

Meal Plan - Menu régime paléo de 3400 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

3414 kcal ● 310g protéine (36%) ● 192g lipides (51%) ● 64g glucides (8%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

665 kcal, 25g de protéines, 8g glucides nets, 51g de lipides



Avocat
176 kcal



Œufs avec tomate et avocat
489 kcal

Collations

410 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Bœuf séché (jerky)
110 kcal

Déjeuner

1185 kcal, 154g de protéines, 7g glucides nets, 57g de lipides



Poitrine de poulet simple
24 oz- 952 kcal



Salade tomate et avocat
235 kcal

Dîner

1150 kcal, 95g de protéines, 24g glucides nets, 67g de lipides



Dinde hachée de base
14 2/3 oz- 688 kcal



Choux de Bruxelles rôtis
463 kcal

Day 2

3385 kcal ● 301g protéine (36%) ● 177g lipides (47%) ● 106g glucides (12%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

665 kcal, 25g de protéines, 8g glucides nets, 51g de lipides



Avocat
176 kcal



Œufs avec tomate et avocat
489 kcal

Collations

410 kcal, 36g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Bœuf séché (jerky)
110 kcal

Déjeuner

1130 kcal, 143g de protéines, 40g glucides nets, 40g de lipides



Patates douces rôties au romarin
315 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
22 oz- 814 kcal

Dîner

1180 kcal, 97g de protéines, 31g glucides nets, 69g de lipides



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme
1099 kcal



Bouillon d'os
2 tasse(s)- 81 kcal

Day 3

3287 kcal ● 283g protéine (34%) ● 158g lipides (43%) ● 148g glucides (18%) ● 35g fibres (4%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 34g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
405 kcal



Chou kale sauté
121 kcal

Collations

450 kcal, 12g de protéines, 58g glucides nets, 15g de lipides



Glace à la banane
2 banane- 268 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

1130 kcal, 143g de protéines, 40g glucides nets, 40g de lipides



Patates douces rôties au romarin
315 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
22 oz- 814 kcal

Dîner

1180 kcal, 97g de protéines, 31g glucides nets, 69g de lipides



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme
1099 kcal



Bouillon d'os
2 tasse(s)- 81 kcal

Day 4

3351 kcal ● 250g protéine (30%) ● 184g lipides (49%) ● 128g glucides (15%) ● 46g fibres (5%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 34g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
405 kcal



Chou kale sauté
121 kcal

Collations

450 kcal, 12g de protéines, 58g glucides nets, 15g de lipides



Glace à la banane
2 banane- 268 kcal



Graines de citrouille
183 kcal

Déjeuner

1210 kcal, 85g de protéines, 9g glucides nets, 86g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
16 oz- 934 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
279 kcal

Dîner

1160 kcal, 123g de protéines, 43g glucides nets, 49g de lipides



Patates douces rôties au romarin
263 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
18 oz- 899 kcal

Day 5

3347 kcal ● 241g protéine (29%) ● 193g lipides (52%) ● 123g glucides (15%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

525 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 34g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
405 kcal



Chou kale sauté
121 kcal

Collations

500 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 33g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Graines de tournesol
406 kcal

Déjeuner

1160 kcal, 66g de protéines, 40g glucides nets, 78g de lipides



Wedges de patate douce
261 kcal



Cuisses de poulet paléo aux champignons
9 oz- 899 kcal

Dîner

1160 kcal, 123g de protéines, 43g glucides nets, 49g de lipides



Patates douces rôties au romarin
263 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
18 oz- 899 kcal

Day 6

3371 kcal ● 222g protéine (26%) ● 229g lipides (61%) ● 60g glucides (7%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 45g de lipides



Toast avocat et bacon
4 tranches- 552 kcal

Collations

500 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 33g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Graines de tournesol
406 kcal

Déjeuner

1125 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 73g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
735 kcal



Salade tomate et avocat
391 kcal

Dîner

1195 kcal, 92g de protéines, 21g glucides nets, 78g de lipides



Noix
2/3 tasse(s)- 481 kcal



Poulet au citron et ail avec zoodles
670 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Day 7

3371 kcal ● 222g protéine (26%) ● 229g lipides (61%) ● 60g glucides (7%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 45g de lipides



Toast avocat et bacon
4 tranches- 552 kcal

Collations

500 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 33g de lipides



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Graines de tournesol
406 kcal

Déjeuner

1125 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 73g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
735 kcal



Salade tomate et avocat
391 kcal

Dîner

1195 kcal, 92g de protéines, 21g glucides nets, 78g de lipides



Noix
2/3 tasse(s)- 481 kcal



Poulet au citron et ail avec zoodles
670 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Liste de courses



Fruits et jus de fruits

- kiwi**
10 fruit (690g)
- avocats**
6 2/3 avocat(s) (1340g)
- jus de citron**
1 1/2 fl oz (mL)
- jus de citron vert**
8 1/3 c. à soupe (mL)
- pommes**
1 petit (7 cm diam.) (132g)
- banane**
4 grand (20 à 22,5 cm) (544g)
- olives vertes**
36 grand (158g)

Produits laitiers et œufs

- œufs**
24 grand (1200g)
- beurre**
2 1/2 c. à soupe (36g)

Collations

- jerky de bœuf**
3 oz (85g)

Épices et herbes

- sel**
1 1/3 oz (38g)
- poivre noir**
10 1/2 g (11g)
- basilic frais**
42 feuilles (21g)
- poudre d'ail**
1 3/4 c. à café (5g)
- vinaigre de cidre**
1 1/3 c. à soupe (20g)
- romarin séché**
1/4 oz (8g)
- poivre citronné**
2 3/4 c. à soupe (19g)
- vinaigre balsamique**
6 c. à café (mL)
- poudre de chili**
6 c. à café (16g)
- thym séché**
1 c. à café, feuilles (1g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
9 1/2 lb (4201g)
- dinde hachée, crue**
14 2/3 oz (416g)
- cuisse de poulet, avec os et peau, crues**
1 1/2 cuisse(s) (255g)
- cuisse de poulet sans peau et désossées**
2 lb (907g)

Graisses et huiles

- huile**
5 oz (mL)
- huile d'olive**
1/2 livres (mL)

Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)**
1/2 livres (212g)
- graines de citrouille grillées, non salées**
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées**
6 3/4 oz (191g)

Confiseries

- sirop d'érable**
5 1/3 c. à café (mL)

Autre

- bouillon d'os de poulet**
4 tasse(s) (mL)
- Poulet, pilons, avec peau**
1 lb (454g)

Boissons

- eau**
1 1/2 tasse (346mL)

Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot**
2 3/4 c. à s. (mL)

Produits de porc

- bacon, cuit**
8 tranche(s) (80g)

poudre d'oignon
5/8 c. à café (2g)

Légumes et produits à base de légumes

tomates
16 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1989g)

oignon
1/4 tasse, haché (65g)

choux de Bruxelles
1 3/4 livres (806g)

patates douces
4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)

feuilles de chou frisé (kale)
12 tasse, haché (480g)

blettes
7/8 lb (397g)

Ail
10 gousse(s) (30g)

champignons
6 oz (170g)

courgette
2 1/2 moyen (490g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
jus de citron
1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

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 brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal ● 29g protéine ● 24g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
eau
6 c. à soupe (91mL)
vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
tomates
1 tasse, haché (180g)
œufs
4 grand (200g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

Pour les 3 repas :

huile
3 c. à café (mL)
eau
18 c. à soupe (273mL)
vinaigre balsamique
6 c. à café (mL)
romarin séché
1 1/2 c. à café (2g)
tomates
3 tasse, haché (540g)
œufs
12 grand (600g)
feuilles de chou frisé (kale)
6 tasse, haché (240g)

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.

Chou kale sauté

121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
huile
2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
6 tasse, haché (240g)
huile
6 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.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast avocat et bacon

4 tranches - 552 kcal ● 18g protéine ● 45g lipides ● 4g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)
avocats
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
8 tranche(s) (80g)
avocats
2 avocat(s) (402g)

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet simple

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



Donne 24 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)
huile
1 1/2 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

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

romarin séché

1/2 c. à soupe (2g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1 patate douce, 12,5 cm de long

(210g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sel

1 c. à café (6g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

romarin séché

1 c. à soupe (3g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

2 patate douce, 12,5 cm de long

(420g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz - 814 kcal ● 140g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (616g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 1/2 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 3/4 lb (1232g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
2 3/4 c. à soupe (19g)

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 3

Consommer les jour 4

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

279 kcal ● 12g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



blettes
7/8 lb (397g)
huile
7/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
Ail, haché
2 1/2 gousse(s) (8g)

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 5

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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.

Cuisses de poulet paléo aux champignons

9 oz - 899 kcal ● 63g protéine ● 69g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 9 oz portions

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
cuisse de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 cuisse(s) (255g)
sel
1 1/2 trait (1g)
eau
3/8 tasse(s) (90mL)
champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur
6 oz (170g)

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.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

735 kcal ● 86g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
1 lb (454g)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
2 lb (907g)
thym séché
1 c. à café, feuilles (1g)
jus de citron vert
4 c. à soupe (mL)
huile
2 c. à soupe (mL)

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

Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

oignon

5 c. à c., haché (25g)

jus de citron vert

1 2/3 c. à soupe (mL)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

5/6 avocat(s) (168g)

tomates, coupé en dés

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(103g)

Pour les 2 repas :

oignon

1/4 tasse, haché (50g)

jus de citron vert

3 1/3 c. à soupe (mL)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

5/6 c. à café (3g)

sel

5/6 c. à café (5g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

avocats, coupé en dés

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

tomates, coupé en dés

1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(205g)

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.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

kiwi

2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

kiwi

4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

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 2 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.

Bœuf séché (jerky)

110 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jerky de bœuf

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf

3 oz (85g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Glace à la banane

2 banane - 268 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

banane, tranché et congelé
2 grand (20 à 22,5 cm) (272g)

Pour les 2 repas :

banane, tranché et congelé
4 grand (20 à 22,5 cm) (544g)

1. Ajoutez les tranches de banane congelées dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez. Raclez les parois si nécessaire et continuez de mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, proche de la glace.
2. Servez immédiatement pour une consistance type soft-serve, ou transférez la glace à la banane dans un récipient et congelez 1 à 2 heures pour une texture plus ferme.

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres

Pour un seul repas :

Pour les 3 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

kiwi
6 fruit (414g)



1. Trancher le kiwi et servir.

Graines de tournesol

406 kcal ● 19g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 1/4 oz (64g)

graines de tournesol décortiquées
6 3/4 oz (191g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Dinde hachée de base

14 2/3 oz - 688 kcal ● 82g protéine ● 40g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 2/3 oz portions

dinde hachée, crue

14 2/3 oz (416g)

huile

2 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.

Choux de Bruxelles rôtis

463 kcal ● 14g protéine ● 27g lipides ● 24g glucides ● 18g fibres



sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

choux de Bruxelles

1 lb (454g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

1099 kcal ● 79g protéine ● 68g lipides ● 31g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
5 1/3 c. à soupe, haché (37g)
vinaigre de cidre
2/3 c. à soupe (10g)
sirop d'érable
2 2/3 c. à café (mL)
huile d'olive
2 2/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2/3 livres (302g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
2 tasse (176g)
pommes, haché
1/2 petit (7 cm diam.) (66g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
10 2/3 c. à soupe, haché (75g)
vinaigre de cidre
1 1/3 c. à soupe (20g)
sirop d'érable
5 1/3 c. à café (mL)
huile d'olive
5 1/3 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 livres (605g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
4 tasse (352g)
pommes, haché
7/8 petit (7 cm diam.) (132g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bouillon d'os de poulet
2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

bouillon d'os de poulet
4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Patates douces rôties au romarin

263 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
sel
3/8 c. à café (3g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
romarin séché
3/8 c. à soupe (1g)
patates douces, coupé en cubes de 1\''
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (mL)
sel
5/6 c. à café (5g)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
romarin séché
5/6 c. à soupe (3g)
patates douces, coupé en cubes de 1\''
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)

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

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix

2/3 tasse(s) - 481 kcal ● 10g protéine ● 45g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2/3 tasse, décortiqué (69g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
1 1/2 tasse, décortiqué (138g)

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

Poulet au citron et ail avec zoodles

670 kcal ● 80g protéine ● 33g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/3 c. à café (1g)
jus de citron
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile
5/8 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
3 3/4 gousse(s) (11g)
courgette, coupé en spirale
1 1/4 moyen (245g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

beurre
2 1/2 c. à soupe (36g)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
poudre d'oignon
5/8 c. à café (2g)
jus de citron
2 1/2 c. à soupe (mL)
huile
1 1/4 c. à soupe (mL)
Ail, haché finement
7 1/2 gousse(s) (23g)
courgette, coupé en spirale
2 1/2 moyen (490g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
1 1/2 lb (672g)

1. Spiralisez les courgettes, salez légèrement les nouilles de courgette et placez-les entre des torchons pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Dans une petite casserole, faites cuire le beurre et l'ail 1-2 minutes. Incorporez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois le mélange homogène, coupez le feu et réservez la sauce.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez le poulet. Remuez de temps en temps et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur.
4. Versez environ la moitié de la sauce dans la poêle et mélangez pour enrober le poulet. Transférez le poulet dans une assiette et réservez.
5. Ajoutez les nouilles de courgette dans la poêle avec le reste de sauce et faites sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
6. Mettez les nouilles et le poulet dans un bol et servez.

Tomates cerises

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



Pour un seul repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates
24 tomates cerises (408g)

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