

Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 2900 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 2876 kcal ● 196g protéine (27%) ● 184g lipides (57%) ● 78g glucides (11%) ● 32g fibres (4%)

Déjeuner

1390 kcal, 67g de protéines, 63g glucides nets, 90g de lipides



Médallions de patate douce
1 1/2 patate douce- 464 kcal



Poêlée de bœuf et chou
926 kcal

Dîner

1485 kcal, 130g de protéines, 15g glucides nets, 94g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym
20 oz- 1340 kcal



Brocoli rôti
147 kcal

Day 2 2949 kcal ● 210g protéine (28%) ● 179g lipides (55%) ● 95g glucides (13%) ● 30g fibres (4%)

Déjeuner

1465 kcal, 80g de protéines, 80g glucides nets, 85g de lipides



Frites de patate douce
530 kcal



Pilons de poulet Buffalo
16 oz- 934 kcal

Dîner

1485 kcal, 130g de protéines, 15g glucides nets, 94g de lipides



Saumon cuit lentement au citron et au thym
20 oz- 1340 kcal



Brocoli rôti
147 kcal

Day 3 2872 kcal ● 271g protéine (38%) ● 118g lipides (37%) ● 145g glucides (20%) ● 36g fibres (5%)

Déjeuner

1465 kcal, 80g de protéines, 80g glucides nets, 85g de lipides



Frites de patate douce
530 kcal



Pilons de poulet Buffalo
16 oz- 934 kcal

Dîner

1410 kcal, 192g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Brocoli rôti
98 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
28 oz- 1036 kcal



Purée de patates douces
275 kcal

Day 4

2931 kcal ● 315g protéine (43%) ● 120g lipides (37%) ● 120g glucides (16%) ● 29g fibres (4%)

Déjeuner

1525 kcal, 124g de protéines, 55g glucides nets, 86g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau
18 2/3 oz- 1302 kcal



Frites de patate douce
221 kcal

Dîner

1410 kcal, 192g de protéines, 65g glucides nets, 33g de lipides



Brocoli rôti
98 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
28 oz- 1036 kcal



Purée de patates douces
275 kcal

Day 5

2855 kcal ● 254g protéine (36%) ● 166g lipides (52%) ● 41g glucides (6%) ● 44g fibres (6%)

Déjeuner

1450 kcal, 138g de protéines, 12g glucides nets, 82g de lipides



Avocat
351 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo
5 wrap(s)- 1098 kcal

Dîner

1405 kcal, 117g de protéines, 29g glucides nets, 84g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
611 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
794 kcal

Day 6

2855 kcal ● 254g protéine (36%) ● 166g lipides (52%) ● 41g glucides (6%) ● 44g fibres (6%)

Déjeuner

1450 kcal, 138g de protéines, 12g glucides nets, 82g de lipides



Avocat
351 kcal



Wrap de laitue au poulet Buffalo
5 wrap(s)- 1098 kcal

Dîner

1405 kcal, 117g de protéines, 29g glucides nets, 84g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail
611 kcal



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
794 kcal

Day 7

2867 kcal ● 260g protéine (36%) ● 162g lipides (51%) ● 59g glucides (8%) ● 34g fibres (5%)

Déjeuner

1455 kcal, 160g de protéines, 23g glucides nets, 72g de lipides



Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert
24 oz- 930 kcal



Salade tomate et avocat
528 kcal

Dîner

1410 kcal, 101g de protéines, 36g glucides nets, 89g de lipides



Médallions de patate douce
1 patate douce- 309 kcal



Ailes de poulet à l'indienne
26 2/3 oz- 1100 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
1 2/3 grand (140g)
- ☐ jus de citron
2 c. à café (mL)
- ☐ avocats
4 3/4 avocat(s) (963g)
- ☐ jus de citron vert
5 1/4 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
2 1/2 livres (1134g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
10 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
13 1/4 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ thym séché
1/8 oz (4g)
- ☐ poudre d'oignon
1 1/4 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'ail
5 c. à café (16g)
- ☐ poivre noir
5 c. à café, moulu (11g)
- ☐ sel
8 c. à café (48g)
- ☐ moutarde jaune
3/8 c. à soupe (6g)
- ☐ paprika
1 1/3 c. à café (3g)
- ☐ poivre citronné
3 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ moutarde brune
1 3/4 c. à soupe (26g)
- ☐ origan séché
2 c. à café, moulu (4g)
- ☐ curry en poudre
2 1/2 c. à soupe (16g)
- ☐ piment de Cayenne
1/4 c. à café (0g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Brocoli surgelé
5 paquet (1420g)
- ☐ patates douces
10 3/4 patate douce, 12,5 cm de long (2252g)
- ☐ chou
3/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (268g)
- ☐ Ail
3 3/4 gousse (11g)
- ☐ courgette
9 moyen (1731g)
- ☐ poivron rouge
1 1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (159g)
- ☐ brocoli
1 1/3 tasse, haché (121g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (107g)
- ☐ tomates
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (362g)
- ☐ laitue romaine
10 feuille extérieure (280g)

Autre

- ☐ bœuf haché (20 % de matières grasses)
3/4 livres (340g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2 lb (907g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet
3/8 cube (2g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
56 c. à c. (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
9 1/2 lb (4281g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
18 2/3 oz (529g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 2/3 lb (757g)

Confiseries

- ☐ miel
1 1/6 c. à soupe (24g)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Médallions de patate douce

1 1/2 patate douce - 464 kcal ● 5g protéine ● 21g lipides ● 54g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 patate douce portions

patates douces, tranché

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

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médallions fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Poêlée de bœuf et chou

926 kcal ● 62g protéine ● 68g lipides ● 9g glucides ● 7g fibres



chou, tranché

3/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.)
(268g)

bœuf haché (20 % de matières grasses)

3/4 livres (340g)

bouillon de poulet

3/8 cube (2g)

moutarde jaune

3/8 c. à soupe (6g)

1. Chauffez une grande poêle à bords à feu moyen.
2. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Avec vos doigts, émiettez le cube de bouillon, saupoudrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour dissoudre complètement le bouillon.
3. Faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré et presque cuit.
4. Ajoutez la moutarde et mélangez.
5. Ajoutez le chou et mélangez.
6. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore ferme, environ 5 minutes.
7. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Frites de patate douce

530 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 79g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, épluché

1 lbs (454g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

patates douces, épluché

2 lbs (908g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1 c. à café (6g)

paprika

1 c. à café (2g)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Pilons de poulet Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g protéine ● 71g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Poulet, pilons, avec peau

1 lb (454g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

Poulet, pilons, avec peau

2 lb (907g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile

1 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

1/3 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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

18 2/3 oz - 1302 kcal ● 120g protéine ● 81g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

18 2/3 oz (529g)

sel

1/4 c. à café (2g)

thym séché

1 1/6 c. à café, moulu (2g)

miel

1 1/6 c. à soupe (24g)

moutarde brune

1 3/4 c. à soupe (26g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Frites de patate douce

221 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 33g glucides ● 6g fibres



patates douces, épluché
3/8 lbs (189g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/4 c. à café (1g)
paprika
1/4 c. à café (0g)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Avocat

351 kcal ● 4g protéine ● 30g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron
1 c. à café (mL)
avocats
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
2 c. à café (mL)
avocats
2 avocat(s) (402g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

Wrap de laitue au poulet Buffalo

5 wrap(s) - 1098 kcal ● 134g protéine ● 52g lipides ● 8g glucides ● 16g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises
(62g)

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

1 1/4 livres (567g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

laitue romaine

5 feuille extérieure (140g)

sauce Frank's RedHot

6 2/3 c. à s. (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

avocats, haché

5/6 avocat(s) (167g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en deux

13 1/3 c. à s. de tomates cerises
(124g)

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

2 1/2 livres (1134g)

huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

laitue romaine

10 feuille extérieure (280g)

sauce Frank's RedHot

13 1/3 c. à s. (mL)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

sel

5/6 c. à café (5g)

avocats, haché

1 2/3 avocat(s) (335g)

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.
-

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Poitrine de poulet épicée à l'ail et au citron vert

24 oz - 930 kcal ● 153g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 24 oz portions

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

2 c. à café (6g)

jus de citron vert

3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

piment de Cayenne

1/4 c. à café (0g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

3/4 c. à café (5g)

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre noir, le piment de Cayenne, le paprika et le thym.
2. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur les deux faces des poitrines de poulet.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 6 minutes de chaque côté.
4. Saupoudrer de poudre d'ail et arroser de jus de lime. Cuire 5 minutes en remuant fréquemment pour bien enrober de sauce.

Salade tomate et avocat

528 kcal ● 7g protéine ● 41g lipides ● 15g glucides ● 18g fibres



tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (138g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (226g)

jus de citron vert

2 1/4 c. à soupe (mL)

oignon

2 1/4 c. à s., haché (34g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Saumon cuit lentement au citron et au thym

20 oz - 1340 kcal ● 117g protéine ● 94g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

citron, coupé en quartiers

5/6 grand (70g)

saumon, avec la peau

1 1/4 livres (567g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

thym séché

5/6 c. à café, feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

citron, coupé en quartiers

1 2/3 grand (140g)

saumon, avec la peau

2 1/2 livres (1134g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

1 2/3 c. à café, feuilles (2g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

Brocoli rôti

147 kcal ● 13g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre d'oignon

3/8 c. à café (1g)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

Brocoli surgelé

1 1/2 paquet (426g)

Pour les 2 repas :

poudre d'oignon

3/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

3/4 c. à café (2g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

Brocoli surgelé

3 paquet (852g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Brocoli surgelé

1 paquet (284g)

Pour les 2 repas :

poudre d'oignon

1/2 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

Brocoli surgelé

2 paquet (568g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Blanc de poulet au citron et poivre

28 oz - 1036 kcal ● 178g protéine ● 33g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1 3/4 c. à soupe (12g)

huile d'olive

7/8 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 3/4 lb (784g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

3 1/2 c. à soupe (24g)

huile d'olive

1 3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 1/2 lb (1568g)

- 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.
- SUR LA POÊLE**
- 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.
- Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
- AU FOUR**
- Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
- Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
- Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
- AU GRIL/GRILL**
- Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
- Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
- 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.

Purée de patates douces

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

- 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.
- 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

Nouilles de courgette à l'ail

611 kcal ● 9g protéine ● 53g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

2 gousse (6g)

courgette

3 3/4 moyen (735g)

huile d'olive

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

3 3/4 gousse (11g)

courgette

7 1/2 moyen (1470g)

huile d'olive

7 1/2 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis 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.

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

794 kcal ● 107g protéine ● 32g lipides ● 13g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

courgette, tranché

2/3 moyen (131g)

poivron rouge, dépepiné et tranché

2/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (79g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

16 oz (453g)

origan séché

1 c. à café, moulu (2g)

brocoli

2/3 tasse, haché (61g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

oignon, tranché

1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

tomates

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

Pour les 2 repas :

courgette, tranché

1 1/3 moyen (261g)

poivron rouge, dépepiné et tranché

1 1/3 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (159g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 livres (907g)

origan séché

2 c. à café, moulu (4g)

brocoli

1 1/3 tasse, haché (121g)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

oignon, tranché

2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

huile

2 2/3 c. à soupe (mL)

tomates

2/3 tasse de tomates cerises (99g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
 2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
 3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
 4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.
-

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Médallions de patate douce

1 patate douce - 309 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate douce portions

patates douces, tranché

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

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médallions fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Ailes de poulet à l'indienne

26 2/3 oz - 1100 kcal ● 97g protéine ● 75g lipides ● 0g glucides ● 8g fibres



Donne 26 2/3 oz portions

curry en poudre

2 1/2 c. à soupe (16g)

sel

1 2/3 c. à café (10g)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 2/3 lb (757g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.