

Meal Plan - Menu régime paléo en jeûne intermittent de 3500 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

3490 kcal ● 225g protéine (26%) ● 201g lipides (52%) ● 131g glucides (15%) ● 65g fibres (7%)

Déjeuner

1705 kcal, 103g de protéines, 77g glucides nets, 89g de lipides



[Frites de patate douce](#)

265 kcal



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)

637 kcal



[Saumon miel-moutarde](#)

12 oz- 803 kcal

Dîner

1785 kcal, 122g de protéines, 54g glucides nets, 111g de lipides



[Ailes de poulet à l'indienne](#)

32 oz- 1320 kcal



[Médallions de patate douce](#)

1 1/2 patate douce- 464 kcal

Day 2

3554 kcal ● 264g protéine (30%) ● 187g lipides (47%) ● 145g glucides (16%) ● 60g fibres (7%)

Déjeuner

1775 kcal, 113g de protéines, 113g glucides nets, 87g de lipides



[Frites de patate douce](#)

706 kcal



[Côtelettes de porc au cumin et coriandre](#)

2 1/2 côtelette(s)- 1071 kcal

Dîner

1775 kcal, 152g de protéines, 32g glucides nets, 100g de lipides



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)

7 demi poivron(s)- 1595 kcal



[Graines de citrouille](#)

183 kcal

Day 3

3474 kcal ● 287g protéine (33%) ● 203g lipides (53%) ● 55g glucides (6%) ● 69g fibres (8%)

Déjeuner

1695 kcal, 135g de protéines, 23g glucides nets, 103g de lipides



[Amandes rôties](#)

1/2 tasse(s)- 388 kcal



[Salade de thon à l'avocat](#)

1309 kcal

Dîner

1775 kcal, 152g de protéines, 32g glucides nets, 100g de lipides



[Poivron farci à la salade de thon et avocat](#)

7 demi poivron(s)- 1595 kcal



[Graines de citrouille](#)

183 kcal

Day 4

3509 kcal ● 254g protéine (29%) ● 139g lipides (36%) ● 255g glucides (29%) ● 55g fibres (6%)

Déjeuner

1740 kcal, 195g de protéines, 111g glucides nets, 49g de lipides



Frites de patate douce

706 kcal



Poitrine de poulet marinée

29 1/3 oz- 1036 kcal

Dîner

1765 kcal, 60g de protéines, 144g glucides nets, 90g de lipides



Pois mange-tout

164 kcal



Poêlée de bratwurst

956 kcal



Patates douces au four

3 patate(s) douce(s)- 647 kcal

Day 5

3456 kcal ● 251g protéine (29%) ● 207g lipides (54%) ● 89g glucides (10%) ● 60g fibres (7%)

Déjeuner

1750 kcal, 142g de protéines, 18g glucides nets, 114g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis

20 oz- 1429 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal

Dîner

1710 kcal, 108g de protéines, 71g glucides nets, 92g de lipides



Bol poulet, brocoli et patate douce

858 kcal



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 499 kcal



Avocat

351 kcal

Day 6

3540 kcal ● 334g protéine (38%) ● 201g lipides (51%) ● 40g glucides (5%) ● 59g fibres (7%)

Déjeuner

1815 kcal, 117g de protéines, 19g glucides nets, 125g de lipides



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

4 wrap(s)- 1582 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

1725 kcal, 217g de protéines, 21g glucides nets, 76g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal



Riz de chou-fleur au bacon

2 1/2 tasse(s)- 408 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz- 1036 kcal

Day 7

3540 kcal ● 334g protéine (38%) ● 201g lipides (51%) ● 40g glucides (5%) ● 59g fibres (7%)

Déjeuner

1815 kcal, 117g de protéines, 19g glucides nets, 125g de lipides



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



Salade tomate et avocat
235 kcal

Dîner

1725 kcal, 217g de protéines, 21g glucides nets, 76g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
279 kcal



Riz de chou-fleur au bacon
2 1/2 tasse(s)- 408 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
28 oz- 1036 kcal

Graisses et huiles

- ☐ huile
8 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ sauce marinade
1 tasse (mL)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (908g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 lb (2725g)
- ☐ hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
1 1/4 lb (568g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/2 oz (45g)
- ☐ curry en poudre
3 c. à soupe (19g)
- ☐ poudre d'ail
2 c. à café (6g)
- ☐ paprika
3 3/4 c. à café (9g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (6g)
- ☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
- ☐ cumin moulu
1 1/4 c. à soupe (8g)
- ☐ coriandre moulue
1 1/4 c. à soupe (6g)
- ☐ origan séché
1/6 c. à café, moulu (0g)
- ☐ poivre citronné
3 1/2 c. à soupe (24g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces
13 patate douce, 12,5 cm de long (2698g)
- ☐ blettes
4 3/4 lb (2155g)
- ☐ Ail
19 gousse(s) (57g)
- ☐ poivron
8 grand (1309g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)
- ☐ thon en conserve
10 boîte (1720g)

Confiseries

- ☐ miel
1 c. à soupe (21g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
11 avocat(s) (2211g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ amandes
1 tasse, entière (143g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 1/2 morceau (463g)
- ☐ bacon cru
5 tranche(s) (142g)
- ☐ bacon, cuit
16 tranche(s) (160g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
1 2/3 poivre(s) (117g)
- ☐ chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Bratwurst de porc, cuit
5/8 lb (265g)
- ☐ charcuterie de jambon
2 livres (907g)

- ☐ **oignon**
2 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (306g)
 - ☐ **tomates**
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (258g)
 - ☐ **Pois mange-tout surgelés**
2 2/3 tasse (384g)
 - ☐ **Brocoli surgelé**
3/4 paquet (213g)
 - ☐ **laitue romaine**
8 feuille extérieure (224g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Frites de patate douce

265 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



huile d'olive

1/2 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

1/2 lbs (227g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

637 kcal ● 28g protéine ● 34g lipides ● 18g glucides ● 37g fibres



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.

Saumon miel-moutarde

12 oz - 803 kcal ● 71g protéine ● 49g lipides ● 19g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

saumon
2 filet(s) (170 g chacun) (340g)
moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
miel
1 c. à soupe (21g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
Ail, haché
1 gousse (3g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2

Frites de patate douce

706 kcal ● 10g protéine ● 18g lipides ● 106g glucides ● 19g fibres



huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

paprika

2/3 c. à café (2g)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, épluché

1 1/3 lbs (605g)

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.

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

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



Donne 2 1/2 côtelette(s) portions

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)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 388 kcal ● 13g protéine ● 31g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (63g)

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

Salade de thon à l'avocat

1309 kcal ● 122g protéine ● 72g lipides ● 17g glucides ● 25g fibres



avocats

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

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

thon en conserve

3 boîte (516g)

tomates

3/4 tasse, haché (135g)

oignon, haché finement

3/4 petit (53g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Frites de patate douce

706 kcal ● 10g protéine ● 18g lipides ● 106g glucides ● 19g fibres



huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

paprika

2/3 c. à café (2g)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, épluché

1 1/3 lbs (605g)

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.

Poitrine de poulet marinée

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 29 1/3 oz portions

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

2 lb (821g)

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.
-

Déjeuner 5

Consommer les jour 5

Poulet farci aux poivrons rôtis

20 oz - 1429 kcal ● 128g protéine ● 98g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 20 oz portions

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1 1/4 lb (568g)

paprika

5/6 c. à café (2g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

1 2/3 poivre(s) (117g)

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

Chou cavalier (collard) à l'ail

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



blettes

1 lb (454g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

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 6

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 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) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Ailes de poulet à l'indienne

32 oz - 1320 kcal ● 117g protéine ● 90g lipides ● 0g glucides ● 10g fibres



Donne 32 oz portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues

2 lb (908g)

sel

2 c. à café (12g)

curry en poudre

3 c. à soupe (19g)

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.

Médallions 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 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 et jour 3

Poivron farci à la salade de thon et avocat

7 demi poivron(s) - 1595 kcal ● 143g protéine ● 85g lipides ● 29g glucides ● 35g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
jus de citron vert
3 1/2 c. à café (mL)
sel
3 1/2 trait (1g)
poivre noir
3 1/2 trait (0g)
poivron
3 1/2 grand (574g)
oignon
7/8 petit (61g)
thon en conserve, égoutté
3 1/2 boîte (602g)

Pour les 2 repas :

avocats
3 1/2 avocat(s) (704g)
jus de citron vert
7 c. à café (mL)
sel
7 trait (3g)
poivre noir
7 trait (1g)
poivron
7 grand (1148g)
oignon
1 3/4 petit (123g)
thon en conserve, égoutté
7 boîte (1204g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 3

Consommer les jour 4

Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poêlée de bratwurst

956 kcal ● 39g protéine ● 78g lipides ● 20g glucides ● 5g fibres



poivron
1 3/4 tasse, en tranches (161g)
paprika
5/8 c. à café (1g)
oignon
14 c. à s., en tranches (101g)
Bratwurst de porc, cuit, coupé en tranches de 0,5 pouce
5/8 lb (265g)

1. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen. Ajoutez des tranches de bratwurst. Couvrez et faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez.
2. Égouttez tout sauf 1 cuillère à soupe de graisse dans la poêle.
3. Ajoutez les poivrons, l'oignon et le paprika dans la poêle. Faites cuire environ 5 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Remettez les bratwurst dans la poêle ; mélangez.
5. Servez.

Patates douces au four

3 patate(s) douce(s) - 647 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 108g glucides ● 19g fibres



Donne 3 patate(s) douce(s) portions

huile

3/4 c. à soupe (mL)

origan séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C).
2. Option 1 : Patates douces entières : Placez les patates douces entières dans un plat à four. Frottez-les avec de l'huile, de l'origan et salez/poivrez pour bien enrober. Faites cuire 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette.
3. Option 2 : Patates douces en cubes : Placez les patates douces coupées en cubes dans un plat à four. Arrosez d'huile et saupoudrez d'origan, de sel et de poivre. Mélangez pour enrober uniformément. Faites cuire 30 à 40 minutes, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Bol poulet, brocoli et patate douce

858 kcal ● 87g protéine ● 23g lipides ● 59g glucides ● 17g fibres



Brocoli surgelé

3/4 paquet (213g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

paprika

3/4 c. à café (2g)

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

3/4 lb (336g)

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

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

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 499 kcal ● 17g protéine ● 40g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

amandes

1/2 tasse, entière (80g)

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

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

blettes
7/8 lb (397g)
huile
7/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

Pour les 2 repas :

blettes
1 3/4 lb (794g)
huile
1 3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
Ail, haché
5 1/4 gousse(s) (16g)

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.

Riz de chou-fleur au bacon

2 1/2 tasse(s) - 408 kcal ● 27g protéine ● 28g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

bacon cru
2 1/2 tranche(s) (71g)
chou-fleur surgelé
2 1/2 tasse (284g)

Pour les 2 repas :

bacon cru
5 tranche(s) (142g)
chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. 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.
-