130 kcal ● 202g protéine ● 34g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 32 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 lb (896g)  
**sauce marinade**  
1 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.

## Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



**blettes**  
5/8 lb (284g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

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.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
3/8 lb (170g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
3/4 lb (340g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

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 cuit lentement au citron et au thym

22 oz - 1474 kcal ● 128g protéine ● 103g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**thym séché**  
1 c. à café, feuilles (1g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**saumon, avec la peau**  
22 oz (624g)  
**citron, coupé en quartiers**  
1 grand (77g)

Pour les 2 repas :

**thym séché**  
2 c. à café, feuilles (2g)  
**huile**  
2 3/4 c. à soupe (mL)  
**saumon, avec la peau**  
2 3/4 livres (1248g)  
**citron, coupé en quartiers**  
2 grand (154g)

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.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

4 wrap(s) - 1582 kcal ● 114g protéine ● 107g lipides ● 12g glucides ● 29g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine**  
4 feuille extérieure (112g)  
**bacon, cuit**  
8 tranche(s) (80g)  
**charcuterie de jambon**  
1 livres (454g)  
**avocats, tranché**  
2 avocat(s) (402g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**  
8 feuille extérieure (224g)  
**bacon, cuit**  
16 tranche(s) (160g)  
**charcuterie de jambon**  
2 livres (907g)  
**avocats, tranché**  
4 avocat(s) (804g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon et l'avocat au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

## Déjeuner 5

Consommer les jour 7

### Betteraves

6 betteraves - 145 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Donne 6 betteraves portions

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
6 betterave(s) (300g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

16 oz - 1116 kcal ● 103g protéine ● 69g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Donne 16 oz portions

**moutarde brune**  
1 1/2 c. à soupe (23g)  
**miel**  
1 c. à soupe (21g)  
**thym séché**  
1 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1 livres (454g)

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.

### Frites de patate douce

309 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 46g glucides ● 8g fibres



**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**paprika**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, épluché**  
5/8 lbs (265g)

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 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

759 kcal ● 12g protéine ● 58g lipides ● 35g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**sirop d'érable**  
3 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
6 c. à soupe, haché (42g)  
**vinaigre de cidre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
1/2 petit (7 cm diam.) (74g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
2 1/4 tasse (198g)

Pour les 2 repas :

**sirop d'érable**  
6 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
12 c. à soupe, haché (84g)  
**vinaigre de cidre**  
1 1/2 c. à soupe (22g)  
**huile d'olive**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
1 petit (7 cm diam.) (149g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
4 1/2 tasse (396g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

### Poitrine de poulet simple

20 oz - 794 kcal ● 126g protéine ● 32g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**huile**  
1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/2 lb (1120g)  
**huile**  
2 1/2 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 POËLE : 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poulet rôti aux tomates et olives

21 oz - 1049 kcal ● 140g protéine ● 43g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
21 tomates cerises (357g)  
**huile d'olive**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
7/8 c. à café (5g)  
**olives vertes**  
21 grand (92g)  
**poivre noir**  
7 trait (1g)  
**poudre de chili**  
3 1/2 c. à café (9g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/3 livres (595g)  
**basilic frais, râpé**  
21 feuilles (11g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
42 tomates cerises (714g)  
**huile d'olive**  
7 c. à café (mL)  
**sel**  
1 3/4 c. à café (11g)  
**olives vertes**  
42 grand (185g)  
**poivre noir**  
14 trait (1g)  
**poudre de chili**  
7 c. à café (19g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/2 livres (1191g)  
**basilic frais, râpé**  
42 feuilles (21g)

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.

## Frites au four

579 kcal ● 9g protéine ● 22g lipides ● 74g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**pommes de terre**

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre**

3 grand (7,5–11 cm diam.) (1107g)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 1/2 côtelette(s) - 1071 kcal ● 103g protéine ● 69g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**cumin moulu**

1 1/4 c. à soupe (8g)

**coriandre moulue**

1 1/4 c. à soupe (6g)

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**

2 1/2 morceau (463g)

**poivre noir**

2 1/2 trait (0g)

**Ail, haché**

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

**huile d'olive, divisé**

2 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**

1 1/4 c. à café (8g)

**cumin moulu**

2 1/2 c. à soupe (15g)

**coriandre moulue**

2 1/2 c. à soupe (13g)

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**

5 morceau (925g)

**poivre noir**

5 trait (1g)

**Ail, haché**

7 1/2 gousse(s) (23g)

**huile d'olive, divisé**

5 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

---

### Chou cavalier (collard) à l'ail

518 kcal ● 23g protéine ● 27g lipides ● 15g glucides ● 30g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
1 1/2 lb (737g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
5 gousse(s) (15g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
3 1/4 lb (1474g)  
**huile**  
3 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
5/6 c. à café (5g)  
**Ail, haché**  
9 3/4 gousse(s) (29g)

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 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

633 kcal ● 10g protéine ● 48g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



**sirop d'érable**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
5 c. à soupe, haché (35g)  
**vinaigre de cidre**  
5/8 c. à soupe (9g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
3/8 petit (7 cm diam.) (62g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
2 tasse (165g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

---

### Tilapia avec sauce tomate et câpres

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



Donne 20 oz de tilapia portions

**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 ( $\approx$ 7,6 cm diam.) (364g)

**échalotes, finement haché**

1 échalote (113g)

**Ail, finement haché**

2 gousse(s) (6g)

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.