

Meal Plan - Menu régime paléo de 2200 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 2212 kcal ● 149g protéine (27%) ● 136g lipides (55%) ● 73g glucides (13%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 35g de protéines, 9g glucides nets, 19g de lipides



Muffins petit-déjeuner paléo

3 muffin(s)- 349 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal

Dîner

785 kcal, 49g de protéines, 21g glucides nets, 53g de lipides



Bouchées de steak (Paleo)

8 oz(s)- 574 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

Day 2

2203 kcal ● 192g protéine (35%) ● 103g lipides (42%) ● 97g glucides (18%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 35g de protéines, 9g glucides nets, 19g de lipides



Muffins petit-déjeuner paléo

3 muffin(s)- 349 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal

Dîner

775 kcal, 92g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Bol porc, brocoli et patate douce

776 kcal

Day 3

2217 kcal ● 192g protéine (35%) ● 114g lipides (46%) ● 75g glucides (13%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Coupes bacon & œuf
3 tasse(s)- 360 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Céleri et beurre d'amande
100 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

795 kcal, 53g de protéines, 18g glucides nets, 50g de lipides



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal



Wrap de laitue club jambon
2 wrap(s)- 468 kcal

Dîner

775 kcal, 92g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Bol porc, brocoli et patate douce
776 kcal

Day 4

2212 kcal ● 143g protéine (26%) ● 139g lipides (57%) ● 69g glucides (13%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Coupes bacon & œuf
3 tasse(s)- 360 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

795 kcal, 53g de protéines, 18g glucides nets, 50g de lipides



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal



Wrap de laitue club jambon
2 wrap(s)- 468 kcal

Dîner

790 kcal, 50g de protéines, 32g glucides nets, 47g de lipides



Salade steak et betterave
703 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Day 5

2247 kcal ● 201g protéine (36%) ● 98g lipides (39%) ● 107g glucides (19%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Déjeuner

840 kcal, 95g de protéines, 29g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple poulet et épinards

710 kcal



Raisins

131 kcal

Dîner

730 kcal, 69g de protéines, 46g glucides nets, 26g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Day 6

2259 kcal ● 163g protéine (29%) ● 114g lipides (45%) ● 108g glucides (19%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

280 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 10g de lipides



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Déjeuner

820 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Dîner

730 kcal, 69g de protéines, 46g glucides nets, 26g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Day 7

2228 kcal ● 176g protéine (32%) ● 125g lipides (51%) ● 69g glucides (12%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

280 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 10g de lipides



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Déjeuner

820 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Dîner

700 kcal, 81g de protéines, 7g glucides nets, 37g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal



Nouilles de courgette au parmesan

227 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- œufs
33 1/4 moyen (1464g)
- parmesan
1 1/4 c. à soupe (6g)

Légumes et produits à base de légumes

- poivron rouge
3/4 tasse, haché (112g)
- oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (324g)
- céleri cru
2/3 botte (348g)
- laitue romaine
15 feuille extérieure (420g)
- carottes
21 moyen (1279g)
- Ail
1 gousse(s) (3g)
- Brocoli surgelé
1 1/6 paquet (331g)
- patates douces
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)
- tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (548g)
- brocoli
3/4 tasse, haché (68g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3/4 livres (359g)
- épinards frais
4 2/3 tasse(s) (140g)
- courgette
1 1/4 moyen (245g)

Épices et herbes

- sel
1/4 oz (6g)
- poivre noir
2 g (2g)
- paprika
5/8 c. à café (1g)
- moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
- thym séché
5/8 c. à café, feuilles (1g)

Boissons

Fruits et jus de fruits

- orange
9 orange (1386g)
- avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- pêche
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- raisins
2 1/4 tasse (207g)

Produits de poissons et fruits de mer

- saumon en boîte
4 boîte(s) 142 g (non égouttée) (568g)

Graisses et huiles

- mayonnaise
8 c. à soupe (mL)
- huile
1/4 livres (mL)
- huile d'olive
1 1/3 oz (mL)
- vinaigrette
15 1/2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)

Produits à base de noix et de graines

- beurre d'amande
1 1/2 oz (43g)
- mélange de noix
3/4 tasse (101g)
- graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
1 lb (439g)

Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon
1 3/4 livres (794g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
11 1/4 tasse (338g)

eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)

couennes de porc
2 oz (57g)

mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Produits de porc

jambon cuit
6 once désossée (170g)

filet de porc, cru
1 3/4 lb (794g)

bacon, cuit
12 tranche(s) (120g)

Soupes, sauces et jus

vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à thé (mL)

Produits de volaille

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1297g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Muffins petit-déjeuner paléo

3 muffin(s) - 349 kcal ● 34g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 moyen (132g)
poivron rouge
6 c. à s., haché (56g)
oignon
6 c. à s., haché (60g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
3/4 c. à soupe (11mL)
jambon cuit, émietté
3 once désossée (85g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 moyen (264g)
poivron rouge
3/4 tasse, haché (112g)
oignon
3/4 tasse, haché (120g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)
jambon cuit, émietté
6 once désossée (170g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez les moules à muffins ou tapissez-les de caissettes en papier (pour le nombre de moules, consultez les détails de la recette ci-dessus).
2. Battez les œufs dans un grand bol. Incorporez le jambon, le poivron, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'eau aux œufs battus. Répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les moules préparés.
3. Faites cuire au four préchauffé jusqu'à ce que les muffins soient pris au centre, 18 à 20 minutes.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Coupes bacon & œuf

3 tasse(s) - 360 kcal ● 29g protéine ● 26g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

bacon, cuit

3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

bacon, cuit

6 tranche(s) (60g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

carottes

4 moyen (244g)

Pour les 3 repas :

carottes

12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

huile

3 c. à café (mL)

œufs

12 grand (600g)

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 épaisse et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal ● 46g protéine ● 46g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

saumon en boîte
4 boîte(s) 142 g (non égouttée)
(568g)
mayonnaise
8 c. à soupe (mL)
oignon
4 c. à s., haché (60g)
céleri cru, coupé en dés
4 tige, petite (12,5 cm de long)
(68g)
sel
4 trait (2g)
poivre noir
4 trait (0g)
laitue romaine
8 feuille extérieure (224g)

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 et jour 4

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
3/4 tasse (101g)

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

Wrap de laitue club jambon

2 wrap(s) - 468 kcal ● 43g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)
oignon
8 tranches, fines (72g)
tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
charcuterie de jambon
1 livres (454g)
oignon
16 tranches, fines (144g)
tomates
8 tranche(s), fine/petite (120g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Salade simple poulet et épinards

710 kcal ● 94g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



épinards frais

4 2/3 tasse(s) (140g)

huile

2 1/3 c. à café (mL)

vinaigrette

3 1/2 c. à soupe (mL)

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

14 oz (397g)

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-elevé. 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.

Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



raisins

2 1/4 tasse (207g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
4 1/2 tasse (135g)
tomates
3/4 tasse de tomates cerises
(112g)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
tomates
1 1/2 tasse de tomates cerises
(224g)
vinaigrette
9 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol.
Servir.

Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protéine ● 40g lipides ● 5g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine
1 1/2 feuille extérieure (42g)
bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)
charcuterie de jambon
6 oz (170g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)
charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)
avocats, tranché
1 1/2 avocat(s) (302g)

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.

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 précuits 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.

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 3 repas :

céleri cru
3 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(120g)
beurre d'amande
1 1/2 oz (43g)

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

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

carottes

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc
2 oz (57g)

1. Dégustez.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Bouchées de steak (Paleo)

8 oz(s) - 574 kcal ● 46g protéine ● 43g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz(s) portions

huile

1 c. à soupe (mL)

Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

steak de sirloin (surlonge), cru

1/2 lb (227g)

1. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisis. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
3. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter l'ail. Laisser cuire environ une minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Remuer pour enrober le steak. Servir.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

huile

2/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

4 grand (288g)

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 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Bol porc, brocoli et patate douce

776 kcal ● 92g protéine ● 19g lipides ● 45g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

paprika
1/4 c. à café (1g)
Brocoli surgelé
5/8 paquet (166g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
2 1/3 c. à café (mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
7/8 lb (397g)

Pour les 2 repas :

paprika
5/8 c. à café (1g)
Brocoli surgelé
1 1/6 paquet (331g)
sel
5/8 c. à café (3g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
4 2/3 c. à café (mL)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 3/4 lb (794g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Salade steak et betterave

703 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



steak de sirloin (surlonge), cru

1/2 livres (213g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 1/2 betterave(s) (75g)

1. Assaisonner

généreusement le steak de sel et de poivre.

Chauder 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.

Orange

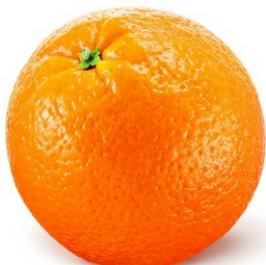
1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres

Donne 1 orange(s) portions

orange

1 orange (154g)

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



Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal ● 66g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
5/8 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
5 oz (142g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
5/8 lb (280g)
carottes, finement tranché
5/8 moyen (38g)

Pour les 2 repas :

huile
2 1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
5/8 c. à café, feuilles (1g)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
10 oz (284g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 1/4 lb (560g)
carottes, finement tranché
1 1/4 moyen (76g)

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.

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.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

3/8 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.

Nouilles de courgette au parmesan

227 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



courgette

1 1/4 moyen (245g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

parmesan

1 1/4 c. à soupe (6g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.

2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.

3. Parsemez de parmesan et servez.