

# Meal Plan - Menu régime paléo de 3500 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

3465 kcal ● 362g protéine (42%) ● 153g lipides (40%) ● 121g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 46g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal



Muffins petit-déjeuner paléo  
4 muffin(s)- 465 kcal

### Collations

435 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol  
180 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

1235 kcal, 161g de protéines, 18g glucides nets, 52g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives  
24 oz- 1198 kcal



Zoodles de base  
1/4 courgette- 36 kcal

### Dîner

1215 kcal, 133g de protéines, 44g glucides nets, 51g de lipides



Kiwi  
2 kiwi- 94 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte  
1124 kcal

## Day 2

3501 kcal ● 250g protéine (29%) ● 186g lipides (48%) ● 156g glucides (18%) ● 51g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 46g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Poire  
1 poire(s)- 113 kcal



Muffins petit-déjeuner paléo  
4 muffin(s)- 465 kcal

### Collations

435 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol  
180 kcal



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

1215 kcal, 100g de protéines, 66g glucides nets, 50g de lipides



Bol de curry aux nouilles de courgette et poulet  
1169 kcal



Kiwi  
1 kiwi- 47 kcal

### Dîner

1275 kcal, 83g de protéines, 31g glucides nets, 86g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis  
12 oz- 858 kcal



Carottes rôties  
4 carotte(s)- 211 kcal



Nouilles de courgette à l'ail  
204 kcal

## Day 3

3501 kcal ● 250g protéine (29%) ● 186g lipides (48%) ● 156g glucides (18%) ● 51g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 46g de protéines, 32g glucides nets, 26g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Muffins petit-déjeuner paléo

4 muffin(s)- 465 kcal

### Collations

435 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Graines de tournesol

180 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 kcal

### Déjeuner

1215 kcal, 100g de protéines, 66g glucides nets, 50g de lipides



Bol de curry aux nouilles de courgette et poulet

1169 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

### Dîner

1275 kcal, 83g de protéines, 31g glucides nets, 86g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis

12 oz- 858 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal



Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal

## Day 4

3482 kcal ● 254g protéine (29%) ● 196g lipides (51%) ● 129g glucides (15%) ● 47g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

625 kcal, 34g de protéines, 16g glucides nets, 45g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal

### Collations

450 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Bouchées concombre-thon

345 kcal

### Déjeuner

1170 kcal, 77g de protéines, 54g glucides nets, 65g de lipides



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

1031 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

### Dîner

1235 kcal, 92g de protéines, 30g glucides nets, 74g de lipides



Salade avocat, pomme et poulet

1237 kcal

## Day 5

3496 kcal ● 310g protéine (35%) ● 180g lipides (46%) ● 112g glucides (13%) ● 46g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

625 kcal, 34g de protéines, 16g glucides nets, 45g de lipides



#### Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



#### Oeufs brouillés aux kale, tomates et romarin

405 kcal

### Déjeuner

1195 kcal, 125g de protéines, 45g glucides nets, 51g de lipides



#### Tilapia italien au four

20 oz- 816 kcal



#### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal

### Collations

450 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Bouchées concombre-thon

345 kcal

### Dîner

1225 kcal, 100g de protéines, 24g glucides nets, 72g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



#### Salade de thon à l'avocat

1018 kcal

## Day 6

3493 kcal ● 272g protéine (31%) ● 190g lipides (49%) ● 135g glucides (15%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 47g de lipides



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal



#### Bacon

5 tranche(s)- 253 kcal

### Déjeuner

1195 kcal, 125g de protéines, 45g glucides nets, 51g de lipides



#### Tilapia italien au four

20 oz- 816 kcal



#### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal

### Collations

465 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 34g de lipides



#### Croquettes de chou-fleur à la poêle

267 kcal



#### Céleri et beurre d'amande

200 kcal

### Dîner

1250 kcal, 99g de protéines, 70g glucides nets, 57g de lipides



#### Purée de patates douces

275 kcal



#### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

382 kcal



#### Tilapia poêlé

16 oz- 596 kcal

## Day 7

3546 kcal ● 230g protéine (26%) ● 231g lipides (59%) ● 99g glucides (11%) ● 37g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

580 kcal, 28g de protéines, 8g glucides nets, 47g de lipides



#### Mélange de noix

3/8 tasse(s)- 327 kcal



#### Bacon

5 tranche(s)- 253 kcal

### Collations

465 kcal, 20g de protéines, 12g glucides nets, 34g de lipides



#### Croquettes de chou-fleur à la poêle

267 kcal



#### Céleri et beurre d'amande

200 kcal

### Déjeuner

1250 kcal, 84g de protéines, 9g glucides nets, 93g de lipides



#### Poulet frit pauvre en glucides

16 oz- 936 kcal



#### Salade tomate et avocat

313 kcal

### Dîner

1250 kcal, 99g de protéines, 70g glucides nets, 57g de lipides



#### Purée de patates douces

275 kcal



#### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

382 kcal



#### Tilapia poêlé

16 oz- 596 kcal

---

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- œufs  
31 moyen (1368g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
3 oz (85g)
- noix (anglaises)  
5 oz (140g)
- noix de cajou rôties  
4 c. à s. (34g)
- mélange de noix  
3/4 tasse (101g)
- beurre d'amande  
2 oz (57g)

## Fruits et jus de fruits

- banane  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- poires  
3 moyen (534g)
- olives vertes  
24 grand (106g)
- kiwi  
4 fruit (276g)
- pommes  
4 moyen (7,5 cm diam.) (705g)
- nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- jus de citron vert  
1 1/2 fl oz (mL)
- avocats  
3 avocat(s) (595g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron rouge  
1 1/2 tasse, haché (224g)
- oignon  
4 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (484g)
- tomates  
15 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1849g)
- courgette  
4 3/4 grand (1540g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
10 oz (284g)
- carottes  
10 2/3 moyen (652g)
- Ail  
6 1/2 gousse(s) (20g)
- chou-fleur  
2 tête moyenne (13–15 cm diam.) (1115g)
- poivron  
3 moyen (357g)

## Boissons

- eau  
15 c. à soupe (227mL)

## Produits de porc

- jambon cuit  
12 once désossée (340g)
- bacon, cuit  
10 tranche(s) (100g)

## Graisses et huiles

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

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 3/4 lb (2579g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
1 1/2 lb (681g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1 1/4 c. à thé (mL)
- sauce piquante  
2 1/4 c. à soupe (mL)

## Autre

- poivrons rouges rôtis  
2 poivre(s) (140g)
- sauce curry  
3 tasse (850g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/3 tasse (70g)
- mélange d'épices italien  
3 c. à soupe (34g)
- Poulet, pilons, avec peau  
1 lb (454g)
- couennes de porc  
1/2 oz (14g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
5 boîte (845g)
- tilapia, cru  
4 1/2 lb (2016g)

## Confiseries

- concombre**  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
4 tasse, haché (160g)
- choux de Bruxelles**  
4 tasse (363g)
- céleri cru**  
3/8 botte (188g)
- tomates concassées en conserve**  
1 2/3 boîte (675g)
- patates douces**  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

- sirop d'érable**  
5 1/2 c. à café (mL)

## Épices et herbes

- sel**  
1 oz (30g)
  - poivre noir**  
1/4 oz (7g)
  - poudre de chili**  
4 c. à café (11g)
  - basilic frais**  
24 feuilles (12g)
  - thym séché**  
5/8 c. à café, feuilles (1g)
  - paprika**  
1 c. à café (2g)
  - vinaigre balsamique**  
4 c. à café (mL)
  - romarin séché**  
1 c. à café (1g)
  - vinaigre de cidre**  
1 1/2 c. à soupe (20g)
  - poudre d'ail**  
1 c. à café (3g)
  - assaisonnement cajun**  
2/3 c. à café (1g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

**poires**  
3 moyen (534g)

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

### Muffins petit-déjeuner paléo

4 muffin(s) - 465 kcal ● 45g protéine ● 26g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
4 moyen (176g)  
**poivron rouge**  
1/2 tasse, haché (75g)  
**oignon**  
1/2 tasse, haché (80g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**jambon cuit, émietté**  
4 once désossée (113g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
12 moyen (528g)  
**poivron rouge**  
1 1/2 tasse, haché (224g)  
**oignon**  
1 1/2 tasse, haché (240g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**jambon cuit, émietté**  
12 once désossée (340g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez les moules à muffins ou tapissez-les de caissettes en papier (pour le nombre de moules, consultez les détails de la recette ci-dessus).
2. Battez les œufs dans un grand bol. Incorporez le jambon, le poivron, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'eau aux œufs battus. Répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les moules préparés.
3. Faites cuire au four préchauffé jusqu'à ce que les muffins soient pris au centre, 18 à 20 minutes.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
10 c. à s., décortiqué (63g)

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

### 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 2 repas :

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**eau**  
12 c. à soupe (182mL)  
**vinaigre balsamique**  
4 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1 c. à café (1g)  
**tomates**  
2 tasse, haché (360g)  
**œufs**  
8 grand (400g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
4 tasse, haché (160g)

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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
6 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
3/4 tasse (101g)

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

### Bacon

5 tranche(s) - 253 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**  
5 tranche(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit**  
10 tranche(s) (100g)

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

### Poulet rôti aux tomates et olives

24 oz - 1198 kcal ● 160g protéine ● 50g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Donne 24 oz portions

**tomates**

24 tomates cerises (408g)

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**sel**

1 c. à café (6g)

**olives vertes**

24 grande (106g)

**poivre noir**

8 trait (1g)

**poudre de chili**

4 c. à café (11g)

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

1 1/2 livres (680g)

**basilic frais, râpé**

24 feuilles (12g)

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.

### Zoodles de base

1/4 courgette - 36 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 courgette portions

**courgette**

1/4 grande (81g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Spiralisez la courgette, saupoudrez un peu de sel sur les nouilles de courgette et placez-les entre des serviettes pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la courgette spiralée et faites sauter jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 5 minutes. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée d'autres herbes ou épices que vous avez sous la main, et servez.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Bol de curry aux nouilles de courgette et poulet

1169 kcal ● 99g protéine ● 50g lipides ● 58g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

**sauce curry**

1 1/2 tasse (425g)

**chou-fleur, coupé en morceaux**

1 1/2 tête petite (10 cm diam.) (398g)

**courgette**

1 1/2 grand (485g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivron, coupé en lanières**

1 1/2 moyen (179g)

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

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

**sauce curry**

3 tasse (850g)

**chou-fleur, coupé en morceaux**

3 tête petite (10 cm diam.) (795g)

**courgette**

3 grand (969g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivron, coupé en lanières**

3 moyen (357g)

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

1 1/2 lb (672g)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle profonde à feu moyen et faites cuire les cubes de poulet jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits, 6 à 7 minutes.
2. Ajoutez la sauce curry dans la poêle et faites chauffer. Pendant ce temps, réalisez les nouilles de courgette avec un spiraliseur ou un épluche-légumes.
3. Mettez les nouilles dans un bol et garnissez de chou-fleur, de poivrons et du poulet au curry. Servez.

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

1031 kcal ● 74g protéine ● 64g lipides ● 29g glucides ● 10g fibres



**noix (anglaises)**  
5 c. à soupe, haché (35g)  
**vinaigre de cidre**  
5/8 c. à soupe (9g)  
**sirop d'érable**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
10 oz (284g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
2 tasse (165g)  
**pommes, haché**  
3/8 petit (7 cm diam.) (62g)

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.

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 2 nectarine(s) portions  
**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Tilapia italien au four

20 oz - 816 kcal ● 119g protéine ● 22g lipides ● 27g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**mélange d'épices italien**  
5/6 c. à soupe (9g)  
**tilapia, cru**  
1 1/4 lb (560g)  
**tomates concassées en conserve**  
5/6 boîte (337g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**oignon, haché**  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

**mélange d'épices italien**  
1 2/3 c. à soupe (18g)  
**tilapia, cru**  
2 1/2 lb (1120g)  
**tomates concassées en conserve**  
1 2/3 boîte (675g)  
**huile**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**oignon, haché**  
1 2/3 moyen (6,5 cm diam.) (183g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Faites chauffer l'huile dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et faites cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Incorporez la moitié des tomates et la moitié des herbes italiennes. Assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Placez le tilapia sur le mélange, puis répartissez le reste des tomates et des herbes sur le poisson. Ajoutez une autre pincée de sel et de poivre.
3. Transférez la poêle au four et faites cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Surveillez pour éviter de trop cuire.

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal ● 6g protéine ● 29g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**sirop d'érable**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
3 c. à soupe, haché (21g)  
**vinaigre de cidre**  
3/8 c. à soupe (6g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
1/4 petit (7 cm diam.) (37g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
1 tasse (99g)

Pour les 2 repas :

**sirop d'érable**  
3 c. à café (mL)  
**noix (anglaises)**  
6 c. à soupe, haché (42g)  
**vinaigre de cidre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**pommes, haché**  
1/2 petit (7 cm diam.) (74g)  
**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
2 1/4 tasse (198g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes 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).
2. 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.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

## Déjeuner 5

Consommer les jour 7

### Poulet frit pauvre en glucides

16 oz - 936 kcal ● 80g protéine ● 68g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

**sauce piquante**

1 c. à soupe (mL)

**assaisonnement cajun**

2/3 c. à café (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

**couennes de porc, écrasé**

1/2 oz (14g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

### Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



**oignon**

4 c. à c., haché (20g)

**jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

2/3 avocat(s) (134g)

**tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

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, jour 2 et jour 3

### Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs 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.

### Graines de tournesol

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



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
3 oz (85g)

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

### Banane

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



Pour un seul repas :

**banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

**banane**  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Bouchées concombre-thon

345 kcal ● 50g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**thon en conserve**

3 sachet (222g)

**concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 2 repas :

**thon en conserve**

6 sachet (444g)

**concombre, tranché**

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Croquettes de chou-fleur à la poêle

267 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**chou-fleur**  
1 1/4 tasse(s), en riz (160g)  
**œufs**  
1 1/4 très grand (70g)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/4 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur**  
2 1/2 tasse(s), en riz (320g)  
**œufs**  
2 1/2 très grand (140g)  
**huile**  
5 c. à café (mL)  
**sauce piquante**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**Ail, coupé en dés**  
2 1/2 c. à café (7g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.

### Céleri et beurre d'amande

200 kcal ● 7g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)  
**beurre d'amande**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(160g)  
**beurre d'amande**  
2 oz (57g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur souhaitée.
2. Étalez du beurre d'amande au centre.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Kiwi

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

Donne 2 kiwi portions



**kiwi**  
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

1124 kcal ● 132g protéine ● 51g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



**huile**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
5/8 c. à café, feuilles (1g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/4 c. à thé (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
10 oz (284g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 1/4 lb (560g)  
**carottes, finement tranché**  
1 1/4 moyen (76g)

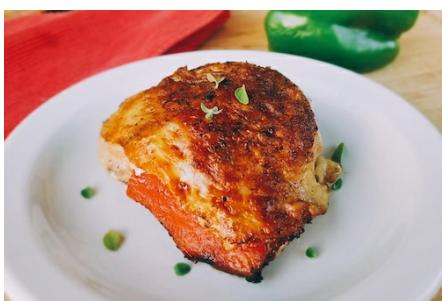
1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et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

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poulet farci aux poivrons rôtis

12 oz - 858 kcal ● 77g protéine ● 59g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**  
3/4 lb (341g)  
**paprika**  
1/2 c. à café (1g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières**  
1 poivre(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**  
1 1/2 lb (681g)  
**paprika**  
1 c. à café (2g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières**  
2 poivre(s) (140g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

### Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
4 grand (288g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
8 grand (576g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Nouilles de courgette à l'ail

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**courgette**  
2 1/2 moyen (490g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/4 gousse (4g)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### Salade avocat, pomme et poulet

1237 kcal ● 92g protéine ● 74g lipides ● 30g glucides ● 21g fibres



**céleri cru**  
1/4 tasse, haché (28g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**jus de citron vert**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
13 1/2 oz (383g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (226g)  
**pommes, finement haché**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (205g)

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 cuît, 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.

## Dîner 4

Consommer les jour 5

### 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.

### Salade de thon à l'avocat

1018 kcal ● 95g protéine ● 56g lipides ● 14g glucides ● 19g fibres



**avocats**  
1 1/6 avocat(s) (234g)  
**jus de citron vert**  
2 1/3 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/3 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/3 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/3 tasse (70g)  
**thon en conserve**  
2 1/3 boîte (401g)  
**tomates**  
9 1/3 c. à s., haché (105g)  
**oignon, haché finement**  
5/8 petit (41g)

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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)

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.

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

382 kcal ● 4g protéine ● 31g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**huile d'olive**

2 1/4 c. à soupe (mL)

**tomates**

1 1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (447g)

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à soupe (8g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**Ail, haché**

1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

4 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates**

3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (894g)

**mélange d'épices italien**

1 1/2 c. à soupe (16g)

**sel**

1 1/2 c. à café (9g)

**Ail, haché**

3 gousse(s) (9g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

### Tilapia poêlée

16 oz - 596 kcal ● 90g protéine ● 26g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
2/3 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**tilapia, cru**  
1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 2/3 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1 1/3 c. à café, moulu (3g)  
**sel**  
1 1/3 c. à café (8g)  
**tilapia, cru**  
2 lb (896g)

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.
-