

Meal Plan - Menu régime paléo de 1400 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 11409 kcal130g protéine (37%)71g lipides (45%)38g glucides (11%)24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 29g de protéines, 22g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau256 kcal

Collations

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



Avocat176 kcal



Œufs bouillis1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

440 kcal, 59g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive1 tasse(s)- 70 kcal



Tilapia poêlé10 oz- 372 kcal

Dîner

465 kcal, 34g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



Noix de cajou rôties1/6 tasse(s)- 139 kcal



Salade de thon à l'avocat327 kcal

Day 21353 kcal138g protéine (41%)61g lipides (41%)40g glucides (12%)22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 29g de protéines, 22g glucides nets, 2g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau256 kcal

Collations

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



Avocat176 kcal



Œufs bouillis1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

440 kcal, 59g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive1 tasse(s)- 70 kcal



Tilapia poêlé10 oz- 372 kcal

Dîner

410 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 19g de lipides



Salade de chou kale simple2 tasse(s)- 110 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives6 oz- 300 kcal

Day 3

1414 kcal ● 95g protéine (27%) ● 76g lipides (49%) ● 70g glucides (20%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol

226 kcal

Déjeuner

475 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 23g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Salade simple poulet et épinards

152 kcal



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal

Dîner

435 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s)- 91 kcal

Day 4

1366 kcal ● 95g protéine (28%) ● 79g lipides (52%) ● 46g glucides (13%) ● 22g fibres (7%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



Graines de tournesol

226 kcal

Déjeuner

430 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Wrap de laitue au rosbif et avocat

1 wrap(s)- 316 kcal

Dîner

435 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s)- 91 kcal

Day 5

1387 kcal ● 95g protéine (27%) ● 94g lipides (61%) ● 24g glucides (7%) ● 17g fibres (5%)


Petit-déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal




Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal

Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides




Graines de tournesol

226 kcal


Déjeuner

435 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides




Riz de chou-fleur

1 tasse(s)- 61 kcal



Cuisses de poulet simples

6 oz- 255 kcal




Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal


Dîner

450 kcal, 36g de protéines, 10g glucides nets, 27g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive


2 tasse(s)- 140 kcal

Day 6

1355 kcal ● 106g protéine (31%) ● 78g lipides (52%) ● 42g glucides (12%) ● 16g fibres (5%)


Petit-déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal




Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal


Collations

195 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 2g de lipides



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal




Bœuf séché (jerky)

146 kcal


Déjeuner

435 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



Riz de chou-fleur

1 tasse(s)- 61 kcal



Cuisses de poulet simples

6 oz- 255 kcal




Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal

Dîner

450 kcal, 36g de protéines, 10g glucides nets, 27g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 7

1353 kcal ● 125g protéine (37%) ● 54g lipides (36%) ● 72g glucides (21%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides

 **Amandes rôties**
1/8 tasse(s)- 111 kcal

 **Salade d'œufs, avocat et bacon**
167 kcal

Collations


195 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 2g de lipides

 **Myrtilles**
1/2 tasse(s)- 47 kcal

 **Bœuf séché (jerky)**
146 kcal

Déjeuner


455 kcal, 59g de protéines, 36g glucides nets, 6g de lipides

 **Filet de porc**
9 1/3 oz- 273 kcal

 **Purée de patates douces**
183 kcal

Dîner

425 kcal, 31g de protéines, 11g glucides nets, 25g de lipides

 **Salade avocat, pomme et poulet**
412 kcal

 **Bâtonnets de céleri**
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Autre

- ☐ baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)
- ☐ chou-fleur surgelé
5 tasse (567g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ eau
1 1/2 tasse (384mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ olives vertes
6 grand (26g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- ☐ myrtilles
1 tasse (148g)
- ☐ pommes
3/8 moyen (7,5 cm diam.) (68g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
9 grand (450g)
- ☐ ghee
2 c. à café (9g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
3 g (3g)
- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poudre de chili
1 c. à café (3g)
- ☐ basilic frais
6 feuilles (3g)

Graisses et huiles

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

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 1/4 lb (560g)
- ☐ thon en conserve
3/4 boîte (129g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
6 3/4 c. à s. (57g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (106g)
- ☐ amandes
6 c. à s., entière (54g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (719g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 livres (340g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)
4 oz (113g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
10 oz (283g)
- ☐ filet de porc, cru
9 1/3 oz (264g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à café (14g)

Collations

- ☐ jerky de bœuf
4 oz (113g)

- ☐ **moutarde**
1 c. à café (5g)
- ☐ **poudre d'ail**
2/3 c. à café (2g)
- ☐ **assaisonnement chipotle**
1/2 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **Brocoli surgelé**
9 tasse (819g)
 - ☐ **tomates**
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (223g)
 - ☐ **oignon**
1/6 petit (13g)
 - ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
2 tasse, haché (80g)
 - ☐ **épinards frais**
1 tasse(s) (30g)
 - ☐ **laitue romaine**
1 feuille extérieure (28g)
 - ☐ **poivron**
2 grand (328g)
 - ☐ **patates douces**
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
 - ☐ **céleri cru**
1/6 botte (89g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées

1/2 tasse (68g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/3 tasse(s) (27g)

poudre de protéine, vanille

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

baies mélangées surgelées

1 tasse (136g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

2/3 tasse(s) (54g)

poudre de protéine, vanille

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

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

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.
Servir.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1/3 tasse (10g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
bacon, cuit
2/3 tranche(s) (7g)
avocats
1/6 avocat(s) (34g)
œufs, cuits durs et refroidis
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Tilapia poêlé

10 oz - 372 kcal ● 56g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (3g)
tilapia, cru
5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 2/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
sel
5/6 c. à café (5g)
tilapia, cru
1 1/4 lb (560g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Banane

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



Donne 1 banane(s) portions

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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

Salade simple poulet et épinards

152 kcal ● 20g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



épinards frais
1 tasse(s) (30g)
huile
1/2 c. à café (mL)
vinaigrette
3/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
3 oz (85g)

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-élevé. 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.

Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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



Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres

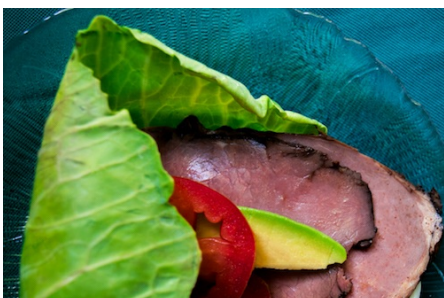


mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Wrap de laitue au rosbif et avocat

1 wrap(s) - 316 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Donne 1 wrap(s) portions
laitue romaine
1 feuille extérieure (28g)
moutarde
1 c. à café (5g)
roast beef tranché (charcuterie)
4 oz (113g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 tomate prune (31g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé

1 tasse (113g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

6 oz (170g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 livres (340g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

2 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

poivron, épépiné et coupé en lanières

2 grand (328g)

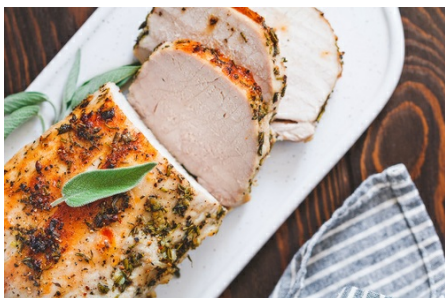
1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Filet de porc

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 oz portions

filet de porc, cru

9 1/3 oz (264g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).\r\nSi votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.\r\nPlacez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).\r\nSortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

Purée de patates douces

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



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.
-

Collations 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 bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

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.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (106g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jerky de bœuf
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf
4 oz (113g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions

noix de cajou rôties
2 2/3 c. à s. (23g)

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



Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



avocats
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à café (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
thon en conserve
3/4 boîte (129g)
tomates
3 c. à s., haché (34g)
oignon, haché finement
1/6 petit (13g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

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

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 6 oz portions

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
3/4 trait (0g)
sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chou-fleur surgelé
1 1/2 tasse (170g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
3 tasse (340g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
 2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
 3. Servir.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Côtelettes de porc au miel et chipotle

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

ghee

2 c. à café (9g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

10 oz (283g)

miel

2 c. à café (14g)

assaisonnement chipotle

1/2 c. à café (1g)

eau

1 c. à soupe (15mL)

huile

2 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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Salade avocat, pomme et poulet

412 kcal ● 31g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



céleri cru

1 1/2 c. à s., haché (9g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

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

1/4 livres (128g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

pommes, finement haché

3/8 moyen (7,5 cm diam.) (68g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2 branche(s) de céleri portions

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.