

# Meal Plan - Menu régime paléo de 3200 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

3170 kcal ● 297g protéine (37%) ● 132g lipides (38%) ● 161g glucides (20%) ● 37g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



**Kiwi**

3 kiwi- 140 kcal



**Bacon**

8 tranche(s)- 404 kcal

### Collations

390 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal



**Chips de chou kale**

138 kcal

### Déjeuner

1080 kcal, 108g de protéines, 48g glucides nets, 45g de lipides



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**

181 kcal



**Médallions de patate douce**

1 patate douce- 309 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**

16 oz- 592 kcal

### Dîner

1155 kcal, 134g de protéines, 74g glucides nets, 30g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**

20 oz- 789 kcal



**Purée de patates douces**

366 kcal

## Day 2

3155 kcal ● 256g protéine (32%) ● 126g lipides (36%) ● 196g glucides (25%) ● 54g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

545 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



**Kiwi**

3 kiwi- 140 kcal



**Bacon**

8 tranche(s)- 404 kcal

### Collations

390 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal



**Chips de chou kale**

138 kcal

### Déjeuner

1070 kcal, 67g de protéines, 83g glucides nets, 38g de lipides



**Poire**

2 poire(s)- 226 kcal



**Salade saumon et artichaut**

841 kcal

### Dîner

1155 kcal, 134g de protéines, 74g glucides nets, 30g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**

20 oz- 789 kcal



**Purée de patates douces**

366 kcal

## Day 3

3142 kcal ● 338g protéine (43%) ● 131g lipides (37%) ● 116g glucides (15%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



**Omelette au bacon**

420 kcal



**Banane**

1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

390 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 24g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal



**Chips de chou kale**

138 kcal

### Déjeuner

1150 kcal, 122g de protéines, 69g glucides nets, 34g de lipides



**Bol porc, brocoli et patate douce**

998 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

151 kcal

### Dîner

1070 kcal, 162g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

24 oz- 952 kcal



**Brocoli**

4 tasse(s)- 116 kcal

## Day 4

3206 kcal ● 326g protéine (41%) ● 125g lipides (35%) ● 148g glucides (18%) ● 47g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

535 kcal, 31g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



**Omelette au bacon**

420 kcal



**Banane**

1 banane(s)- 117 kcal

### Collations

450 kcal, 12g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



**Poire**

2 poire(s)- 226 kcal



**Graines de tournesol**

226 kcal

### Déjeuner

1150 kcal, 122g de protéines, 69g glucides nets, 34g de lipides



**Bol porc, brocoli et patate douce**

998 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**

151 kcal

### Dîner

1070 kcal, 162g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

24 oz- 952 kcal



**Brocoli**

4 tasse(s)- 116 kcal

## Day 5

3204 kcal ● 232g protéine (29%) ● 151g lipides (42%) ● 157g glucides (20%) ● 72g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 24g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides



**Sandwich petit-déjeuner au portobello**  
1 sandwich(s)- 368 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

### Collations

450 kcal, 12g de protéines, 46g glucides nets, 18g de lipides



**Poire**  
2 poire(s)- 226 kcal



**Graines de tournesol**  
226 kcal

### Déjeuner

1065 kcal, 110g de protéines, 38g glucides nets, 43g de lipides



**Wrap de laitue au poulet Buffalo**  
4 wrap(s)- 878 kcal



**Kiwi**  
4 kiwi- 187 kcal

### Dîner

1150 kcal, 86g de protéines, 32g glucides nets, 65g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
237 kcal

## Day 6

3153 kcal ● 230g protéine (29%) ● 164g lipides (47%) ● 124g glucides (16%) ● 66g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 24g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides



**Sandwich petit-déjeuner au portobello**  
1 sandwich(s)- 368 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

### Collations

400 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 31g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Chocolat noir**  
3 carré(s)- 180 kcal

### Déjeuner

1065 kcal, 110g de protéines, 38g glucides nets, 43g de lipides



**Wrap de laitue au poulet Buffalo**  
4 wrap(s)- 878 kcal



**Kiwi**  
4 kiwi- 187 kcal

### Dîner

1150 kcal, 86g de protéines, 32g glucides nets, 65g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
4 demi poivron(s)- 911 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
237 kcal

## Day 7

3185 kcal ● 232g protéine (29%) ● 175g lipides (49%) ● 133g glucides (17%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

540 kcal, 24g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides



**Sandwich petit-déjeuner au portobello**  
1 sandwich(s)- 368 kcal



**Orange**  
2 orange(s)- 170 kcal

### Collations

400 kcal, 10g de protéines, 14g glucides nets, 31g de lipides



**Amandes rôties**  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



**Chocolat noir**  
3 carré(s)- 180 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 79g de protéines, 22g glucides nets, 79g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
16 oz- 934 kcal



**Salade simple au céleri, concombre et tomate**  
213 kcal

### Dîner

1100 kcal, 118g de protéines, 57g glucides nets, 40g de lipides



**Poitrine de poulet marinée**  
18 oz- 636 kcal



**Médallions de patate douce**  
1 1/2 patate douce- 464 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
9 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1161g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 botte (340g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
1 2/3 tasse (202g)
- ☐ patates douces  
9 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (1995g)
- ☐ artichauts en conserve  
1 1/3 tasse de fonds (224g)
- ☐ Brocoli surgelé  
2 1/2 livres (1154g)
- ☐ poivron  
4 grand (656g)
- ☐ oignon  
1 petit (70g)
- ☐ Chapeau de portobello  
6 pièce entière (846g)
- ☐ laitue romaine  
8 feuille extérieure (224g)
- ☐ céleri cru  
1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (67g)
- ☐ concombre  
5/6 concombre (21 cm) (251g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
15 grand (750g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 oz (24g)
- ☐ poivre noir  
4 1/4 g (4g)
- ☐ poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)
- ☐ paprika  
3/4 c. à café (2g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
9 1/3 oz (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ kiwi  
14 fruit (966g)
- ☐ poires  
6 moyen (1068g)
- ☐ banane  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ avocats  
4 avocat(s) (820g)
- ☐ jus de citron vert  
4 c. à café (mL)
- ☐ orange  
6 orange (924g)

## Produits de porc

- ☐ bacon, cuit  
34 tranche(s) (340g)
- ☐ filet de porc, cru  
2 1/4 lb (1021g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
9 2/3 lb (4337g)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1 1/4 c. à café (5g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
5 1/3 paquet (156 g) (827g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 lb (454g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte  
3/4 livres (340g)
- ☐ thon en conserve  
4 boîte (688g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ amandes  
1/2 tasse, entière (72g)

## Soupes, sauces et jus

☐ vinaigrette  
19 c. à soupe (mL)

☐ sauce marinade  
1/2 tasse (mL)

☐ sauce Frank's RedHot  
13 1/4 c. à s. (mL)

## Confiseries

☐ chocolat noir 70–85 %  
6 carré(s) (60g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
3 fruit (207g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### 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 et jour 4

### Omelette au bacon

420 kcal ● 29g protéine ● 33g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

3 grand (150g)

**bacon, cuit, cuit et haché**

3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 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.

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Sandwich petit-déjeuner au portobello

1 sandwich(s) - 368 kcal ● 21g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**  
4 tranche(s) (40g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**Chapeau de portobello**  
2 pièce entière (282g)  
**avocats, épais**  
2 tranches (50g)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit**  
12 tranche(s) (120g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3/4 tasse (23g)  
**Chapeau de portobello**  
6 pièce entière (846g)  
**avocats, épais**  
6 tranches (150g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Retirer la graisse de la poêle et y mettre les chapeaux de champignon, côté plat vers le bas, et cuire quelques minutes.
3. Retirer les chapeaux et monter le sandwich en utilisant les chapeaux comme pains, en répartissant l'avocat, les feuilles et le bacon à l'intérieur.
4. 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 3 repas :

**orange**  
6 orange (924g)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

181 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



#### poivre noir

1 1/4 trait (0g)

#### sel

1 1/4 trait (1g)

#### Haricots verts surgelés

1 2/3 tasse (202g)

#### huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Médallions de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate douce portions

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### patates douces, tranché

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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

### Blanc de poulet au citron et poivre

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



Donne 16 oz portions

**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)

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Donne 2 poire(s) portions

**poires**

2 moyen (356g)

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

### Salade saumon et artichaut

841 kcal ● 66g protéine ● 38g lipides ● 40g glucides ● 19g fibres



**saumon en boîte**

3/4 livres (340g)

**artichauts en conserve**

1 1/3 tasse de fonds (224g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**vinaigrette balsamique**

8 c. à soupe (mL)

**tomates, coupé en deux**

1 1/3 tasse de tomates cerises (198g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bol porc, brocoli et patate douce

998 kcal ● 119g protéine ● 25g lipides ● 59g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

**paprika**  
3/8 c. à café (1g)  
**Brocoli surgelé**  
3/4 paquet (213g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)  
**filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1 lb (510g)

Pour les 2 repas :

**paprika**  
3/4 c. à café (2g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/2 paquet (426g)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
3/4 c. à café, moulu (2g)  
**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)  
**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)  
**filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
2 1/4 lb (1021g)

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.

---

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
6 tasse (180g)  
**tomates**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**vinaigrette**  
6 c. à soupe (mL)

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



## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Wrap de laitue au poulet Buffalo

4 wrap(s) - 878 kcal ● 107g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**sauce Frank's RedHot**  
1/3 tasse (mL)  
**laitue romaine**  
4 feuille extérieure (112g)  
**avocats, haché**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
16 oz (454g)  
**tomates, coupé en deux**  
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**sauce Frank's RedHot**  
2/3 tasse (mL)  
**laitue romaine**  
8 feuille extérieure (224g)  
**avocats, haché**  
1 1/3 avocat(s) (268g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
32 oz (907g)  
**tomates, coupé en deux**  
2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

### 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 5

Consommer les jour 7

### Pilons de poulet Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

213 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 7g fibres



**vinaigrette**

2 1/2 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (67g)

**mélange de jeunes pousses**

5/6 paquet (156 g) (129g)

**concombre, tranché**

5/6 concombre (21 cm) (251g)

**tomates, coupé en dés**

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (102g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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 3 repas :

#### **tomates**

36 tomates cerises (612g)

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

### Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### **œufs**

3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

#### **œufs**

9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

### Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

**sel**  
2 c. à café (12g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 botte (340g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
4 moyen (712g)

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

### Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 1/2 oz (71g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

---

### Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70-85 %**  
3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70-85 %**  
6 carré(s) (60g)

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

---

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Blanc de poulet au balsamique

20 oz - 789 kcal ● 128g protéine ● 30g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/4 livres (567g)

**vinaigrette balsamique**

5 c. à s. (mL)

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

5/8 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

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

2 1/2 livres (1134g)

**vinaigrette balsamique**

10 c. à s. (mL)

**huile**

5 c. à café (mL)

**mélange d'épices italien**

1 1/4 c. à café (5g)

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.

### Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poitrine de poulet simple

24 oz - 952 kcal ● 151g protéine ● 39g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
3 lb (1344g)  
**huile**  
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

4 tasse(s) - 116 kcal ● 11g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
4 tasse (364g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
8 tasse (728g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
2 avocat(s) (402g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à café (mL)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poivron**  
4 grand (656g)  
**oignon**  
1 petit (70g)  
**thon en conserve, égoutté**  
4 boîte (688g)

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

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
5 1/4 tasse (158g)  
**vinaigrette**  
5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
10 1/2 tasse (315g)  
**vinaigrette**  
10 1/2 c. à soupe (mL)

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



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Poitrine de poulet marinée

18 oz - 636 kcal ● 113g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 18 oz portions

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

1 lb (504g)

**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.

### Médillons de patate douce

1 1/2 patate douce - 464 kcal ● 5g protéine ● 21g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 patate douce portions

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**patates douces, tranché**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

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.
-