

Meal Plan - Menu régime paléo de 1900 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

1878 kcal ● 151g protéine (32%) ● 95g lipides (46%) ● 82g glucides (17%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Eufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

Collations

295 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Eufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s)- 158 kcal

Déjeuner

655 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple poulet et épinards

304 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

640 kcal, 63g de protéines, 31g glucides nets, 26g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal



Frites au four

193 kcal

Day 2

1866 kcal ● 130g protéine (28%) ● 106g lipides (51%) ● 79g glucides (17%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Eufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

Collations

295 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Eufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s)- 158 kcal

Déjeuner

655 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple poulet et épinards

304 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

630 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 37g de lipides



Frites au four

193 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz- 438 kcal

Day 3

1863 kcal ● 146g protéine (31%) ● 108g lipides (52%) ● 58g glucides (12%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Blancs d'œufs brouillés

243 kcal

Collations

295 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s)- 158 kcal

Déjeuner

650 kcal, 59g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal



Épinards sautés simples

149 kcal

Dîner

630 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 37g de lipides



Frites au four

193 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz- 438 kcal

Day 4

1865 kcal ● 197g protéine (42%) ● 87g lipides (42%) ● 49g glucides (10%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Blancs d'œufs brouillés

243 kcal

Collations

260 kcal, 5g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Chips de plantain

75 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal

Déjeuner

650 kcal, 59g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal



Épinards sautés simples

149 kcal

Dîner

670 kcal, 105g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli

2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s)- 598 kcal

Day 5

1920 kcal ● 189g protéine (39%) ● 91g lipides (43%) ● 59g glucides (12%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers
230 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

260 kcal, 5g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Chips de plantain
75 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Céleri et beurre d'amande
100 kcal

Déjeuner

650 kcal, 58g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



Picadillo cubain
527 kcal



Riz de chou-fleur
2 tasse(s)- 121 kcal

Dîner

670 kcal, 105g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



Côtelettes de porc au curry
2 1/2 côte(s)- 598 kcal

Day 6

1935 kcal ● 129g protéine (27%) ● 110g lipides (51%) ● 79g glucides (16%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers
230 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

290 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Déjeuner

650 kcal, 58g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



Picadillo cubain
527 kcal



Riz de chou-fleur
2 tasse(s)- 121 kcal

Dîner

655 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Bol dinde, brocoli et patate douce
294 kcal



Graines de tournesol
361 kcal

Day 7

1873 kcal ● 140g protéine (30%) ● 106g lipides (51%) ● 64g glucides (14%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers
230 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Collations

290 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides



Chips de chou kale
206 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Déjeuner

585 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Poitrine de poulet simple
10 2/3 oz- 423 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
163 kcal

Dîner

655 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Bol dinde, brocoli et patate douce
294 kcal



Graines de tournesol
361 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ blancs d'œufs
2 tasse (486g)

Graisses et huiles

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

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
8 tranche(s) (80g)
- ☐ côte de porc, avec os
5 morceau (890g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
16 tasse(s) (480g)
- ☐ tomates
5 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (653g)
- ☐ pommes de terre
1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)
- ☐ Ail
6 1/4 gousse(s) (19g)
- ☐ courgette
3 1/2 moyen (686g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/3 livres (597g)
- ☐ purée de tomates
6 oz (170g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ poivron
3/4 moyen (89g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Produits de volaille

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ beurre d'amande
1/4 livres (124g)
- ☐ amandes
6 c. à s., entière (54g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

Épices et herbes

- ☐ sel
4 c. à café (23g)
- ☐ poivre noir
4 1/4 g (4g)
- ☐ poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ basilic frais
9 feuilles (5g)
- ☐ romarin séché
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à soupe (7g)
- ☐ curry en poudre
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
1/4 tasse(s) (mL)

Collations

- ☐ chips de plantain
1 oz (28g)

Boissons

- ☐ eau
1 tasse(s) (237mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)

Produits de bœuf

- ☐ **poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
3 lb (1342g)
- ☐ **cuisses de poulet, avec os et peau, crues**
2 cuisse(s) (340g)
- ☐ **dinde hachée, crue**
1/2 lb (227g)

- ☐ **bœuf haché (93% maigre)**
18 oz (510g)

Autre

- ☐ **chou-fleur surgelé**
4 tasse (454g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ **orange**
8 orange (1232g)
 - ☐ **pommes**
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
 - ☐ **olives vertes**
1/2 boîte (~170 g) (110g)
 - ☐ **citron**
1/2 grand (42g)
 - ☐ **fraises surgelées**
1 tasse, décongelée (148g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit

4 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit

8 tranche(s) (80g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

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

Blancs d'œufs brouillés

243 kcal ● 26g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

1 tasse (243g)

huile

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs

2 tasse (486g)

huile

2 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/3 tasse(s) (79mL)
beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)
poudre de protéine, vanille
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
lait d'amande non sucré
1/2 tasse(s) (mL)
fraises surgelées
1/3 tasse, décongelée (49g)

Pour les 3 repas :

eau
1 tasse(s) (237mL)
beurre d'amande
3 c. à soupe (48g)
poudre de protéine, vanille
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)
fraises surgelées
1 tasse, décongelée (148g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance moins épaisse.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile

1 c. à café (mL)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile

2 c. à café (mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

3/4 livres (340g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Orange

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



Pour un seul repas :

orange

2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange

4 orange (616g)

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

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

- 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.
- SUR LA POÊLE**
- 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.
- Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
- AU FOUR**
- Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
- Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
- Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
- AU GRIL/GRILL**
- Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
- Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
- 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.

Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/4 moyen (245g)
Ail, haché finement
5/8 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
2 1/2 moyen (490g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse (4g)

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.

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
Ail, coupé en dés
3/4 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
12 tasse(s) (360g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse (5g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
 2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
 3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
 4. Servez.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Picadillo cubain

527 kcal ● 56g protéine ● 26g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/2 livres (255g)
purée de tomates
3 oz (85g)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
olives vertes
6 petit (19g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
tomates, haché
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)
poivron, haché
3/8 moyen (45g)
Ail, haché finement
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
18 oz (510g)
purée de tomates
6 oz (170g)
cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
olives vertes
12 petit (38g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
oignon, haché
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
tomates, haché
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)
poivron, haché
3/4 moyen (89g)
Ail, haché finement
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le bœuf. Détacher la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 8 à 10 minutes.
2. Incorporer l'oignon, l'ail, le poivron, la tomate et un peu de sel et de poivre. (Optionnel : ajouter un filet de saumure d'olive). Cuire 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les olives, le cumin, la purée de tomate et un peu de sel. Porter à mijoter. Couvrir et cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir.

Riz de chou-fleur

2 tasse(s) - 121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)
huile
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
4 tasse (454g)
huile
4 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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2/3 lb (299g)

huile

2/3 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.

Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
courgette
1 moyen (196g)
Ail, haché finement
1/2 gousse (2g)

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s) - 158 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

pommes
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
beurre d'amande
3 c. à soupe (48g)

1. Coupez une pomme en tranches et étalez du beurre d'amande uniformément sur chaque tranche.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Chips de plantain

75 kcal ● 0g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chips de plantain
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

chips de plantain
1 oz (28g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Céleri et beurre d'amande

100 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

beurre d'amande

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

beurre d'amande

1 oz (28g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur souhaitée.
2. Étalez du beurre d'amande au centre.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sel

1 c. à café (6g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 botte (170g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel

2 c. à café (12g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 botte (340g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

tomates

9 tomates cerises (153g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

olives vertes

9 grand (40g)

poivre noir

3 trait (0g)

poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

basilic frais, râpé

9 feuilles (5g)

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

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
huile
1/2 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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)
huile
1 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.

Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz - 438 kcal ● 39g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cuisse(s) de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse(s) (170g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/8 c. à soupe (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

citron

1/4 grand (21g)

olives vertes

1/4 petite boîte (~57 g) (16g)

bouillon de poulet (prêt à servir)

1/8 tasse(s) (mL)

Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

cuisse(s) de poulet, avec os et peau, crues

2 cuisse(s) (340g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/4 c. à soupe (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

citron

1/2 grand (42g)

olives vertes

1/2 petite boîte (~57 g) (32g)

bouillon de poulet (prêt à servir)

1/4 tasse(s) (mL)

Ail, haché

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

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron çà et là. Laisser mariner 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s) - 598 kcal ● 98g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

côte de porc, avec os

2 1/2 morceau (445g)

curry en poudre

5/8 c. à café (1g)

huile d'olive

1 1/4 c. à café (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

côte de porc, avec os

5 morceau (890g)

curry en poudre

1 1/4 c. à café (3g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

sel

5/8 c. à café (4g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol dinde, brocoli et patate douce

294 kcal ● 26g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

paprika
1/8 c. à café (0g)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/4 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
1/4 lb (113g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

paprika
1/4 c. à café (1g)
Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
1/2 lb (227g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile, de paprika, de sel et de poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez la dinde, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

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