

Meal Plan - Menu régime paléo de 3300 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

3363 kcal ● 267g protéine (32%) ● 198g lipides (53%) ● 89g glucides (11%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

575 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 43g de lipides



Épinards sautés simples

199 kcal



Kale et œufs

378 kcal

Collations

475 kcal, 22g de protéines, 37g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal

Déjeuner

1160 kcal, 69g de protéines, 30g glucides nets, 75g de lipides



Sauté de steak aux poivrons

701 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal

Dîner

1150 kcal, 143g de protéines, 14g glucides nets, 56g de lipides



Courgettes poêlées

166 kcal



Poitrine de poulet marinée

18 2/3 oz- 659 kcal



Nouilles de courgette au bacon

325 kcal

Day 2

3341 kcal ● 300g protéine (36%) ● 183g lipides (49%) ● 81g glucides (10%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

575 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 43g de lipides



Épinards sautés simples

199 kcal



Kale et œufs

378 kcal

Collations

475 kcal, 22g de protéines, 37g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal

Déjeuner

1140 kcal, 102g de protéines, 21g glucides nets, 61g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

5 demi poivron(s)- 1139 kcal

Dîner

1150 kcal, 143g de protéines, 14g glucides nets, 56g de lipides



Courgettes poêlées

166 kcal



Poitrine de poulet marinée

18 2/3 oz- 659 kcal



Nouilles de courgette au bacon

325 kcal

Day 3

3250 kcal ● 211g protéine (26%) ● 216g lipides (60%) ● 72g glucides (9%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

575 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 43g de lipides



Épinards sautés simples

199 kcal



Kale et œufs

378 kcal

Collations

475 kcal, 22g de protéines, 37g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal

Déjeuner

1100 kcal, 72g de protéines, 12g glucides nets, 74g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

12 oz- 700 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal

Dîner

1100 kcal, 84g de protéines, 14g glucides nets, 76g de lipides



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 côtelette(s)- 857 kcal



Coleslaw

244 kcal

Day 4

3276 kcal ● 227g protéine (28%) ● 221g lipides (61%) ● 60g glucides (7%) ● 34g fibres (4%)

Petit-déjeuner

625 kcal, 34g de protéines, 31g glucides nets, 37g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Œufs brouillés aux légumes et bacon

512 kcal

Collations

405 kcal, 22g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

3 œuf(s)- 386 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 87g de protéines, 9g glucides nets, 80g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal



Carnitas à la mijoteuse

16 oz- 820 kcal

Dîner

1100 kcal, 84g de protéines, 14g glucides nets, 76g de lipides



Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 côtelette(s)- 857 kcal



Coleslaw

244 kcal

Day 5

3269 kcal ● 291g protéine (36%) ● 188g lipides (52%) ● 64g glucides (8%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

625 kcal, 34g de protéines, 31g glucides nets, 37g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Œufs brouillés aux légumes et bacon

512 kcal

Collations

405 kcal, 22g de protéines, 6g glucides nets, 29g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

3 œuf(s)- 386 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

1140 kcal, 146g de protéines, 19g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal



Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

22 oz- 852 kcal

Dîner

1095 kcal, 89g de protéines, 8g glucides nets, 74g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal



Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz- 938 kcal

Day 6

3270 kcal ● 276g protéine (34%) ● 166g lipides (46%) ● 120g glucides (15%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 31g de protéines, 29g glucides nets, 29g de lipides



Bol petit-déjeuner au bœuf

445 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

455 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 36g de lipides



Mélange de noix

1/2 tasse(s)- 435 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 136g de protéines, 16g glucides nets, 55g de lipides



Nouilles de courgette au bacon

244 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz- 899 kcal

Dîner

1115 kcal, 95g de protéines, 63g glucides nets, 46g de lipides



Poulet miel-moutarde

13 1/3 oz- 729 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal

Day 7

3270 kcal ● 276g protéine (34%) ● 166g lipides (46%) ● 120g glucides (15%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 31g de protéines, 29g glucides nets, 29g de lipides



Bol petit-déjeuner au bœuf
445 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Collations

455 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 36g de lipides



Mélange de noix
1/2 tasse(s)- 435 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 136g de protéines, 16g glucides nets, 55g de lipides



Nouilles de courgette au bacon
244 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
18 oz- 899 kcal

Dîner

1115 kcal, 95g de protéines, 63g glucides nets, 46g de lipides



Poulet miel-moutarde
13 1/3 oz- 729 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
384 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
32 grand (1600g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)
- ☐ mélange de noix
1 tasse (134g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ dattes dénoyautées
3/4 tasse (150g)
- ☐ avocats
6 1/2 avocat(s) (1315g)
- ☐ citron
3 grand (240g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ jus de citron
3 c. à soupe (mL)
- ☐ poires
4 moyen (712g)
- ☐ olives vertes
36 grand (158g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/2 oz (12g)
- ☐ sel
1 1/2 oz (40g)
- ☐ origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ poudre d'ail
3 c. à café (9g)
- ☐ cumin moulu
1/2 oz (17g)
- ☐ coriandre moulue
2 c. à soupe (10g)
- ☐ thym séché
1/8 oz (1g)
- ☐ piment de Cayenne
1/4 c. à café (0g)
- ☐ paprika
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre de chili
8 c. à café (22g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
24 tasse(s) (720g)
- ☐ Ail
19 1/2 gousse(s) (59g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 2/3 livres (760g)
- ☐ poivron
5 1/4 grand (857g)
- ☐ gingembre frais
1 1/4 c. à soupe (8g)
- ☐ oignon
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (158g)
- ☐ courgette
6 3/4 moyen (1323g)
- ☐ blettes
2 lb (964g)
- ☐ coriandre fraîche
2 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ tomates
60 tomates cerises (1020g)
- ☐ champignons
6 oz (170g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
5/8 lb (283g)
- ☐ bœuf haché (93% maigre)
1/2 livres (226g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
7 2/3 lb (3438g)

Produits de porc

- ☐ bacon cru
7 tranche(s) (198g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
4 morceau (740g)
- ☐ bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)
- ☐ épaule de porc
1 livres (453g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)

- ☐ basilic frais
36 feuilles (18g)
- ☐ moutarde de Dijon
1/3 tasse (83g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1/2 livres (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ sauce marinade
56 c. à c. (mL)

- ☐ saumon
14 oz (397g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
2 c. à s. (mL)

Autre

- ☐ Poulet, pilons, avec peau
3/4 lb (340g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 paquet (397 g) (397g)

Confiseries

- ☐ miel
1/3 tasse (113g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

Pour les 3 repas :

poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
sel
3/4 c. à café (5g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
épinards frais
24 tasse(s) (720g)
Ail, coupé en dés
3 gousse (9g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Kale et œufs

378 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
sel
2 trait (1g)

Pour les 3 repas :

huile
6 c. à café (mL)
œufs
12 grand (600g)
feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
sel
6 trait (2g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Œufs brouillés aux légumes et bacon

512 kcal ● 34g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

oignon
1/2 tasse, haché (80g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
œufs
8 grand (400g)
poivron
2 tasse, haché (298g)
bacon, cuit, cuit et haché
4 tranche(s) (40g)

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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol petit-déjeuner au bœuf

445 kcal ● 30g protéine ● 29g lipides ● 8g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
4 oz (113g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
cumin moulu
1 c. à café (2g)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
huile
1 c. à café (mL)
champignons, tranché
3 oz (85g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/2 livres (226g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
cumin moulu
2 c. à café (4g)
poudre de chili
2 c. à café (5g)
huile
2 c. à café (mL)
champignons, tranché
6 oz (170g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez les champignons et faites-les sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajoutez le bœuf, les épices et une pincée de sel/poivre dans la poêle. Émiettez le bœuf et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.
3. Transférez le mélange de bœuf dans un bol et ajoutez le kale et l'avocat. Servez.

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sauté de steak aux poivrons

701 kcal ● 60g protéine ● 45g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières

5/8 lb (283g)

poivron, coupé en fines tranches

1 1/4 moyen (149g)

gingembre frais, haché

1 1/4 c. à soupe (8g)

oignon, tranché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

1. Placez des lanières de steak dans un bol et saupoudrez-les de poivre. Mélangez pour enrober.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et ajoutez les poivrons, les oignons, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Transférez sur une assiette.
3. Mettez le steak dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 à 3 minutes.
4. Remettez les légumes dans la poêle et faites cuire encore une minute environ.
5. Servez.

Salade simple de chou kale et avocat

460 kcal ● 9g protéine ● 31g lipides ● 19g glucides ● 18g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

1 botte (170g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

citron, pressé

1 petit (58g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Poivron farci à la salade de thon et avocat

5 demi poivron(s) - 1139 kcal ● 102g protéine ● 61g lipides ● 21g glucides ● 25g fibres



Donne 5 demi poivron(s) portions

avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

poivron

2 1/2 grand (410g)

oignon

5/8 petit (44g)

thon en conserve, égoutté

2 1/2 boîte (430g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Pilons de poulet Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g protéine ● 53g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

3/4 lb (340g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



blettes
1 1/4 lb (567g)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
Ail, haché
3 3/4 gousse(s) (11g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/4 moyen (245g)
Ail, haché finement
5/8 gousse (2g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



blettes
3/8 lb (170g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 gousse(s) (3g)

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.

Carnitas à la mijoteuse

16 oz - 820 kcal ● 79g protéine ● 56g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

épaule de porc
1 livres (453g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
 2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
 3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



feuilles de chou frisé (kale), haché

5/8 botte (106g)

avocats, haché

5/8 avocat(s) (126g)

citron, pressé

5/8 petit (36g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

22 oz - 852 kcal ● 140g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 22 oz portions

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

piment de Cayenne

1/4 c. à café (0g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (616g)

jus de citron vert

2 3/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

2 c. à café (6g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

Déjeuner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Nouilles de courgette au bacon

244 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

courgette
3/4 moyen (147g)
bacon cru
1 1/2 tranche(s) (43g)

Pour les 2 repas :

courgette
1 1/2 moyen (294g)
bacon cru
3 tranche(s) (85g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et 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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs 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.

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

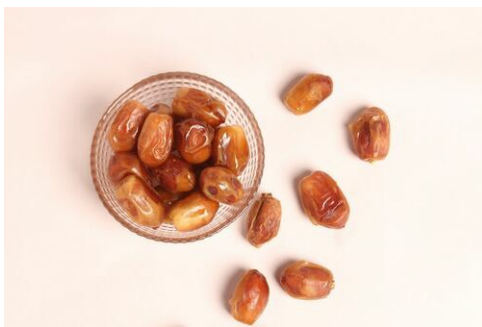
graines de tournesol décortiquées

3 oz (85g)

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

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.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs farcis à l'avocat

3 œuf(s) - 386 kcal ● 21g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron vert
1 c. à café (mL)
coriandre fraîche, haché
1 c. à soupe, haché (3g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)
avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
coriandre fraîche, haché
2 c. à soupe, haché (6g)

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

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



Pour un seul repas :

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mélange de noix

1/2 tasse(s) - 435 kcal ● 13g protéine ● 36g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

1/2 tasse (67g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

1 tasse (134g)

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

Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Courgettes poêlées

166 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 moyen (196g)
poivre noir
1/2 c. à soupe, moulu (3g)
origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

courgette
2 moyen (392g)
poivre noir
1 c. à soupe, moulu (7g)
origan séché
1 c. à café, moulu (2g)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
sel
1 c. à café (6g)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Poitrine de poulet marinée

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g protéine ● 20g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/6 lb (523g)
sauce marinade
9 1/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/3 lb (1045g)
sauce marinade
56 c. à c. (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.

Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

courgette
1 moyen (196g)
bacon cru
2 tranche(s) (57g)

Pour les 2 repas :

courgette
2 moyen (392g)
bacon cru
4 tranche(s) (113g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Côtelettes de porc au cumin et coriandre

2 côtelette(s) - 857 kcal ● 82g protéine ● 55g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
cumin moulu
1 c. à soupe (6g)
coriandre moulue
1 c. à soupe (5g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
2 morceau (370g)
poivre noir
2 trait (0g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)
huile d'olive, divisé
2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1 c. à café (6g)
cumin moulu
2 c. à soupe (12g)
coriandre moulue
2 c. à soupe (10g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
4 morceau (740g)
poivre noir
4 trait (0g)
Ail, haché
6 gousse(s) (18g)
huile d'olive, divisé
4 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

Coleslaw

244 kcal ● 2g protéine ● 21g lipides ● 9g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

mélange pour coleslaw
1/2 paquet (397 g) (199g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

mélange pour coleslaw
1 paquet (397 g) (397g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
jus de citron
3 c. à soupe (mL)
cumin moulu
1/2 c. à café (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
Ail, haché
1 gousse (3g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans un petit bol.
2. Au moment de servir, mélangez le coleslaw avec la vinaigrette et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



blettes
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

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.

Saumon cuit lentement au citron et au thym

14 oz - 938 kcal ● 82g protéine ● 66g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 14 oz portions

thym séché

5/8 c. à café, feuilles (1g)

huile

7/8 c. à soupe (mL)

saumon, avec la peau

14 oz (397g)

citron, coupé en quartiers

5/8 grand (49g)

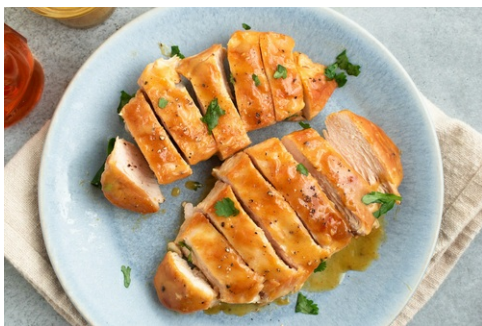
1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet miel-moutarde

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g protéine ● 21g lipides ● 47g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

13 1/3 oz (378g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

miel

2 2/3 c. à s. (57g)

moutarde de Dijon

2 2/3 c. à s. (42g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 2/3 livres (756g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

miel

1/3 tasse (113g)

moutarde de Dijon

1/3 tasse (83g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Retirez de la poêle et servez.

Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

5/6 botte (142g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (168g)

citron, pressé

5/6 petit (48g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

1 2/3 botte (284g)

avocats, haché

1 2/3 avocat(s) (335g)

citron, pressé

1 2/3 petit (97g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
 2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
 3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.
-