

Meal Plan - Plan alimentaire jeûne intermittent de 2600 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 2554 kcal ● 166g protéine (26%) ● 133g lipides (47%) ● 139g glucides (22%) ● 34g fibres (5%)

Déjeuner

1280 kcal, 77g de protéines, 96g glucides nets, 56g de lipides



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

116 kcal



[Wedges de patate douce](#)

652 kcal



[Cuisses de poulet simples](#)

12 oz- 510 kcal

Dîner

1275 kcal, 90g de protéines, 43g glucides nets, 77g de lipides



[Clémentine](#)

1 clémentine(s)- 39 kcal



[Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme](#)

1237 kcal

Day 2 2600 kcal ● 178g protéine (27%) ● 98g lipides (34%) ● 216g glucides (33%) ● 35g fibres (5%)

Déjeuner

1280 kcal, 77g de protéines, 96g glucides nets, 56g de lipides



[Choux de Bruxelles rôtis](#)

116 kcal



[Wedges de patate douce](#)

652 kcal



[Cuisses de poulet simples](#)

12 oz- 510 kcal

Dîner

1325 kcal, 101g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



[Bol poulet-brocoli-riz](#)

943 kcal



[Salade d'épinards aux canneberges](#)

379 kcal

Day 3 2579 kcal ● 191g protéine (30%) ● 93g lipides (33%) ● 209g glucides (32%) ● 36g fibres (6%)

Déjeuner

1255 kcal, 89g de protéines, 89g glucides nets, 51g de lipides



[Wedges de patate douce](#)

521 kcal



[Poulet rôti aux tomates et olives](#)

12 oz- 599 kcal



[Salade simple de jeunes pousses](#)

136 kcal

Dîner

1325 kcal, 101g de protéines, 120g glucides nets, 42g de lipides



[Bol poulet-brocoli-riz](#)

943 kcal



[Salade d'épinards aux canneberges](#)

379 kcal

Day 4

2644 kcal ● 262g protéine (40%) ● 104g lipides (35%) ● 140g glucides (21%) ● 26g fibres (4%)

Déjeuner

1310 kcal, 170g de protéines, 52g glucides nets, 42g de lipides



Wedges de patate douce
347 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
26 oz- 962 kcal

Dîner

1335 kcal, 92g de protéines, 88g glucides nets, 62g de lipides



Ragout de porc & champignons
12 oz de porc- 880 kcal



Riz blanc
1 1/4 tasse de riz cuit- 273 kcal



Salade composée
182 kcal

Day 5

2635 kcal ● 184g protéine (28%) ● 108g lipides (37%) ● 201g glucides (30%) ● 32g fibres (5%)

Déjeuner

1340 kcal, 74g de protéines, 109g glucides nets, 61g de lipides



Sandwich simple de salade de poulet
1 1/2 sandwich(s)- 1086 kcal



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix
253 kcal

Dîner

1295 kcal, 110g de protéines, 91g glucides nets, 47g de lipides



Purée de patates douces avec beurre
249 kcal



Choux de Bruxelles rôtis
290 kcal



Côtelettes de porc glacées à l'abricot
2 1/2 côtelette(s)- 757 kcal

Day 6

2570 kcal ● 180g protéine (28%) ● 94g lipides (33%) ● 212g glucides (33%) ● 40g fibres (6%)

Déjeuner

1270 kcal, 84g de protéines, 135g glucides nets, 33g de lipides



Kéfir
300 kcal



Salade composée
303 kcal



Bol dinde-brocoli-riz
669 kcal

Dîner

1300 kcal, 96g de protéines, 77g glucides nets, 61g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Lentilles
521 kcal

Day 7

2570 kcal ● 180g protéine (28%) ● 94g lipides (33%) ● 212g glucides (33%) ● 40g fibres (6%)

Déjeuner

1270 kcal, 84g de protéines, 135g glucides nets, 33g de lipides



Kéfir
300 kcal



Salade composée
303 kcal



Bol dinde-brocoli-riz
669 kcal

Dîner

1300 kcal, 96g de protéines, 77g glucides nets, 61g de lipides



Pilons de poulet Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Lentilles
521 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ clémentines
1 fruit (74g)
- ☐ pommes
2/3 petit (7 cm diam.) (99g)
- ☐ canneberges séchées
13 1/4 c. à s. (133g)
- ☐ olives vertes
12 grand (53g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ choux de Bruxelles
1 2/3 livres (774g)
- ☐ patates douces
9 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (1960g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 1/2 paquet (710g)
- ☐ épinards frais
1 paquet 170 g (170g)
- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (679g)
- ☐ champignons
5 oz (136g)
- ☐ carottes
3 1/4 petit (14 cm de long) (163g)
- ☐ concombre
5/6 concombre (21 cm) (245g)
- ☐ oignon rouge
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (89g)
- ☐ laitue romaine
3 1/4 cœurs (1625g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 1/4 lb (2336g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
1 1/2 livres (680g)
- ☐ dinde hachée, crue
1 lb (454g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ huile
8 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
1/3 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette
5 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
3 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ vinaigre de cidre
1 c. à soupe (15g)
- ☐ poivre noir
10 1/2 g (11g)
- ☐ sel
7 1/2 c. à café (45g)
- ☐ basilic frais
12 feuilles (6g)
- ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)
- ☐ poivre citronné
1 1/2 c. à soupe (11g)
- ☐ vinaigre balsamique
5/8 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (95g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
2 1/2 sachet (~159 g) (395g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ romano
1 c. à soupe (6g)
- ☐ crème épaisse
1/2 tasse (mL)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ kéfir aromatisé
4 tasse (mL)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1 2/3 lb (756g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1/4 tasse (mL)

Produits de porc

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
4 c. à café (mL)
- ☐ confiture d'abricot
5 c. à s. (100g)

- ☐ filet de porc, cru
3/4 livres (340g)
- ☐ côte de porc, avec os
2 1/2 morceau (445g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
6 3/4 c. à s. (77g)

Boissons

- ☐ eau
7 tasse(s) (1636mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
3 tranche (96g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (288g)
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Choux de Bruxelles rôtis

116 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles
1/4 lb (113g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
choux de Bruxelles
1/2 lb (227g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (1g)

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

Wedges de patate douce

652 kcal ● 9g protéine ● 21g lipides ● 91g glucides ● 16g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (525g)
huile
2 c. à soupe (mL)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
sel
1 1/4 c. à café (8g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers
5 patate douce, 12,5 cm de long (1050g)
huile
3 3/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
sel
2 1/2 c. à café (15g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 livres (340g)

huile

1 c. à soupe (mL)

cuisses de poulet sans peau et désossées

1 1/2 livres (680g)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Wedges de patate douce

521 kcal ● 7g protéine ● 17g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



patates douces, coupé en quartiers

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

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1 c. à café (6g)

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.

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poivre noir

4 trait (0g)

olives vertes

12 grand (53g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

tomates

12 tomates cerises (204g)

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 jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

2/3 c. à café (4g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

26 oz - 962 kcal ● 165g protéine ● 31g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 26 oz portions

poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (11g)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 lb (728g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich simple de salade de poulet

1 1/2 sandwich(s) - 1086 kcal ● 70g protéine ● 42g lipides ● 98g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

pain

3 tranche (96g)

canneberges séchées

1/2 tasse (80g)

mayonnaise

3 c. à soupe (mL)

1. Placez le poulet cru dans une casserole et couvrez 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 effiloche le poulet.
3. Dans un bol, mélangez le poulet complètement cuit, la mayonnaise et les canneberges.
4. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
5. Servez entre deux tranches de pain.

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

253 kcal ● 4g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées

3/4 tasse (66g)

pommes, haché

1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre

1/4 c. à soupe (4g)

noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

sirop d'érable

1 c. à café (mL)

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 6 et jour 7

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

kéfir aromatisé

2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé

4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Salade composée

303 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 25g glucides ● 17g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

carottes, épluché et râpé ou tranché

1 1/4 petit (14 cm de long) (63g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/3 concombre (21 cm) (94g)

oignon rouge, tranché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (34g)

vinaigrette

2 1/2 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

1 1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (114g)

laitue romaine, râpé

1 1/4 cœurs (625g)

Pour les 2 repas :

carottes, épluché et râpé ou tranché

2 1/2 petit (14 cm de long) (125g)

concombre, tranché ou coupé en dés

5/8 concombre (21 cm) (188g)

oignon rouge, tranché

5/8 moyen (6,5 cm diam.) (69g)

vinaigrette

5 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (228g)

laitue romaine, râpé

2 1/2 cœurs (1250g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Bol dinde-brocoli-riz

669 kcal ● 57g protéine ● 19g lipides ● 61g glucides ● 7g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
1/2 lb (227g)
Brocoli surgelé
1/2 paquet (142g)
mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)

dinde hachée, crue
1 lb (454g)
Brocoli surgelé
1 paquet (284g)
mélange de riz aromatisé
1 sachet (~159 g) (158g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)

1. Faites cuire la dinde hachée à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres

Donne 1 clémentine(s) portions

clémentines
1 fruit (74g)



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

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

1237 kcal ● 89g protéine ● 77g lipides ● 35g glucides ● 12g fibres



pommes, haché
1/2 petit (7 cm diam.) (74g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
2 1/4 tasse (198g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
sirop d'érable
3 c. à café (mL)
vinaigre de cidre
3/4 c. à soupe (11g)
noix (anglaises)
6 c. à soupe, haché (42g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bol poulet-brocoli-riz

943 kcal ● 95g protéine ● 17g lipides ● 92g glucides ● 10g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
mélange de riz aromatisé
3/4 sachet (~159 g) (119g)
Brocoli surgelé
3/4 paquet (213g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (672g)
huile d'olive
3 c. à café (mL)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
sel
3/4 c. à café (5g)
mélange de riz aromatisé
1 1/2 sachet (~159 g) (237g)
Brocoli surgelé
1 1/2 paquet (426g)

1. Coupez la poitrine de poulet en petits cubes (1 à 2,5 cm) et faites-les sauter dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez avec du sel et du poivre (ou d'autres assaisonnements) selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur les paquets.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

Salade d'épinards aux canneberges

379 kcal ● 7g protéine ● 25g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

romano, finement râpé

1/2 c. à soupe (3g)

vinaigrette framboise et noix

2 2/3 c. à s. (mL)

épinards frais

1/2 paquet 170 g (85g)

noix (anglaises)

2 2/3 c. à s., haché (19g)

canneberges séchées

2 2/3 c. à s. (27g)

romano, finement râpé

1 c. à soupe (6g)

vinaigrette framboise et noix

1/3 tasse (mL)

épinards frais

1 paquet 170 g (170g)

noix (anglaises)

1/3 tasse, haché (39g)

canneberges séchées

1/3 tasse (53g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Ragout de porc & champignons

12 oz de porc - 880 kcal ● 80g protéine ● 55g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 12 oz de porc portions

champignons, tranché

5 oz (136g)

tomates, coupé en deux

5/8 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (179g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

crème épaisse

1/2 tasse (mL)

bouillon de légumes

1/2 tasse(s) (mL)

filet de porc, cru

3/4 livres (340g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Coupez le porc en médaillons d'un pouce d'épaisseur et ajoutez-les à la poêle. Une fois dorés des deux côtés et bien cuits, retirez le porc et réservez.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites-les sauter environ 5 minutes. Ajoutez les tomates et cuisez encore 2 minutes.
3. Ajoutez la crème et le bouillon et laissez mijoter 4-8 minutes jusqu'à légère réduction et épaississement de la sauce. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
4. Remettez le porc et réchauffez. Servez.

Riz blanc

1 1/4 tasse de riz cuit - 273 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/4 tasse de riz cuit portions



riz blanc à grain long

6 2/3 c. à s. (77g)

eau

5/6 tasse(s) (200mL)

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 composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



carottes, épluché et râpé ou tranché

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/6 concombre (21 cm) (56g)

oignon rouge, tranché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

vinaigrette

1 1/2 c. à s. (mL)

tomates, coupé en dés

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

laitue romaine, râpé

3/4 cœurs (375g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



beurre

2 c. à café (9g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Choux de Bruxelles rôtis

290 kcal ● 9g protéine ● 17g lipides ● 15g glucides ● 11g fibres



huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

5/8 lb (284g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

sel

1/3 c. à café (2g)

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

Côtelettes de porc glacées à l'abricot

2 1/2 côtelette(s) - 757 kcal ● 99g protéine ● 22g lipides ● 41g glucides ● 0g fibres



Donne 2 1/2 côtelette(s) portions

côte de porc, avec os

2 1/2 morceau (445g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

huile d'olive

1 1/4 c. à café (mL)

confiture d'abricot

5 c. à s. (100g)

vinaigre balsamique

5/8 c. à soupe (mL)

1. Frotter les côtelettes de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 6-8 minutes de chaque côté.
3. Ajouter la confiture d'abricot et le vinaigre balsamique dans la poêle et retourner les côtelettes pour bien les enrober. Cuire chaque côté 1-2 minutes.
4. Servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pilons de poulet Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g protéine ● 59g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

5/6 lb (378g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (1g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 1/4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

1 2/3 lb (756g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (3g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/4 tasse (mL)

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.

Lentilles

521 kcal ● 35g protéine ● 2g lipides ● 76g glucides ● 15g fibres



Translation missing: fr.for_single_meal

Pour les 2 repas :

sel

1/6 c. à café (1g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

sel

3/8 c. à café (2g)

eau

6 tasse(s) (1437mL)

lentilles crues, rincé

1 1/2 tasse (288g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
 2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.
-