

# Meal Plan - Menu régime paléo de 1100 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

1087 kcal ● 104g protéine (38%) ● 47g lipides (39%) ● 46g glucides (17%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



**Nectarine**

1 nectarine(s)- 70 kcal



**Eufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 25g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



**Fraises**

2 tasse(s)- 104 kcal



**Wrap de laitue à la salade de saumon**

315 kcal

### Dîner

385 kcal, 60g de protéines, 14g glucides nets, 7g de lipides



**Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw**

343 kcal



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal

## Day 2

1140 kcal ● 97g protéine (34%) ● 61g lipides (48%) ● 35g glucides (12%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



**Nectarine**

1 nectarine(s)- 70 kcal



**Eufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 25g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



**Fraises**

2 tasse(s)- 104 kcal



**Wrap de laitue à la salade de saumon**

315 kcal

### Dîner

440 kcal, 54g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



**Wrap de laitue au poulet Buffalo**

2 wrap(s)- 439 kcal

## Day 3

1141 kcal ● 100g protéine (35%) ● 65g lipides (51%) ● 29g glucides (10%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

### Dîner

440 kcal, 54g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s)- 439 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 28g de protéines, 12g glucides nets, 28g de lipides



Saumon miel-moutarde

4 1/2 oz- 301 kcal



Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal

## Day 4

1128 kcal ● 129g protéine (46%) ● 51g lipides (41%) ● 21g glucides (8%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf

266 kcal

### Dîner

465 kcal, 57g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



Pois mange-tout

82 kcal

## Day 5

1097 kcal ● 102g protéine (37%) ● 47g lipides (39%) ● 52g glucides (19%) ● 14g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

265 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



**Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf**  
266 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 56g de protéines, 8g glucides nets, 14g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
8 oz- 317 kcal



**Pois mange-tout**  
82 kcal

### Dîner

430 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



**Poulet miel-moutarde**  
4 oz- 219 kcal



**Patates douces au four**  
1/2 patate(s) douce(s)- 108 kcal



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

## Day 6

1077 kcal ● 91g protéine (34%) ● 66g lipides (55%) ● 20g glucides (7%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



**Kale et œufs**  
189 kcal



**Framboises**  
2/3 tasse(s)- 48 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 37g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
82 kcal



**Saumon simple**  
6 oz- 385 kcal

### Dîner

375 kcal, 39g de protéines, 9g glucides nets, 19g de lipides



**Goulash hongrois**  
345 kcal



**Salade de chou kale simple**  
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Day 7

1077 kcal ● 91g protéine (34%) ● 66g lipides (55%) ● 20g glucides (7%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Kale et œufs  
189 kcal



Framboises  
2/3 tasse(s)- 48 kcal

Dîner

375 kcal, 39g de protéines, 9g glucides nets, 19g de lipides



Goulash hongrois  
345 kcal



Salade de chou kale simple  
1/2 tasse(s)- 28 kcal

Déjeuner

465 kcal, 37g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive  
82 kcal



Saumon simple  
6 oz- 385 kcal

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/3 lb (1497g)

## Autre

- ☐ mélange pour coleslaw  
1 1/2 tasse (135g)
- ☐ sauce barbecue sans sucre  
3 c. à soupe (45g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)

## Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon  
1 oz (31g)
- ☐ sel  
1/3 oz (9g)
- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- ☐ origan séché  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ paprika  
1/2 c. à soupe (3g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ fraises  
4 tasse, entière (576g)
- ☐ nectarine  
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)
- ☐ avocats  
2/3 avocat(s) (134g)
- ☐ framboises  
1 1/3 tasse (164g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (618g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (113g)
- ☐ céleri cru  
2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)
- ☐ laitue romaine  
1 tête (599g)
- ☐ Ail  
5/8 gousse (2g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte  
2 boîte(s) 142 g (non égouttée) (284g)
- ☐ saumon  
16 1/2 oz (468g)

## Graisses et huiles

- ☐ mayonnaise  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 3/4 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette  
2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à s. (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
18 3/4 moyen (824g)

## Soupes, sauces et jus

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

## Confiseries

- ☐ miel  
1 oz (25g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ pepperoni  
12 tranches (24g)

## Boissons

- ☐ eau  
3/8 tasse(s) (91mL)

## Produits de bœuf

- ☐ viande de bœuf pour ragoût, crue  
3/4 lb (341g)

- ☐ **Pois mange-tout surgelés**  
4 tasse (576g)
  - ☐ **carottes**  
2 3/4 moyen (167g)
  - ☐ **patates douces**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
  - ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)
  - ☐ **concentré de tomate**  
1/4 boîte (170 g) (43g)
-

## Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

**nectarine, dénoyauté**

3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

2/3 c. à café (mL)

**œufs**

2 2/3 grand (133g)

Pour les 3 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**œufs**

8 grand (400g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pizza petit-déjeuner à croûte d'œuf

266 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### œufs

2 très grand (112g)

#### tomates

4 c. à s., haché (45g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### pepperoni, coupé en deux

6 tranches (12g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 très grand (224g)

#### tomates

1/2 tasse, haché (90g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

#### pepperoni, coupé en deux

12 tranches (24g)

1. Battre les œufs et les assaisonnements dans un petit bol.
2. Faire chauffer l'huile de votre choix dans une poêle (assurez-vous que la taille de la poêle correspond à la quantité d'œufs) à feu moyen-vif.
3. Verser les œufs dans la poêle et les étaler en une couche uniforme sur le fond.
4. Cuire quelques minutes, juste jusqu'à ce que le dessous commence à prendre.
5. Ajouter les garnitures (tomate, pepperoni, ou d'autres légumes disponibles) sur le mélange d'œufs et continuer la cuisson jusqu'à ce que les œufs soient cuits et que les garnitures soient chauffées.
6. Servir.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

1 c. à café (mL)

#### œufs

2 grand (100g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

#### sel

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### œufs

4 grand (200g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### sel

2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.



2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Fraises

2 tasse(s) - 104 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**fraises**  
2 tasse, entière (288g)

Pour les 2 repas :

**fraises**  
4 tasse, entière (576g)

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

---

## Wrap de laitue à la salade de saumon

315 kcal ● 23g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**saumon en boîte**

1 boîte(s) 142 g (non égouttée)  
(142g)

**mayonnaise**

2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

**céleri cru, coupé en dés**

1 tige, petite (12,5 cm de long)  
(17g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**laitue romaine**

2 feuille extérieure (56g)

Pour les 2 repas :

**saumon en boîte**

2 boîte(s) 142 g (non égouttée)  
(284g)

**mayonnaise**

4 c. à soupe (mL)

**oignon**

2 c. à s., haché (30g)

**céleri cru, coupé en dés**

2 tige, petite (12,5 cm de long)  
(34g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**laitue romaine**

4 feuille extérieure (112g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.
  2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.
  3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.
  4. Roulez pour former le wrap.
  5. Servez.
-

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3

### Saumon miel-moutarde

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 4 1/2 oz portions

#### saumon

3/4 filet(s) (170 g chacun) (128g)

#### moutarde de Dijon

3/4 c. à soupe (11g)

#### miel

3/8 c. à soupe (8g)

#### huile d'olive

3/4 c. à café (mL)

#### Ail, haché

3/8 gousse (1g)

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.

### Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

#### huile

2 c. à café (mL)

#### tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 lb (448g)  
**huile**  
1 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.

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

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

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Saumon simple

6 oz - 385 kcal ● 35g protéine ● 27g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**saumon**  
6 oz (170g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**saumon**  
3/4 livres (340g)  
**huile**  
2 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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Bol de poulet effiloché BBQ et coleslaw

343 kcal ● 59g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



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

1/2 livres (255g)

**mélange pour coleslaw**

1 1/2 tasse (135g)

**sauce barbecue sans sucre**

3 c. à soupe (45g)

**moutarde de Dijon**

1 1/2 c. à café (8g)

**jus de citron**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Placez le poulet dans une petite casserole et couvrez-le d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Retirez le poulet de la casserole et laissez-le refroidir légèrement.
2. Dans un petit bol, mélangez la moutarde et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Ajoutez le mélange de coleslaw et mélangez pour enrober. Réservez.
3. Effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes. Mettez le poulet effiloché dans un petit bol et enrobez-le de sauce barbecue.
4. Ajoutez le coleslaw au bol de poulet BBQ et servez.

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Donne 12 tomates cerises portions

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Wrap de laitue au poulet Buffalo

2 wrap(s) - 439 kcal ● 54g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sauce Frank's RedHot**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**laitue romaine**  
2 feuille extérieure (56g)  
**avocats, haché**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
1/2 livres (227g)  
**tomates, coupé en deux**  
2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

**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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
3/8 moyen (23g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
3/4 cœurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

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

## Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

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

1/2 livres (227g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à s. (mL)

**huile**

1 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1/4 c. à café (1g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Poulet miel-moutarde

4 oz - 219 kcal ● 26g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz portions

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

4 oz (113g)

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

**miel**

2 1/2 c. à c. (17g)

**moutarde de Dijon**

2 1/2 c. à c. (12g)

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 sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Retirez de la poêle et servez.

### Patates douces au four

1/2 patate(s) douce(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres





Donne 1/2 patate(s) douce(s) portions

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**origan séché**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**patates douces**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

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.

## Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

2 grand (144g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Goulash hongrois

345 kcal ● 39g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à c. (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (45mL)  
**concentré de tomate**  
1/8 boîte (170 g) (21g)  
**oignon, tranché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**Ail, haché finement**  
1/8 gousse (0g)  
**viande de bœuf pour ragoût, crue, coupé en cubes de 1,5 pouce**  
3/8 lb (170g)  
**paprika, de préférence du paprika doux hongrois**  
1/4 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à c. (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**concentré de tomate**  
1/4 boîte (170 g) (43g)  
**oignon, tranché**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**Ail, haché finement**  
1/4 gousse (1g)  
**viande de bœuf pour ragoût, crue, coupé en cubes de 1,5 pouce**  
3/4 lb (341g)  
**paprika, de préférence du paprika doux hongrois**  
1/2 c. à soupe (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite ou une cocotte à feu moyen. Faites cuire les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant fréquemment. Retirez les oignons et réservez.
2. Dans un bol moyen, mélangez le paprika, le poivre et la moitié du sel. Enrobez les cubes de bœuf avec ce mélange d'épices, puis faites-les cuire dans la marmite où les oignons ont cuit jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Remettez les oignons dans la marmite et ajoutez la pâte de tomate, l'eau, l'ail et le reste du sel. Réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter en remuant de temps en temps pendant 1h30 à 2h, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**vinaigrette**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.