

Meal Plan - Menu régime de 10 g de protéines



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

1066 kcal ● 38g protéine (14%) ● 58g lipides (49%) ● 66g glucides (25%) ● 30g fibres (11%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Raisins

39 kcal

Dîner

460 kcal, 11g de protéines, 33g glucides nets, 27g de lipides



Quesadilla avocat et légumes verts

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Déjeuner

410 kcal, 14g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Avocat

176 kcal

Day 2

1066 kcal ● 59g protéine (22%) ● 50g lipides (42%) ● 79g glucides (30%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

200 kcal, 13g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Raisins

39 kcal

Déjeuner

410 kcal, 35g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Dîner

460 kcal, 11g de protéines, 33g glucides nets, 27g de lipides



Quesadilla avocat et légumes verts

1/2 quesadilla(s)- 342 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Day 3

1029 kcal ● 91g protéine (35%) ● 35g lipides (31%) ● 75g glucides (29%) ● 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Dîner

435 kcal, 52g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Déjeuner

410 kcal, 35g de protéines, 39g glucides nets, 11g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue
1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal

Day 4

998 kcal ● 62g protéine (25%) ● 46g lipides (41%) ● 69g glucides (28%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

185 kcal, 5g de protéines, 32g glucides nets, 2g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Déjeuner

400 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)
1/2 boîte(s)- 124 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal

Dîner

410 kcal, 31g de protéines, 21g glucides nets, 20g de lipides



Médaillons de patate douce
1/2 patate douce- 155 kcal



Épinards sautés simples
100 kcal



Blanc de poulet au balsamique
4 oz- 158 kcal

Day 5

1044 kcal ● 73g protéine (28%) ● 55g lipides (47%) ● 51g glucides (20%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 3g de lipides



Pastèque
4 oz- 41 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
169 kcal

Dîner

420 kcal, 23g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



Patates douces rôties au romarin
105 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
80 kcal



Pilons de poulet Buffalo
4 oz- 233 kcal

Déjeuner

415 kcal, 33g de protéines, 10g glucides nets, 26g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle
309 kcal



Pois mange-tout au beurre
107 kcal

Day 6

976 kcal ● 82g protéine (33%) ● 32g lipides (29%) ● 76g glucides (31%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 3g de lipides



Pastèque
4 oz- 41 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
169 kcal

Déjeuner

410 kcal, 41g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Riz blanc
1/3 tasse de riz cuit- 73 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
337 kcal

Dîner

355 kcal, 24g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
3 oz- 150 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal



Purée de patates douces
92 kcal

Day 7

976 kcal ● 82g protéine (33%) ● 32g lipides (29%) ● 76g glucides (31%) ● 15g fibres (6%)

Petit-déjeuner

210 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 3g de lipides



Pastèque
4 oz- 41 kcal



Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille
169 kcal

Déjeuner

410 kcal, 41g de protéines, 25g glucides nets, 15g de lipides



Riz blanc
1/3 tasse de riz cuit- 73 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
337 kcal

Dîner

355 kcal, 24g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
3 oz- 150 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal



Purée de patates douces
92 kcal

Liste de courses



Soupes, sauces et jus

- salsa
2 c. à soupe (36g)
- vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
- sauce barbecue
2 3/4 c. à s. (48g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- sauce Frank's RedHot
2 c. à c. (mL)

Graisses et huiles

- huile
2 oz (mL)
- huile d'olive
3/4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- épinards frais
1/2 paquet 285 g (148g)
- oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (40g)
- tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (473g)
- persil frais
1 1/2 brins (2g)
- patates douces
3 patate douce, 12,5 cm de long (595g)
- Ail
1 1/4 gousse(s) (4g)
- Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)
- blettes
1/4 lb (113g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1/2 botte (85g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 oz (170g)
- carottes
3/4 moyen (46g)

Produits de boulangerie

Épices et herbes

- poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- sel
1/4 oz (6g)
- poivre noir
2 g (2g)
- vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- assaisonnement chipotle
1/4 c. à café (1g)
- romarin séché
1/6 c. à soupe (1g)
- poudre de chili
1 c. à café (3g)
- basilic frais
6 feuilles (3g)
- thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1068g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine instantanés aromatisés
2 sachet (86g)
- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/4 tasse (61g)

Boissons

- eau
2 tasse (461mL)
- poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- café, infusé
4 1/2 c. à soupe (67g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes
2 c. à s., entière (18g)

- tortillas de farine
1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)

Produits laitiers et œufs

- fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
- œufs
4 grand (200g)
- lait entier
2 1/2 tasse(s) (571mL)
- fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ghee
1 c. à café (5g)
- beurre
2 c. à café (9g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
2 1/4 avocat(s) (452g)
- jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
- jus de citron
1/2 c. à café (mL)
- raisins
1 1/3 tasse (123g)
- pastèque
12 oz (340g)
- olives vertes
6 grand (26g)
- citron
1/2 petit (29g)

Autre

- mélange d'épices italien
1/8 c. à café (0g)
- Poulet, pilons, avec peau
1/4 lb (113g)

Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 oz (142g)

Confiseries

- miel
1 c. à café (7g)
- sirop d'érable
3 c. à café (mL)

Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long
1/4 tasse (41g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Raisins

39 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins
2/3 tasse (61g)

Pour les 2 repas :

raisins
1 1/3 tasse (123g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés

aromatisés

1 sachet (43g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés

aromatisés

2 sachet (86g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

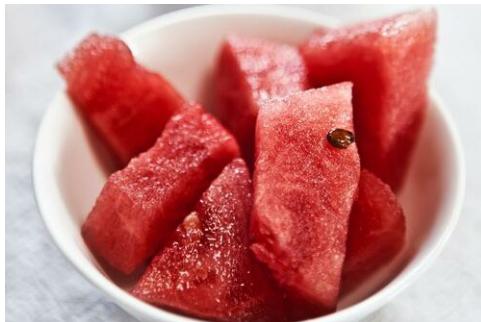
1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pastèque

4 oz - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pastèque
4 oz (113g)

Pour les 3 repas :

pastèque
12 oz (340g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable
1 c. à café (mL)
lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
4 c. à s. (20g)
café, infusé
1 1/2 c. à soupe (22g)

Pour les 3 repas :

sirop d'érable
3 c. à café (mL)
lait entier
3/8 tasse(s) (90mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/4 tasse (61g)
café, infusé
4 1/2 c. à soupe (67g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures.
Servez.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

oignon, coupé en fines tranches

1/4 petit (18g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

persil frais, haché

1 1/2 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Avocat

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



avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron

1/2 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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
4 c. à c. (24g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (112g)
patates douces, coupé en deux
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
2 2/3 c. à s. (48g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
patates douces, coupé en deux
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effilocher le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**
1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes
2 c. à s., entière (18g)

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

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 2 bâton(s) portions

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



ghee

1 c. à café (5g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

5 oz (142g)

miel

1 c. à café (7g)

assaisonnement chipotle

1/4 c. à café (1g)

eau

1/2 c. à soupe (8mL)

huile

1 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.

2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.

3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.

4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

beurre

2 c. à café (9g)

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.

2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Riz blanc

1/3 tasse de riz cuit - 73 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (53mL)
riz blanc à grain long
1 3/4 c. à s. (21g)

Pour les 2 repas :

eau
1/2 tasse(s) (106mL)
riz blanc à grain long
1/4 tasse (41g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 kcal ● 39g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
3/8 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
3 oz (85g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
3/8 lb (168g)
carottes, finement tranché
3/8 moyen (23g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
6 oz (170g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
3/4 lb (336g)
carottes, finement tranché
3/4 moyen (46g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Quesadilla avocat et légumes verts

1/2 quesadilla(s) - 342 kcal ● 10g protéine ● 18g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

salsa
1 c. à soupe (18g)
huile
1/4 c. à café (mL)
épinards frais
1/2 oz (14g)
tortillas de farine
1/2 tortilla (env. 30 cm diam.) (59g)
fromage cheddar
2 c. à s., râpé (14g)
avocats, finement tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

salsa
2 c. à soupe (36g)
huile
1/2 c. à café (mL)
épinards frais
1 oz (28g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)
fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
avocats, finement tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Ajoutez le fromage, les épinards et les tranches d'avocat sur une moitié de la tortilla. Pliez la tortilla en deux et pressez légèrement.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la quesadilla et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 2 à 3 minutes de chaque côté.
3. Coupez en parts et servez avec de la salsa.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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.

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
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.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Médaillons de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 patate douce portions

huile
1/2 c. à soupe (mL)
patates douces, tranché
1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

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.

Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)
Ail, coupé en dés
1/2 gousse (2g)

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.

Blanc de poulet au balsamique

4 oz - 158 kcal ● 26g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 oz (113g)
vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)
huile
1/2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/8 c. à café (0g)

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
romarin séché
1/6 c. à soupe (1g)
patates douces, coupé en cubes de 1\\"
1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(70g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvez 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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

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.

Pilons de poulet Buffalo

4 oz - 233 kcal ● 18g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

sauce Frank's RedHot
2 c. à c. (mL)
huile
1/8 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
Poulet, pilons, avec peau
1/4 lb (113g)

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.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet rôti aux tomates et olives

3 oz - 150 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates
3 tomates cerises (51g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
olives vertes
3 grand (13g)
poivre noir
1 trait (0g)
poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 oz (85g)
basilic frais, râpé
3 feuilles (2g)

Pour les 2 repas :

tomates
6 tomates cerises (102g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
olives vertes
6 grand (26g)
poivre noir
2 trait (0g)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
basilic frais, râpé
6 feuilles (3g)

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.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
citron, pressé
1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

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.

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

Pour les 2 repas :

patates douces

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

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.
-