

# Meal Plan - Menu régime paléo jeûne intermittent de 3300 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

3244 kcal ● 328g protéine (40%) ● 169g lipides (47%) ● 64g glucides (8%) ● 40g fibres (5%)

### Déjeuner

1645 kcal, 165g de protéines, 28g glucides nets, 85g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)  
691 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)  
24 oz- 952 kcal

### Dîner

1600 kcal, 162g de protéines, 36g glucides nets, 85g de lipides



[Salade bowl poulet, betterave & carotte](#)  
1236 kcal



[Graines de citrouille](#)  
366 kcal

## Day 2

3302 kcal ● 276g protéine (33%) ● 194g lipides (53%) ● 49g glucides (6%) ● 64g fibres (8%)

### Déjeuner

1635 kcal, 102g de protéines, 25g glucides nets, 109g de lipides



[Wrap de laitue dinde, bacon et avocat](#)  
3 1/2 wrap(s)- 1108 kcal



[Avocat](#)  
527 kcal

### Dîner

1665 kcal, 174g de protéines, 24g glucides nets, 85g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)  
704 kcal



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

## Day 3

3258 kcal ● 288g protéine (35%) ● 186g lipides (51%) ● 63g glucides (8%) ● 46g fibres (6%)

### Déjeuner

1590 kcal, 114g de protéines, 39g glucides nets, 100g de lipides



[Nouilles de courgette à l'ail](#)  
652 kcal



[Burgers de dinde faibles en glucides](#)  
4 burger(s) de dinde- 940 kcal

### Dîner

1665 kcal, 174g de protéines, 24g glucides nets, 85g de lipides



[Salade tomate et avocat](#)  
704 kcal



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

## Day 4

3232 kcal ● 252g protéine (31%) ● 182g lipides (51%) ● 97g glucides (12%) ● 48g fibres (6%)

### Déjeuner

1590 kcal, 114g de protéines, 39g glucides nets, 100g de lipides



**Nouilles de courgette à l'ail**  
652 kcal



**Burgers de dinde faibles en glucides**  
4 burger(s) de dinde- 940 kcal

### Dîner

1640 kcal, 139g de protéines, 58g glucides nets, 82g de lipides



**Frites de patate douce**  
221 kcal



**Salade tomate et avocat**  
645 kcal



**Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert**  
20 oz- 775 kcal

## Day 5

3288 kcal ● 239g protéine (29%) ● 195g lipides (53%) ● 103g glucides (12%) ● 43g fibres (5%)

### Déjeuner

1650 kcal, 101g de protéines, 45g glucides nets, 113g de lipides



**Salade steak et betterave**  
1406 kcal



**Riz de chou-fleur**  
4 tasse(s)- 242 kcal

### Dîner

1640 kcal, 139g de protéines, 58g glucides nets, 82g de lipides



**Frites de patate douce**  
221 kcal



**Salade tomate et avocat**  
645 kcal



**Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert**  
20 oz- 775 kcal

## Day 6

3268 kcal ● 235g protéine (29%) ● 210g lipides (58%) ● 76g glucides (9%) ● 34g fibres (4%)

### Déjeuner

1650 kcal, 101g de protéines, 45g glucides nets, 113g de lipides



**Salade steak et betterave**  
1406 kcal



**Riz de chou-fleur**  
4 tasse(s)- 242 kcal

### Dîner

1620 kcal, 135g de protéines, 31g glucides nets, 98g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
18 2/3 oz- 1302 kcal



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

## Day 7

3260 kcal ● 270g protéine (33%) ● 199g lipides (55%) ● 62g glucides (8%) ● 34g fibres (4%)

### Déjeuner

1640 kcal, 136g de protéines, 31g glucides nets, 102g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**  
98 kcal



**Sauté de steak aux poivrons**  
1541 kcal

### Dîner

1620 kcal, 135g de protéines, 31g glucides nets, 98g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
18 2/3 oz- 1302 kcal



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

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
6 1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
16 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
12 3/4 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- ☐ thym séché  
4 1/2 g (5g)
- ☐ poudre d'ail  
7 c. à café (22g)
- ☐ sel  
7 1/2 c. à café (46g)
- ☐ poivre noir  
6 c. à café, moulu (14g)
- ☐ poivre citronné  
3 1/4 c. à soupe (22g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 3/4 c. à soupe (26g)
- ☐ poudre d'oignon  
2 c. à café (5g)
- ☐ paprika  
5/8 c. à café (1g)
- ☐ piment de Cayenne  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ moutarde brune  
3 1/2 c. à soupe (52g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
1 1/2 c. à thé (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
1 1/3 livres (612g)
- ☐ carottes  
1 1/2 moyen (99g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 botte (255g)
- ☐ oignon  
2 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (248g)
- ☐ tomates  
9 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1155g)
- ☐ laitue romaine  
1/2 tête (348g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
8 1/2 lb (3864g)
- ☐ dinde hachée, crue  
2 lb (907g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 1/3 livres (1058g)

## Produits à base de noix et de graines

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

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
9 1/2 avocat(s) (1935g)
- ☐ citron  
1 1/2 petit (87g)
- ☐ jus de citron vert  
16 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
14 oz (397g)

## Produits de porc

- ☐ bacon, cuit  
7 tranche(s) (70g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
11 tasse (330g)
- ☐ chou-fleur surgelé  
8 tasse (907g)

## Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
3 1/4 lb (1474g)

## Confiseries

- ☐ miel  
2 1/3 c. à soupe (49g)

- ☐ **courgette**  
8 moyen (1568g)
  - ☐ **Ail**  
15 1/2 gousse(s) (47g)
  - ☐ **Chapeau de portobello**  
8 pièce entière (1128g)
  - ☐ **patates douces**  
5/6 lbs (378g)
  - ☐ **brocoli**  
3 tasse, haché (273g)
  - ☐ **blettes**  
2 lb (907g)
  - ☐ **poivron**  
2 3/4 moyen (327g)
  - ☐ **gingembre frais**  
2 3/4 c. à soupe (17g)
-

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple de chou kale et avocat

691 kcal ● 14g protéine ● 46g lipides ● 28g glucides ● 27g fibres



#### feuilles de chou frisé (kale), haché

1 1/2 botte (255g)

#### avocats, haché

1 1/2 avocat(s) (302g)

#### citron, pressé

1 1/2 petit (87g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Poitrine de poulet simple

24 oz - 952 kcal ● 151g protéine ● 39g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

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

1 1/2 lb (672g)

**huile**

1 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 POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Wrap de laitue dinde, bacon et avocat

3 1/2 wrap(s) - 1108 kcal ● 96g protéine ● 65g lipides ● 19g glucides ● 16g fibres



Donne 3 1/2 wrap(s) portions

#### **moutarde de Dijon**

1 3/4 c. à soupe (26g)

#### **laitue romaine**

3 1/2 feuille extérieure (98g)

#### **charcuterie de dinde**

14 oz (397g)

#### **bacon, cuit**

7 tranche(s) (70g)

#### **tomates**

7 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)

(140g)

#### **avocats, tranché**

7/8 avocat(s) (176g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille.
3. Placez la dinde, l'avocat, le bacon et les tomates sur la moutarde.
4. Roulez la feuille. Servez.

### Avocat

527 kcal ● 6g protéine ● 44g lipides ● 6g glucides ● 20g fibres



#### **avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

#### **jus de citron**

1 1/2 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 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nouilles de courgette à l'ail

652 kcal ● 10g protéine ● 56g lipides ● 17g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
4 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
4 moyen (784g)  
**Ail, haché finement**  
2 gousse (6g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
8 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
8 moyen (1568g)  
**Ail, haché finement**  
4 gousse (12g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

### Burgers de dinde faibles en glucides

4 burger(s) de dinde - 940 kcal ● 104g protéine ● 44g lipides ● 22g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**Chapeau de portobello**  
4 pièce entière (564g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**dinde hachée, crue**  
1 lb (454g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**poudre d'oignon**  
1 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**tomates, tranché**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

**Chapeau de portobello**  
8 pièce entière (1128g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**dinde hachée, crue**  
2 lb (907g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**poudre d'oignon**  
2 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
2 c. à café, moulu (5g)  
**sel**  
2 c. à café (12g)  
**tomates, tranché**  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Dans un grand bol, mélanger la dinde et tous les assaisonnements. Bien mélanger.
2. Façonner le mélange de dinde en forme de galette.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le burger de dinde et cuire, en le retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit selon votre préférence, environ 4 à 6 minutes de chaque côté.
4. Si désiré, toaster le chapeau de champignon dans la poêle quelques minutes, côté inférieur vers le bas. Une fois toasté, placer le chapeau de champignon côté plat vers le haut sur une assiette, garnir de tomate et de feuilles. Déposer le burger de dinde dessus et servir.



## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade steak et betterave

1406 kcal  97g protéine  95g lipides  33g glucides  10g fibres



Pour un seul repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**

15 oz (425g)

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**brocoli**

1 1/2 tasse, haché (137g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

**steak de sirloin (surlonge), cru**

30 oz (851g)

**mélange de jeunes pousses**

9 tasse (270g)

**brocoli**

3 tasse, haché (273g)

**vinaigrette**

12 c. à soupe (mL)

**huile**

3 c. à soupe (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

6 betterave(s) (300g)

1. Assaisonner généreusement le steak de sel et de poivre. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le steak et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à cuisson désirée. Mettre de côté pour reposer.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles avec le brocoli, les betteraves et la vinaigrette. Trancher le steak et l'ajouter à la salade. Servir.

### Riz de chou-fleur

4 tasse(s) - 242 kcal  4g protéine  18g lipides  12g glucides  4g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur surgelé**

4 tasse (454g)

**huile**

4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**

8 tasse (907g)

**huile**

8 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.

## Déjeuner 5

Consommer les jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



#### **vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

#### **tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

### Sauté de steak aux poivrons

1541 kcal ● 132g protéine ● 99g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



#### **poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### **Ail, haché**

5 1/2 gousse(s) (17g)

#### **huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières**

1 1/2 lb (623g)

#### **poivron, coupé en fines tranches**

2 3/4 moyen (327g)

#### **gingembre frais, haché**

2 3/4 c. à soupe (17g)

#### **oignon, tranché**

2/3 moyen (6,5 cm diam.) (76g)

1. Placez des lanières de steak dans un bol et saupoudrez-les de poivre. Mélangez pour enrober.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et ajoutez les poivrons, les oignons, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Transférez sur une assiette.
3. Mettez le steak dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 à 3 minutes.
4. Remettez les légumes dans la poêle et faites cuire encore une minute environ.
5. Servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

1236 kcal ● 145g protéine ● 56g lipides ● 31g glucides ● 9g fibres



#### huile

2 3/4 c. à soupe (mL)

#### thym séché

2/3 c. à café, feuilles (1g)

#### vinaigre de cidre de pomme

1 1/2 c. à thé (mL)

#### Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

2/3 livres (312g)

#### poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1 1/2 lb (616g)

#### carottes, finement tranché

1 1/2 moyen (84g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

### Graines de citrouille

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



#### graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade tomate et avocat

704 kcal ● 9g protéine ● 55g lipides ● 20g glucides ● 24g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

#### **oignon**

6 c. à s., haché (90g)

#### **jus de citron vert**

6 c. à soupe (mL)

#### **huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### **poudre d'ail**

1 1/2 c. à café (5g)

#### **sel**

1 1/2 c. à café (9g)

#### **poivre noir**

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

#### **avocats, coupé en dés**

3 avocat(s) (603g)

#### **tomates, coupé en dés**

3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(369g)

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.

### Blanc de poulet au citron et poivre

26 oz - 962 kcal ● 165g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

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

3 1/4 lb (1456g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

3 1/4 c. à soupe (22g)

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.
-



## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Frites de patate douce

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**paprika**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, épluché**  
5/6 lbs (378g)

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.

### Salade tomate et avocat

645 kcal ● 8g protéine ● 50g lipides ● 18g glucides ● 22g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**

2 3/4 c. à s., haché (41g)

**jus de citron vert**

2 3/4 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

2/3 c. à café (2g)

**sel**

2/3 c. à café (4g)

**poivre noir**

2/3 c. à café, moulu (2g)

**avocats, coupé en dés**

1 1/2 avocat(s) (276g)

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(169g)

Pour les 2 repas :

**oignon**

1/3 tasse, haché (83g)

**jus de citron vert**

5 1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1 1/2 c. à café (4g)

**sel**

1 1/2 c. à café (8g)

**poivre noir**

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

**avocats, coupé en dés**

2 3/4 avocat(s) (553g)

**tomates, coupé en dés**

2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(338g)

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 épicée à l'ail et au citron vert

20 oz - 775 kcal ● 127g protéine ● 26g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres





Pour un seul repas :

**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**piment de Cayenne**  
1/6 c. à café (0g)  
**paprika**  
1/8 c. à café (0g)  
**thym séché**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1 2/3 c. à café (5g)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/4 c. à café (7g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**piment de Cayenne**  
3/8 c. à café (1g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)  
**thym séché**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/2 lb (1120g)  
**jus de citron vert**  
5 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3 1/3 c. à café (10g)  
**huile d'olive**  
1 2/3 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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

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



Pour un seul repas :

**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)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
18 2/3 oz (529g)

Pour les 2 repas :

**moutarde brune**  
3 1/2 c. à soupe (52g)  
**miel**  
2 1/3 c. à soupe (49g)  
**thym séché**  
2 1/3 c. à café, moulu (3g)  
**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
2 1/3 livres (1058g)

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.

## Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**

1 lb (454g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

**blettes**

2 lb (907g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**Ail, haché**

6 gousse(s) (18g)

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.
-