

# Meal Plan - Menu régime paléo de 1200 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

1166 kcal ● 94g protéine (32%) ● 62g lipides (48%) ● 43g glucides (15%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



#### Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 41g de protéines, 31g glucides nets, 21g de lipides



#### Patates douces rôties au romarin

263 kcal



#### Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal

### Dîner

505 kcal, 46g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



#### Haricots verts

32 kcal



#### Seekh de poulet pakistanais

4 galettes- 474 kcal

## Day 2

1166 kcal ● 94g protéine (32%) ● 62g lipides (48%) ● 43g glucides (15%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



#### Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 41g de protéines, 31g glucides nets, 21g de lipides



#### Patates douces rôties au romarin

263 kcal



#### Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal

### Dîner

505 kcal, 46g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



#### Haricots verts

32 kcal



#### Seekh de poulet pakistanais

4 galettes- 474 kcal

## Day 3

1183 kcal ● 115g protéine (39%) ● 55g lipides (42%) ● 44g glucides (15%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

160 kcal, 7g de protéines, 2g glucides nets, 12g de lipides



#### Bol œuf dur et avocat

160 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 49g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



#### Graines de citrouille

183 kcal



#### Salade simple poulet et épinards

304 kcal

### Dîner

535 kcal, 59g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



#### Steak de thon poêlé simple

8 oz- 353 kcal



#### Purée de patates douces

183 kcal

## Day 4

1236 kcal ● 117g protéine (38%) ● 59g lipides (43%) ● 45g glucides (15%) ● 15g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 16g de lipides



#### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



#### Épinards sautés simples

50 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 49g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



#### Graines de citrouille

183 kcal



#### Salade simple poulet et épinards

304 kcal

### Dîner

535 kcal, 59g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



#### Steak de thon poêlé simple

8 oz- 353 kcal



#### Purée de patates douces

183 kcal

## Day 5

1138 kcal ● 116g protéine (41%) ● 53g lipides (42%) ● 33g glucides (12%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 16g de lipides



Œufs avec tomate et avocat  
163 kcal



Épinards sautés simples  
50 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 55g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Filets de poitrine de poulet simples  
8 oz- 299 kcal



Haricots verts  
63 kcal



Wedges de patate douce  
130 kcal

### Dîner

435 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Salade tomate et avocat  
117 kcal



Blanc de poulet au balsamique  
8 oz- 316 kcal

## Day 6

1175 kcal ● 122g protéine (42%) ● 53g lipides (41%) ● 35g glucides (12%) ● 17g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Framboises  
2/3 tasse(s)- 48 kcal



Bacon  
4 tranche(s)- 202 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 55g de protéines, 26g glucides nets, 16g de lipides



Filets de poitrine de poulet simples  
8 oz- 299 kcal



Haricots verts  
63 kcal



Wedges de patate douce  
130 kcal

### Dîner

435 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 21g de lipides



Salade tomate et avocat  
117 kcal



Blanc de poulet au balsamique  
8 oz- 316 kcal

## Day 7

1179 kcal ● 93g protéine (31%) ● 67g lipides (51%) ● 33g glucides (11%) ● 19g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 15g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



#### Framboises

2/3 tasse(s)- 48 kcal



#### Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 29g de protéines, 3g glucides nets, 28g de lipides



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Wrap de laitue au poulet Buffalo

1 wrap(s)- 220 kcal

### Dîner

525 kcal, 49g de protéines, 25g glucides nets, 22g de lipides



#### Saucisse de poulet

3 saucisse- 381 kcal



#### Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s)- 146 kcal

---

# Liste de courses



## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- sel  
3/4 oz (18g)
- poivre noir  
4 g (4g)
- romarin séché  
5/6 c. à soupe (3g)
- cumin moulu  
1/2 c. à soupe (3g)
- coriandre moulue  
1/2 c. à soupe (3g)
- curry en poudre  
1/2 c. à soupe (3g)
- gingembre moulu  
1 c. à café (2g)
- basilic frais  
2 feuilles (1g)
- poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- patates douces  
4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)
- Haricots verts surgelés  
4 tasse (484g)
- coriandre fraîche  
1 tasse (16g)
- oignon  
1 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (140g)
- Ail  
2 1/2 gousse(s) (8g)
- poivron  
1 1/2 c. à s., en dés (14g)
- épinards frais  
8 tasse(s) (240g)
- tomates  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (128g)
- laitue romaine  
1 feuille extérieure (28g)
- légumes mélangés surgelés  
1 1/2 tasse (203g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 3/4 lb (1243g)
- poulet haché, cru  
1 livres (454g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
6 grand (300g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
2 avocat(s) (385g)
- jus de citron vert  
1 c. à soupe (mL)
- framboises  
1 1/3 tasse (164g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- noix de pécan  
4 c. à s., moitiés (25g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- steaks de thon jaune, crus  
1 livres (453g)

## Autre

- mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- Filets de poitrine de poulet, crus  
1 livres (454g)

## Produits de porc

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

## Soupes, sauces et jus

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

## Saucisses et charcuterie

- Saucisse de poulet, cuite  
3 saucisse (252g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Bol œuf dur et avocat

160 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à soupe, haché (5g)  
**poivron**  
1/2 c. à s., en dés (5g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

**oignon**  
1 1/2 c. à soupe, haché (15g)  
**poivron**  
1 1/2 c. à s., en dés (14g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**avocats, haché**  
3/4 avocat(s) (151g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 trait (0g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**tomates**  
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**basilic frais, haché**  
1 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 trait (1g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)

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.

### Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
2 tasse(s) (60g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/4 gousse (1g)

Pour les 2 repas :

**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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Framboises

2/3 tasse(s) - 48 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
2/3 tasse (82g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 1/3 tasse (164g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**  
4 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

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

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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Poitrine de poulet simple

6 oz - 238 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/8 lb (168g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**huile**  
3/4 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**épinards frais**

2 tasse(s) (60g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

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

3/4 livres (340g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-elevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Filets de poitrine de poulet simples

8 oz - 299 kcal ● 50g protéine ● 11g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**Filets de poitrine de poulet, crus**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à café (mL)  
**Filets de poitrine de poulet, crus**  
1 livres (454g)

- Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.\r\nSur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

### Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**  
2 2/3 tasse (323g)

- Préparez selon les instructions du paquet.

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

**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.

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

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

---

### Wrap de laitue au poulet Buffalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à c. (mL)

**laitue romaine**

1 feuille extérieure (28g)

**avocats, haché**

1/6 avocat(s) (34g)

**huile**

1/6 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**

4 oz (113g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à c. de tomates cerises (12g)

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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

**Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Seekh de poulet pakistanaise

4 galettes - 474 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poulet haché, cru**  
1/2 livres (227g)  
**cumin moulu**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**coriandre moulue**  
1/4 c. à soupe (1g)  
**curry en poudre**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**œufs**  
1/2 grand (25g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**coriandre fraîche, haché**  
1/2 tasse (8g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**gingembre moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**poulet haché, cru**  
1 livres (454g)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**coriandre moulue**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**curry en poudre**  
1/2 c. à soupe (3g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**coriandre fraîche, haché**  
1 tasse (16g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**gingembre moulu**  
1 c. à café (2g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

1. Mettez tous les ingrédients sauf l'huile dans un grand bol et mélangez à la main. Veillez à ne pas trop travailler la pâte.
2. Formez des galettes longues (pour respecter la taille de portion, faites le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
3. Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez les galettes et faites frire environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Steak de thon poêlé simple

8 oz - 353 kcal ● 55g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 c. à s. (mL)  
**steaks de thon jaune, crus**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à s. (mL)  
**steaks de thon jaune, crus**  
1 livres (453g)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

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

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 7

### Saucisse de poulet

3 saucisse - 381 kcal ● 42g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 3 saucisse portions

**Saucisse de poulet, cuite**  
3 saucisse (252g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.

### Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**  
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.