

Meal Plan - Menu régime paléo à 2800 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

2794 kcal ● 199g protéine (29%) ● 161g lipides (52%) ● 103g glucides (15%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 29g de protéines, 23g glucides nets, 32g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bacon

8 tranche(s)- 404 kcal

Collations

350 kcal, 32g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal



Graines de tournesol

120 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

960 kcal, 55g de protéines, 12g glucides nets, 72g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 443 kcal



Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal

Dîner

965 kcal, 84g de protéines, 51g glucides nets, 41g de lipides



Patates douces rôties au romarin

368 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Day 2

2779 kcal ● 183g protéine (26%) ● 167g lipides (54%) ● 103g glucides (15%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 29g de protéines, 23g glucides nets, 32g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bacon

8 tranche(s)- 404 kcal

Collations

350 kcal, 32g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal



Graines de tournesol

120 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

960 kcal, 55g de protéines, 12g glucides nets, 72g de lipides



Amandes rôties

1/2 tasse(s)- 443 kcal



Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal

Dîner

950 kcal, 68g de protéines, 51g glucides nets, 47g de lipides



Wedges de patate douce

347 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Dinde hachée de base

10 2/3 oz- 500 kcal

Day 3

2600 kcal ● 182g protéine (28%) ● 161g lipides (56%) ● 71g glucides (11%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 37g glucides nets, 26g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Chou kale sauté

91 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

Collations

295 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Raisins

116 kcal

Déjeuner

775 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 54g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Saumon à la sauce avocat

9 once(s)- 718 kcal

Dîner

1015 kcal, 86g de protéines, 7g glucides nets, 67g de lipides



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 1/2 tasse(s)- 244 kcal

Day 4

2600 kcal ● 182g protéine (28%) ● 161g lipides (56%) ● 71g glucides (11%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 37g glucides nets, 26g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Chou kale sauté

91 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

Collations

295 kcal, 12g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Raisins

116 kcal

Déjeuner

775 kcal, 59g de protéines, 6g glucides nets, 54g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Saumon à la sauce avocat

9 once(s)- 718 kcal

Dîner

1015 kcal, 86g de protéines, 7g glucides nets, 67g de lipides



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 1/2 tasse(s)- 244 kcal

Day 5

2754 kcal ● 274g protéine (40%) ● 123g lipides (40%) ● 98g glucides (14%) ● 39g fibres (6%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 37g glucides nets, 26g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Chou kale sauté

91 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal

Collations

390 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 7g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane

1 smoothie(s)- 388 kcal

Déjeuner

940 kcal, 138g de protéines, 3g glucides nets, 42g de lipides



Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal

Dîner

910 kcal, 82g de protéines, 17g glucides nets, 49g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s)- 911 kcal

Day 6

2786 kcal ● 229g protéine (33%) ● 140g lipides (45%) ● 122g glucides (18%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 15g de protéines, 26g glucides nets, 26g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Chou kale sauté

91 kcal

Collations

390 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 7g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane

1 smoothie(s)- 388 kcal

Déjeuner

940 kcal, 138g de protéines, 3g glucides nets, 42g de lipides



Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz- 847 kcal

Dîner

1020 kcal, 46g de protéines, 52g glucides nets, 65g de lipides



Cuisses de poulet paléo aux champignons

6 oz- 600 kcal



Patates douces rôties au romarin

420 kcal

Day 7

2771 kcal ● 197g protéine (28%) ● 142g lipides (46%) ● 139g glucides (20%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

435 kcal, 15g de protéines, 26g glucides nets, 26g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal



Chou kale sauté

91 kcal

Collations

390 kcal, 29g de protéines, 42g glucides nets, 7g de lipides



Smoothie protéiné fraise-banane

1 smoothie(s)- 388 kcal

Déjeuner

925 kcal, 106g de protéines, 20g glucides nets, 44g de lipides



Poitrine de poulet marinée

16 oz- 565 kcal



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal



Riz de chou-fleur

4 tasse(s)- 242 kcal

Dîner

1020 kcal, 46g de protéines, 52g glucides nets, 65g de lipides



Cuisses de poulet paléo aux champignons

6 oz- 600 kcal



Patates douces rôties au romarin

420 kcal

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
3 1/4 boîte (566g)
- ☐ saumon
18 oz (510g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)
- ☐ tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (791g)
- ☐ patates douces
5 patate douce, 12,5 cm de long (1085g)
- ☐ Brocoli surgelé
12 1/2 tasse (1138g)
- ☐ Ail
3/4 gousse(s) (2g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
12 tasse, haché (480g)
- ☐ poivron
3 grand (492g)
- ☐ oignon
1/2 petit (35g)
- ☐ champignons
1 livres (454g)
- ☐ aubergine
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)
- ☐ amandes
1/2 livres (215g)
- ☐ lait de coco en conserve
1/6 boîte (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
4 grand (env. 11,5 cm diam.) (1328g)
- ☐ poires
2 moyen (356g)
- ☐ jus de citron
2/3 fl oz (mL)
- ☐ olives vertes
12 grand (53g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (276g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
16 tranche(s) (160g)

Autre

- ☐ poulet rôisserie cuit
3/4 livres (340g)
- ☐ glaçons
3 tasse(s) (420g)
- ☐ chou-fleur surgelé
4 tasse (454g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
6 oz (mL)
- ☐ huile
6 oz (mL)
- ☐ sauce marinade
1/2 tasse (mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
3/4 oz (22g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (6g)
- ☐ romarin séché
1/4 oz (8g)
- ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)
- ☐ basilic frais
10 1/2 g (11g)
- ☐ vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
- ☐ thym séché
1/4 c. à café, moulu (0g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 1/2 lb (1983g)
- ☐ dinde hachée, crue
2/3 livres (302g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 1/4 lb (1020g)

Boissons

- ☐ raisins
4 tasse (368g)
- ☐ fraises surgelées
4 1/2 tasse, décongelée (671g)
- ☐ banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- ☐ jus de citron vert
2 c. à café (mL)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

- ☐ eau
1 3/4 tasse (422mL)
- ☐ poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
15 grand (750g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires

2 moyen (356g)

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

Bacon

8 tranche(s) - 404 kcal ● 28g protéine ● 32g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit

8 tranche(s) (80g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit

16 tranche(s) (160g)

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, jour 4 et jour 5

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

4 1/2 tasse, haché (180g)

huile

4 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal ● 22g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
eau
4 1/2 c. à soupe (68mL)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
tomates
3/4 tasse, haché (135g)
œufs
3 grand (150g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 3 repas :

huile
2 1/4 c. à café (mL)
eau
13 1/2 c. à soupe (205mL)
vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1 c. à café (1g)
tomates
2 1/4 tasse, haché (405g)
œufs
9 grand (450g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

aubergine

2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

huile

2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

aubergine

4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

huile

4 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Amandes rôties

1/2 tasse(s) - 443 kcal ● 15g protéine ● 36g lipides ● 6g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

amandes
1/2 tasse, entière (72g)

Pour les 2 repas :

amandes
1 tasse, entière (143g)

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

Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poulet rôti
6 oz (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, coupé en quartiers
1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

Pour les 2 repas :

poulet rôti
3/4 livres (340g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
jus de citron
2 c. à café (mL)
concombre, coupé en tranches
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, coupé en quartiers
1 entier grand (≈7,6 cm diam.) (182g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

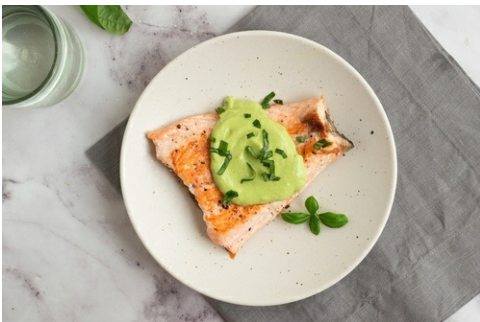
Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Saumon à la sauce avocat

9 once(s) - 718 kcal ● 54g protéine ● 54g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/6 avocat(s) (38g)
saumon
1/2 livres (255g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
lait de coco en conserve
1/8 boîte (mL)
Ail
3/8 gousse(s) (1g)
jus de citron
3/8 c. à soupe (mL)
basilic frais
1 1/2 c. à s. de feuilles, entières (2g)

Pour les 2 repas :

avocats
3/8 avocat(s) (75g)
saumon
18 oz (510g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
lait de coco en conserve
1/6 boîte (mL)
Ail
3/4 gousse(s) (2g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
basilic frais
3 c. à s. de feuilles, entières (5g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le saumon et cuire environ 6–8 minutes côté peau vers le bas ou jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit.
2. Pendant ce temps, dans un mixeur, mettre l'avocat, le lait de coco, l'ail, le jus de citron et le basilic. Mixer jusqu'à obtenir une consistance verte et onctueuse de type sauce.
3. Dresser le saumon et verser la sauce par-dessus. Servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

champignons, coupé en tranches

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

champignons, coupé en tranches

1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Poitrine de poulet simple

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/3 lb (597g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

2 2/3 lb (1195g)

huile

2 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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poitrine de poulet marinée

16 oz - 565 kcal ● 101g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

sauce marinade

1/2 tasse (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1 poivron(s) portions

huile

2 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Riz de chou-fleur

4 tasse(s) - 242 kcal ● 4g protéine ● 18g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 4 tasse(s) portions

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

1 1/2 sachet (111g)

concombre, tranché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve

3 sachet (222g)

concombre, tranché

3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

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

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

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.

Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

raisins

2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

raisins

4 tasse (368g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Smoothie protéiné fraise-banane

1 smoothie(s) - 388 kcal ● 29g protéine ● 7g lipides ● 42g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

glaçons

1 tasse(s) (140g)

fraises surgelées

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

amandes

10 amande (12g)

eau

2 c. à soupe (30mL)

poudre de protéine

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

banane, congelé, pelé et tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

glaçons

3 tasse(s) (420g)

fraises surgelées

4 1/2 tasse, décongelée (671g)

amandes

30 amande (36g)

eau

6 c. à soupe (91mL)

poudre de protéine

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

banane, congelé, pelé et tranché

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Patates douces rôties au romarin

368 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 43g glucides ● 9g fibres



huile d'olive

1 1/6 c. à soupe (mL)

sel

5/8 c. à café (3g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

5/8 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

tomates

12 tomates cerises (204g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

olives vertes

12 grand (53g)

poivre noir

4 trait (0g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Wedges de patate douce

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



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)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 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.

Dinde hachée de base

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

dinde hachée, crue
2/3 livres (302g)
huile
1 1/3 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cuisses de poulet au four

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

cuisses 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 arrosé d'huile d'olive

3 1/2 tasse(s) - 244 kcal ● 9g protéine ● 16g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 3/4 trait (0g)
sel
1 3/4 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)
huile d'olive
3 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 1/2 trait (0g)
sel
3 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
7 tasse (637g)
huile d'olive
7 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Donne 4 demi poivron(s) portions

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
sel
2 trait (1g)
poivre noir
2 trait (0g)
poivron
2 grand (328g)
oignon
1/2 petit (35g)
thon en conserve, égoutté
2 boîte (344g)

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. Éviter 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.
-

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet paléo aux champignons

6 oz - 600 kcal ● 42g protéine ● 46g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)
sel
1 trait (0g)
eau
1/4 tasse(s) (60mL)
champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 cuisse(s) (340g)
sel
2 trait (1g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur
1/2 livres (227g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Assaisonnez le poulet sur toutes les faces avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retournez le poulet ; ajoutez les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmentez le feu à vif ; faites cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférez la poêle au four et terminez la cuisson pendant 15 à 20 minutes. La température interne doit atteindre au moins 165 °F (74 °C). Transférez uniquement les cuisses de poulet sur une assiette et couvrez légèrement de papier aluminium ; réservez.
6. Remettez la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; faites cuire et remuez les champignons jusqu'à ce que des sucs dorés se forment au fond de la poêle, environ 5 minutes. Versez de l'eau dans la poêle et portez à ébullition en grattant les sucs au fond. Faites réduire jusqu'à moitié, environ 2 minutes. Retirez du feu.
7. Incorporez les jus récupérés du poulet dans la poêle.
8. Assaisonnez de sel et de poivre. Nappez le poulet de la sauce aux champignons et servez.

Patates douces rôties au romarin

420 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 49g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

romarin séché

2/3 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 2/3 c. à soupe (mL)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

poivre noir

1 1/3 c. à café, moulu (3g)

romarin séché

1 1/3 c. à soupe (4g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
 2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
 3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
 4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
 5. Retirez du four et servez.
-