

# Meal Plan - Menu régime paléo de 3100 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** 3081 kcal ● 234g protéine (30%) ● 185g lipides (54%) ● 65g glucides (8%) ● 57g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

570 kcal, 25g de protéines, 23g glucides nets, 37g de lipides



**Pastèque**  
8 oz- 82 kcal



**Œufs avec tomate et avocat**  
489 kcal

## Collations

425 kcal, 39g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



**Mélange de noix**  
1/4 tasse(s)- 218 kcal



**Bateaux de cornichon au thon**  
12 bateau(x) de cornichon- 207 kcal

## Déjeuner

1045 kcal, 88g de protéines, 22g glucides nets, 57g de lipides



**Salade de poulet et avocat**  
1001 kcal



**Tomates cerises**  
12 tomates cerises- 42 kcal

## Dîner

1045 kcal, 83g de protéines, 14g glucides nets, 65g de lipides



**Graines de tournesol**  
316 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
727 kcal

**Day 2** 3100 kcal ● 277g protéine (36%) ● 176g lipides (51%) ● 59g glucides (8%) ● 44g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

570 kcal, 25g de protéines, 23g glucides nets, 37g de lipides



**Pastèque**  
8 oz- 82 kcal



**Œufs avec tomate et avocat**  
489 kcal

## Collations

425 kcal, 39g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



**Mélange de noix**  
1/4 tasse(s)- 218 kcal



**Bateaux de cornichon au thon**  
12 bateau(x) de cornichon- 207 kcal

## Déjeuner

1060 kcal, 131g de protéines, 16g glucides nets, 49g de lipides



**Riz de chou-fleur au bacon**  
1 tasse(s)- 163 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
18 oz- 899 kcal

## Dîner

1045 kcal, 83g de protéines, 14g glucides nets, 65g de lipides



**Graines de tournesol**  
316 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
727 kcal

## Day 3

3121 kcal ● 299g protéine (38%) ● 168g lipides (49%) ● 66g glucides (8%) ● 39g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 33g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Tranches de pomme aux myrtilles et noix**  
1 pomme(s)- 396 kcal

### Collations

425 kcal, 39g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



**Mélange de noix**  
1/4 tasse(s)- 218 kcal



**Bateaux de cornichon au thon**  
12 bateau(x) de cornichon- 207 kcal

### Déjeuner

1060 kcal, 131g de protéines, 16g glucides nets, 49g de lipides



**Riz de chou-fleur au bacon**  
1 tasse(s)- 163 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
18 oz- 899 kcal

### Dîner

1100 kcal, 108g de protéines, 15g glucides nets, 61g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
16 oz- 631 kcal



**Salade tomate et avocat**  
469 kcal

## Day 4

3092 kcal ● 219g protéine (28%) ● 182g lipides (53%) ● 102g glucides (13%) ● 42g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 33g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Tranches de pomme aux myrtilles et noix**  
1 pomme(s)- 396 kcal

### Collations

380 kcal, 35g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



**Bœuf séché (jerky)**  
220 kcal



**Pomme & beurre d'amande**  
1/2 pomme(s)- 158 kcal

### Déjeuner

1080 kcal, 55g de protéines, 28g glucides nets, 77g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
5/8 tasse(s)- 487 kcal



**Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat**  
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

### Dîner

1100 kcal, 108g de protéines, 15g glucides nets, 61g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**  
16 oz- 631 kcal



**Salade tomate et avocat**  
469 kcal

## Day 5

3039 kcal ● 286g protéine (38%) ● 137g lipides (41%) ● 128g glucides (17%) ● 39g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 21g de protéines, 29g glucides nets, 33g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Tranches de pomme aux myrtilles et noix  
1 pomme(s)- 396 kcal

### Collations

380 kcal, 35g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



Boeuf séché (jerky)  
220 kcal



Pomme & beurre d'amande  
1/2 pomme(s)- 158 kcal

### Déjeuner

1080 kcal, 124g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
18 2/3 oz- 691 kcal



Wedges de patate douce  
391 kcal

### Dîner

1045 kcal, 106g de protéines, 12g glucides nets, 58g de lipides



Poitrine de poulet simple  
16 oz- 635 kcal



Salade tomate et avocat  
411 kcal

## Day 6

3029 kcal ● 269g protéine (36%) ● 154g lipides (46%) ● 99g glucides (13%) ● 43g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 7g glucides nets, 42g de lipides



Boules protéinées aux amandes  
4 boule(s)- 539 kcal

### Collations

360 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



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



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

1080 kcal, 124g de protéines, 57g glucides nets, 35g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre  
18 2/3 oz- 691 kcal



Wedges de patate douce  
391 kcal

### Dîner

1045 kcal, 106g de protéines, 12g glucides nets, 58g de lipides



Poitrine de poulet simple  
16 oz- 635 kcal



Salade tomate et avocat  
411 kcal

## Day 7

3133 kcal ● 204g protéine (26%) ● 192g lipides (55%) ● 92g glucides (12%) ● 56g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 25g de protéines, 7g glucides nets, 42g de lipides



[Boules protéinées aux amandes](#)  
4 boule(s)- 539 kcal

### Déjeuner

1130 kcal, 83g de protéines, 35g glucides nets, 64g de lipides



[Noix de cajou rôties](#)  
3/8 tasse(s)- 313 kcal



[Wrap de laitue club jambon](#)  
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal

### Collations

360 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



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



[Pomme](#)  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Dîner

1100 kcal, 82g de protéines, 27g glucides nets, 66g de lipides



[Salade avocat, pomme et poulet](#)  
1100 kcal

---

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- pastèque**  
16 oz (453g)
- avocats**  
11 1/4 avocat(s) (2253g)
- jus de citron vert**  
5 1/2 fl oz (mL)
- olives vertes**  
36 grand (158g)
- pommes**  
7 moyen (7,5 cm diam.) (1274g)
- myrtilles**  
3/4 tasse (111g)

## Épices et herbes

- sel**  
1 1/4 oz (34g)
- poivre noir**  
1/3 oz (9g)
- basilic frais**  
42 feuilles (21g)
- poudre de chili**  
6 c. à café (16g)
- poudre d'ail**  
2 1/2 c. à café (7g)
- poivre citronné**  
2 1/3 c. à soupe (16g)
- moutarde de Dijon**  
1 3/4 c. à soupe (26g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs**  
16 grand (800g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates**  
13 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1694g)
- oignon**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (317g)
- choux de Bruxelles**  
10 pousses (190g)
- cornichons**  
18 moyen (7,5 cm de long) (504g)
- laitue romaine**  
5 feuille extérieure (140g)
- patates douces**  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (99g)
- mélange de noix**  
3/4 tasse (101g)
- beurre d'amande**  
1/2 livres (253g)
- noix (anglaises)**  
12 noix (24g)
- noix de cajou rôties**  
1 tasse (131g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses**  
3 1/3 tasse (100g)
- chou-fleur surgelé**  
2 tasse (227g)
- mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)
- farine d'amande**  
4 c. à soupe (28g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**  
6 boîte (1017g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
10 lb (4549g)

## Graisses et huiles

- huile**  
1/4 livres (mL)
- huile d'olive**  
1/4 livres (mL)
- vinaigrette balsamique**  
1/2 tasse (mL)

## Produits de porc

- bacon cru**  
2 tranche(s) (57g)
- bacon, cuit**  
3 tranche(s) (30g)

## Saucisses et charcuterie

- coriandre fraîche**  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- céleri cru**  
4 c. à s., haché (25g)

- charcuterie de jambon**  
1 1/4 livres (567g)

### **Collations**

- jerky de bœuf**  
6 oz (170g)

### **Boissons**

- poudre de protéine**  
4 c. à soupe (23g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pastèque

8 oz - 82 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pastèque**  
8 oz (227g)

Pour les 2 repas :

**pastèque**  
16 oz (453g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

### Œufs avec tomate et avocat

489 kcal ● 23g protéine ● 37g lipides ● 6g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
3 trait (1g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**tomates**  
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)  
**avocats, tranché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**basilic frais, haché**  
3 feuilles (2g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
6 trait (2g)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**tomates**  
6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)  
**avocats, tranché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**basilic frais, haché**  
6 feuilles (3g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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.

### Tranches de pomme aux myrtilles et noix

1 pomme(s) - 396 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 29g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)  
beurre d'amande  
2 c. à soupe (32g)  
myrtilles  
4 c. à s. (37g)  
noix (anglaises), haché  
4 noix (8g)

Pour les 3 repas :

pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)  
beurre d'amande  
6 c. à soupe (96g)  
myrtilles  
3/4 tasse (111g)  
noix (anglaises), haché  
12 noix (24g)

1. Coupez la pomme en tranches (env. 6 tranches par pomme). Retirez le cœur et les pépins au centre des tranches avec un couteau.
2. Étalez du beurre d'amande sur les tranches et garnissez de myrtilles et de noix de pécan hachées. Servez.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Boules protéinées aux amandes

4 boule(s) - 539 kcal ● 25g protéine ● 42g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**beurre d'amande**  
4 c. à s. (63g)  
**farine d'amande**  
2 c. à soupe (14g)  
**poudre de protéine**  
2 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :

**beurre d'amande**  
1/2 tasse (125g)  
**farine d'amande**  
4 c. à soupe (28g)  
**poudre de protéine**  
4 c. à soupe (23g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de poulet et avocat

1001 kcal ● 86g protéine ● 56g lipides ● 16g glucides ● 21g fibres



**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**oignon**  
2 c. à soupe, haché (20g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à café (mL)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**choux de Bruxelles**  
10 pousses (190g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilocher-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

### Tomates cerises

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



Donne 12 tomates cerises portions

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s) - 163 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bacon cru**

1 tranche(s) (28g)

**chou-fleur surgelé**

1 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**

2 tranche(s) (57g)

**chou-fleur surgelé**

2 tasse (227g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
18 tomates cerises (306g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**olives vertes**  
18 grand (79g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**poudre de chili**  
3 c. à café (8g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
18 oz (510g)  
**basilic frais, râpé**  
18 feuilles (9g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
36 tomates cerises (612g)  
**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**olives vertes**  
36 grand (158g)  
**poivre noir**  
12 trait (1g)  
**poudre de chili**  
6 c. à café (16g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/4 livres (1021g)  
**basilic frais, râpé**  
36 feuilles (18g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Noix de cajou rôties

5/8 tasse(s) - 487 kcal ● 12g protéine ● 37g lipides ● 24g glucides ● 2g fibres

Donne 5/8 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**  
9 1/3 c. à s. (80g)

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



### Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

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



Donne 1 1/2 wrap(s) portions

**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)

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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Blanc de poulet au citron et poivre

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g protéine ● 22g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/6 lb (523g)  
**huile d'olive**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 1/6 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/3 lb (1045g)  
**huile d'olive**  
1 1/6 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
2 1/3 c. à soupe (16g)

1. 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.
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.

### Wedges de patate douce

391 kcal ● 5g protéine ● 13g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 1/2 c. à café (9g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

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.

---

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 313 kcal ● 8g protéine ● 24g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**  
6 c. à s. (51g)

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

---

### Wrap de laitue club jambon

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g protéine ● 41g lipides ● 20g glucides ● 18g fibres



Donne 3 1/2 wrap(s) portions

**moutarde de Dijon**  
1 3/4 c. à soupe (26g)  
**laitue romaine**  
3 1/2 feuille extérieure (98g)  
**charcuterie de jambon**  
14 oz (397g)  
**oignon**  
14 tranches, fines (126g)  
**tomates**  
7 tranche(s), fine/petite (105g)  
**avocats, tranché**  
7/8 avocat(s) (176g)

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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 3 repas :

**mélange de noix**  
3/4 tasse (101g)

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

### Bateaux de cornichon au thon

12 bateau(x) de cornichon - 207 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cornichons**  
6 moyen (7,5 cm de long) (168g)  
**thon en conserve**  
2 sachet (148g)

Pour les 3 repas :

**cornichons**  
18 moyen (7,5 cm de long) (504g)  
**thon en conserve**  
6 sachet (444g)

1. Coupez les cornichons de la base à la pointe et, à l'aide d'une cuillère, retirez un peu des pépins à l'intérieur.
2. Remplissez généreusement le centre avec le thon.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Servez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bœuf séché (jerky)

220 kcal ● 32g protéine ● 2g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jerky de bœuf**

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**jerky de bœuf**

6 oz (170g)

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

### 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 2 repas :

**pommes**

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

**beurre d'amande**

2 c. à soupe (32g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Graines de tournesol

316 kcal ● 15g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 3/4 oz (50g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (99g)

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

### Salade de thon à l'avocat

727 kcal ● 68g protéine ● 40g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**jus de citron vert**  
1 2/3 c. à café (mL)  
**sel**  
1 2/3 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 2/3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 2/3 tasse (50g)  
**thon en conserve**  
1 2/3 boîte (287g)  
**tomates**  
6 2/3 c. à s., haché (75g)  
**oignon, haché finement**  
3/8 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 2/3 avocat(s) (335g)  
**jus de citron vert**  
3 1/3 c. à café (mL)  
**sel**  
3 1/3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 1/3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 1/3 tasse (100g)  
**thon en conserve**  
3 1/3 boîte (573g)  
**tomates**  
13 1/3 c. à s., haché (150g)  
**oignon, haché finement**  
5/6 petit (58g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Blanc de poulet au balsamique

16 oz - 631 kcal ● 102g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livres (454g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à s. (mL)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 livres (907g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 tasse (mL)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)

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.

### Salade tomate et avocat

469 kcal ● 6g protéine ● 37g lipides ● 13g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (201g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
4 c. à s., haché (60g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**avocats, coupé en dés**  
2 avocat(s) (402g)  
**tomates, coupé en dés**  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poitrine de poulet simple

16 oz - 635 kcal ● 101g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 lb (896g)  
**huile**  
2 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.

### Salade tomate et avocat

411 kcal ● 5g protéine ● 32g lipides ● 12g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1 3/4 c. à s., haché (26g)  
**jus de citron vert**  
1 3/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
7/8 avocat(s) (176g)  
**tomates, coupé en dés**  
7/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(108g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1/4 tasse, haché (53g)  
**jus de citron vert**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
7/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
7/8 c. à café (3g)  
**sel**  
7/8 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
7/8 c. à café, moulu (2g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 3/4 avocat(s) (352g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(215g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
  2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
  3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
  4. Servez frais.
-

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade avocat, pomme et poulet

1100 kcal ● 82g protéine ● 66g lipides ● 27g glucides ● 19g fibres



**céleri cru**  
4 c. à s., haché (25g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
3/4 livres (340g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**pommes, finement haché**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.