

Meal Plan - Menu régime paléo de 2400 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 2390 kcal ● 266g protéine (45%) ● 124g lipides (47%) ● 30g glucides (5%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal

Collations

300 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Œufs farcis à l'avocat
2 œuf(s)- 257 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Déjeuner

880 kcal, 123g de protéines, 4g glucides nets, 39g de lipides



Poitrine de poulet simple
18 2/3 oz- 740 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

Dîner

795 kcal, 106g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Day 2 2390 kcal ● 266g protéine (45%) ● 124g lipides (47%) ● 30g glucides (5%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal

Collations

300 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Œufs farcis à l'avocat
2 œuf(s)- 257 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Déjeuner

880 kcal, 123g de protéines, 4g glucides nets, 39g de lipides



Poitrine de poulet simple
18 2/3 oz- 740 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

Dîner

795 kcal, 106g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal

Day 3

2398 kcal ● 179g protéine (30%) ● 116g lipides (44%) ● 119g glucides (20%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Omelette au bacon

280 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal

Collations

360 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Déjeuner

870 kcal, 65g de protéines, 26g glucides nets, 48g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Dîner

805 kcal, 82g de protéines, 41g glucides nets, 31g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal

Day 4

2508 kcal ● 153g protéine (24%) ● 131g lipides (47%) ● 139g glucides (22%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Omelette au bacon

280 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal

Collations

360 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Déjeuner

870 kcal, 65g de protéines, 26g glucides nets, 48g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal

Dîner

915 kcal, 56g de protéines, 60g glucides nets, 46g de lipides



Cuisse de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s)- 569 kcal



Wedges de patate douce

347 kcal

Day 5

2475 kcal ● 156g protéine (25%) ● 125g lipides (46%) ● 151g glucides (24%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Omelette au bacon

280 kcal



Bâtonnets de carotte

3 carotte(s)- 81 kcal

Déjeuner

840 kcal, 68g de protéines, 38g glucides nets, 42g de lipides



Carottes glacées au miel (sans produits laitiers)

133 kcal



Cuisse de poulet au thym et au citron vert

551 kcal



Médaillons de patate douce

1/2 patate douce- 155 kcal

Collations

360 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal



Graines de citrouille

183 kcal

Dîner

915 kcal, 56g de protéines, 60g glucides nets, 46g de lipides



Cuisse de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s)- 569 kcal



Wedges de patate douce

347 kcal

Day 6

2365 kcal ● 179g protéine (30%) ● 131g lipides (50%) ● 79g glucides (13%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 20g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal



Kiwi

4 kiwi- 187 kcal

Déjeuner

800 kcal, 79g de protéines, 3g glucides nets, 51g de lipides



Cuisse de poulet au four

12 oz- 770 kcal



Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal

Collations

295 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 15g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Pistaches

188 kcal

Dîner

825 kcal, 70g de protéines, 17g glucides nets, 45g de lipides



Saucisse de poulet

4 saucisse- 508 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal

Day 7

2365 kcal ● 179g protéine (30%) ● 131g lipides (50%) ● 79g glucides (13%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 20g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon
256 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Collations

295 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 15g de lipides



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Pistaches
188 kcal

Déjeuner

800 kcal, 79g de protéines, 3g glucides nets, 51g de lipides



Cuisses de poulet au four
12 oz- 770 kcal



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal

Dîner

825 kcal, 70g de protéines, 17g glucides nets, 45g de lipides



Saucisse de poulet
4 saucisse- 508 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
319 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- œufs
18 grand (900g)

Produits de porc

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

Fruits et jus de fruits

- avocats
3 avocat(s) (637g)
- jus de citron vert
1 1/2 fl oz (mL)
- dattes dénoyautées
3/4 tasse (150g)
- pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- jus de citron
3/8 c. à soupe (mL)
- kiwi
8 fruit (552g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 lb (2277g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 1/2 lb (1134g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 lb (340g)

Graisses et huiles

- huile
9 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
2 oz (mL)
- vinaigrette
16 1/2 c. à soupe (mL)
- huile de coco
3/4 c. à café (3g)

Épices et herbes

- poivre noir
2 g (2g)
- sel
1/2 oz (14g)

Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
- coriandre fraîche
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- tomates
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1308g)
- poivron
4 grand (641g)
- oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (93g)
- carottes
12 1/2 moyen (765g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 oz (170g)
- patates douces
3 patate douce, 12,5 cm de long (665g)
- blettes
2 lb (907g)
- Ail
6 gousse(s) (18g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
16 1/2 tasse (495g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
3 boîte (516g)

Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à thé (mL)

Confiseries

- miel
1 3/4 c. à soupe (36g)

Boissons

poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

thym séché
3 g (3g)

moutarde brune
1 1/3 c. à soupe (20g)

eau
1/8 tasse(s) (29mL)

Saucisses et charcuterie

Saucisse de poulet, cuite
8 saucisse (672g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

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.

Toast avocat et bacon

2 tranches - 276 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit

2 tranche(s) (20g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit

4 tranche(s) (40g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Cuisez le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, écrasez l'avocat à la fourchette.
3. Lorsque le bacon est cuit, coupez-le en morceaux et déposez une bonne quantité d'avocat sur le dessus.
4. Servez.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Omelette au bacon

280 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)
bacon, cuit, cuit et haché
2 tranche(s) (20g)

Pour les 3 repas :

huile d'olive
3 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)
bacon, cuit, cuit et haché
6 tranche(s) (60g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

carottes
3 moyen (183g)

Pour les 3 repas :

carottes
9 moyen (549g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

oignon
2 c. à s., haché (20g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)
poivron
1/2 tasse, haché (75g)
bacon, cuit, cuit et haché
1 tranche(s) (10g)

Pour les 2 repas :

oignon
4 c. à s., haché (40g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)
poivron
1 tasse, haché (149g)
bacon, cuit, cuit et haché
2 tranche(s) (20g)

1. Battez les œufs avec les oignons, les poivrons, le bacon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Kiwi

4 kiwi - 187 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
4 fruit (276g)

Pour les 2 repas :

kiwi
8 fruit (552g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Poitrine de poulet simple

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/6 lb (523g)
huile
1 1/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/3 lb (1045g)
huile
2 1/3 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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

avocats
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
poivron
1 1/2 grand (246g)
oignon
3/8 petit (26g)
thon en conserve, égoutté
1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

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)
poivron
3 grand (492g)
oignon
3/4 petit (53g)
thon en conserve, égoutté
3 boîte (516g)

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)
tomates
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
vinaigrette
3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
tomates
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
vinaigrette
7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Carottes glacées au miel (sans produits laitiers)

133 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

miel

3/8 c. à soupe (8g)

carottes

3/8 lb (170g)

huile de coco

3/4 c. à café (3g)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets ayant les dimensions de carottes pour bébés.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, l'huile, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Découvrez et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



cuisse de poulet sans peau et désossées
3/4 lb (340g)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Médaillons de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 patate douce portions

huile
1/2 c. à soupe (mL)
patates douces, tranché
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médaillons 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.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet au four

12 oz - 770 kcal ● 77g protéine ● 51g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisse de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

cuisse de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 livres (680g)
thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Brocoli

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



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s) - 257 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
avocats
1/3 avocat(s) (67g)
jus de citron vert
2/3 c. à café (mL)
coriandre fraîche, haché
2/3 c. à soupe, haché (2g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
avocats
2/3 avocat(s) (134g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à café (mL)
coriandre fraîche, haché
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

1. Faites durcir les œufs en les plaçant dans une casserole et en les couvrant d'eau froide.
2. Portez à ébullition et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 9 minutes.
3. Retirez les œufs, refroidissez-les dans un bain d'eau froide puis écalez-les.
4. Coupez les œufs en deux et mettez les jaunes dans un petit bol.
5. Ajoutez l'avocat, la coriandre, le jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût. Écrasez bien le tout.
6. Remplissez les cavités des blancs d'œufs avec le mélange.
7. Servez.
8. Pour conserver : ajoutez un peu de jus de citron vert sur le dessus et couvrez de film plastique. Gardez au réfrigérateur.

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.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

tomates

18 tomates cerises (306g)

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

Dattes

1/4 tasse - 154 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

dattes dénoyautées

4 c. à s. (50g)

Pour les 3 repas :

dattes dénoyautées

3/4 tasse (150g)

1. Dégustez.

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 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées

3/4 tasse (89g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (896g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poivre citronné
2 c. à soupe (14g)

1. Commencez par frotter le poulet avec 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.

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
9 tasse (270g)
vinaigrette
9 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Pêche

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



Donne 2 pêche(s) portions

pêche

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

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

Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal ● 79g protéine ● 30g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à thé (mL)

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

6 oz (170g)

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

3/4 lb (336g)

carottes, finement tranché

3/4 moyen (46g)

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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Cuisses de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s) - 569 kcal ● 51g protéine ● 35g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

moutarde brune
2/3 c. à soupe (10g)
thym séché
2/3 c. à café, moulu (1g)
miel
2/3 c. à soupe (14g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/3 cuisse(s) (227g)

Pour les 2 repas :

moutarde brune
1 1/3 c. à soupe (20g)
thym séché
1 1/3 c. à café, moulu (2g)
miel
1 1/3 c. à soupe (28g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 2/3 cuisse(s) (453g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
sel
1 1/3 c. à café (8g)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
patates douces, coupé en quartiers
2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Saucisse de poulet

4 saucisse - 508 kcal ● 56g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Saucisse de poulet, cuite
4 saucisse (336g)

Pour les 2 repas :

Saucisse de poulet, cuite
8 saucisse (672g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.

Chou cavalier (collard) à l'ail

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



Pour un seul repas :

blettes
1 lb (454g)
huile
1 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

blettes
2 lb (907g)
huile
2 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
Ail, haché
6 gousse(s) (18g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.