

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 3400 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** 3389 kcal ● 218g protéine (26%) ● 232g lipides (62%) ● 64g glucides (8%) ● 42g fibres (5%)

## Déjeuner

1665 kcal, 100g de protéines, 38g glucides nets, 112g de lipides



[Nouilles de courgette à l'ail](#)  
543 kcal



[Choux de Bruxelles rôtis](#)  
463 kcal



[Dinde hachée de base](#)  
14 oz- 657 kcal

## Dîner

1725 kcal, 118g de protéines, 26g glucides nets, 119g de lipides



[Salade de sardines simple](#)  
1061 kcal



[Amandes rôties](#)  
3/4 tasse(s)- 665 kcal

**Day 2** 3389 kcal ● 218g protéine (26%) ● 232g lipides (62%) ● 64g glucides (8%) ● 42g fibres (5%)

## Déjeuner

1665 kcal, 100g de protéines, 38g glucides nets, 112g de lipides



[Nouilles de courgette à l'ail](#)  
543 kcal



[Choux de Bruxelles rôtis](#)  
463 kcal



[Dinde hachée de base](#)  
14 oz- 657 kcal

## Dîner

1725 kcal, 118g de protéines, 26g glucides nets, 119g de lipides



[Salade de sardines simple](#)  
1061 kcal



[Amandes rôties](#)  
3/4 tasse(s)- 665 kcal

**Day 3** 3581 kcal ● 237g protéine (27%) ● 205g lipides (52%) ● 157g glucides (17%) ● 39g fibres (4%)

## Déjeuner

1660 kcal, 124g de protéines, 24g glucides nets, 111g de lipides



[Salade simple de chou kale et avocat](#)  
345 kcal



[Cuisses de poulet au citron et aux olives](#)  
18 oz- 1315 kcal

## Dîner

1920 kcal, 113g de protéines, 133g glucides nets, 95g de lipides



[Wedges de patate douce](#)  
782 kcal



[Cuisses de poulet miel-moutarde](#)  
2 2/3 cuisse(s)- 1139 kcal

## Day 4

3428 kcal ● 257g protéine (30%) ● 225g lipides (59%) ● 55g glucides (6%) ● 39g fibres (5%)

### Déjeuner

1660 kcal, 124g de protéines, 24g glucides nets, 111g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat  
345 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives  
18 oz- 1315 kcal

### Dîner

1770 kcal, 133g de protéines, 31g glucides nets, 114g de lipides



Poulet frit pauvre en glucides  
24 oz- 1404 kcal



Salade composée  
364 kcal

## Day 5

3357 kcal ● 218g protéine (26%) ● 228g lipides (61%) ● 51g glucides (6%) ● 57g fibres (7%)

### Déjeuner

1695 kcal, 141g de protéines, 23g glucides nets, 101g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
1418 kcal



Amandes rôties  
1/3 tasse(s)- 277 kcal

### Dîner

1660 kcal, 77g de protéines, 29g glucides nets, 127g de lipides



Salade aux galettes de saumon  
4 galette (~3 oz chacune)- 1196 kcal



Noix  
2/3 tasse(s)- 466 kcal

## Day 6

3357 kcal ● 218g protéine (26%) ● 228g lipides (61%) ● 51g glucides (6%) ● 57g fibres (7%)

### Déjeuner

1695 kcal, 141g de protéines, 23g glucides nets, 101g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
1418 kcal



Amandes rôties  
1/3 tasse(s)- 277 kcal

### Dîner

1660 kcal, 77g de protéines, 29g glucides nets, 127g de lipides



Salade aux galettes de saumon  
4 galette (~3 oz chacune)- 1196 kcal



Noix  
2/3 tasse(s)- 466 kcal

## Day 7

3429 kcal ● 227g protéine (26%) ● 230g lipides (60%) ● 75g glucides (9%) ● 37g fibres (4%)

### Déjeuner

1740 kcal, 118g de protéines, 55g glucides nets, 103g de lipides



Nouilles de courgette au bacon  
759 kcal



Salade composée  
424 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau  
8 oz- 558 kcal

### Dîner

1690 kcal, 109g de protéines, 20g glucides nets, 128g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
189 kcal



Cuisses de poulet paléo aux champignons  
15 oz- 1499 kcal

## Autre

- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur  
12 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
34 1/4 tasse (1028g)
- ☐ couennes de porc  
3/4 oz (21g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 1/2 lb (680g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile  
8 boîte (736g)
- ☐ saumon en boîte  
1 1/4 livres (567g)
- ☐ thon en conserve  
6 1/2 boîte (1118g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
2 tasse, entière (304g)
- ☐ noix (anglaises)  
1 1/3 tasse, décortiqué (133g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
8 gousse(s) (23g)
- ☐ courgette  
9 moyen (1764g)
- ☐ choux de Bruxelles  
2 lb (907g)
- ☐ patates douces  
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/2 botte (255g)
- ☐ 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)
- ☐ tomates  
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1001g)
- ☐ laitue romaine  
3 1/4 cœurs (1625g)
- ☐ oignon  
1 1/2 petit (114g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/4 oz (8g)
- ☐ sel  
1 oz (24g)
- ☐ thym séché  
2 c. à café, moulu (3g)
- ☐ moutarde brune  
2 c. à soupe (31g)
- ☐ romarin séché  
3/4 c. à soupe (2g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1 c. à café (2g)

## Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue  
1 3/4 livres (794g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
4 2/3 lb (2125g)

## Confiseries

- ☐ miel  
2 c. à soupe (39g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ citron  
2 1/2 grand (213g)
- ☐ avocats  
6 3/4 avocat(s) (1357g)
- ☐ olives vertes  
1 1/2 petite boîte (~57 g) (96g)
- ☐ jus de citron  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de citron vert  
6 1/2 c. à café (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)  
3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce piquante  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
4 grand (200g)

☐ champignons  
10 oz (284g)

**Graisses et huiles**

- ☐ huile d'olive  
15 c. à soupe (mL)
  - ☐ huile  
1/4 livres (mL)
  - ☐ vinaigrette  
9 1/2 oz (mL)
- 

**Boissons**

☐ eau  
5/8 tasse(s) (151mL)

**Produits de porc**

☐ bacon cru  
4 2/3 tranche(s) (132g)

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Nouilles de courgette à l'ail

543 kcal ● 8g protéine ● 47g lipides ● 14g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché finement

1 2/3 gousse (5g)

#### courgette

3 1/3 moyen (653g)

#### huile d'olive

3 1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché finement

3 1/3 gousse (10g)

#### courgette

6 2/3 moyen (1307g)

#### huile d'olive

6 2/3 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.

### Choux de Bruxelles rôtis

463 kcal ● 14g protéine ● 27g lipides ● 24g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

1 lb (454g)

#### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

#### sel

1/2 c. à café (3g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

4 c. à soupe (mL)

#### choux de Bruxelles

2 lb (907g)

#### poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

#### sel

1 c. à café (6g)

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.

### Dinde hachée de base

14 oz - 657 kcal ● 78g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1 3/4 c. à café (mL)  
**dinde hachée, crue**  
14 oz (397g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3 1/2 c. à café (mL)  
**dinde hachée, crue**  
1 3/4 livres (794g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**  
3/4 petit (44g)  
**avocats, haché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
3/4 botte (128g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**  
1 1/2 petit (87g)  
**avocats, haché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 1/2 botte (255g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Cuisses de poulet au citron et aux olives

18 oz - 1315 kcal ● 117g protéine ● 88g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

2 1/4 gousse(s) (7g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

3/8 tasse(s) (mL)

**olives vertes**

3/4 petite boîte (~57 g) (48g)

**citron**

3/4 grand (63g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**romarin séché**

3/8 c. à soupe (1g)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**cuisses de poulet, avec os et  
peau, crues**

3 cuisse (170 g chacune) (510g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

4 1/2 gousse(s) (14g)

**bouillon de poulet (prêt à servir)**

3/4 tasse(s) (mL)

**olives vertes**

1 1/2 petite boîte (~57 g) (96g)

**citron**

1 1/2 grand (126g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**romarin séché**

3/4 c. à soupe (2g)

**poivre noir**

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**cuisses de poulet, avec os et  
peau, crues**

6 cuisse (170 g chacune) (1020g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
  2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron çà et là. Laisser mariner 15 minutes.
  3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
  4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
  5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
  6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.
-

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade de thon à l'avocat

1418 kcal ● 132g protéine ● 78g lipides ● 19g glucides ● 27g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, haché finement**

5/6 petit (57g)

#### **tomates**

13 c. à s., haché (146g)

#### **thon en conserve**

3 1/4 boîte (559g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 1/4 tasse (98g)

#### **poivre noir**

3 1/4 trait (0g)

#### **sel**

3 1/4 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

3 1/4 c. à café (mL)

#### **avocats**

1 1/2 avocat(s) (327g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, haché finement**

1 1/2 petit (114g)

#### **tomates**

1 1/2 tasse, haché (293g)

#### **thon en conserve**

6 1/2 boîte (1118g)

#### **mélange de jeunes pousses**

6 1/2 tasse (195g)

#### **poivre noir**

6 1/2 trait (1g)

#### **sel**

6 1/2 trait (3g)

#### **jus de citron vert**

6 1/2 c. à café (mL)

#### **avocats**

3 1/4 avocat(s) (653g)

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.

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

10 c. à s., entière (89g)

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



## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Nouilles de courgette au bacon

759 kcal ● 52g protéine ● 54g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



#### **bacon cru**

4 2/3 tranche(s) (132g)

#### **courgette**

2 1/3 moyen (457g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

### Salade composée

424 kcal ● 15g protéine ● 14g lipides ● 35g glucides ● 24g fibres



#### **carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 3/4 petit (14 cm de long) (88g)

#### **concombre, tranché ou coupé en dés**

1/2 concombre (21 cm) (132g)

#### **oignon rouge, tranché**

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (48g)

#### **vinaigrette**

1/4 tasse (mL)

#### **tomates, coupé en dés**

1 3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (159g)

#### **laitue romaine, râpé**

1 3/4 cœurs (875g)

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.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz - 558 kcal ● 52g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1/2 livres (227g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**moutarde brune**

3/4 c. à soupe (11g)

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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade de sardines simple

1061 kcal ● 96g protéine ● 66g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**

6 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile, égoutté**

4 boîte (368g)

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur**

12 c. à soupe (mL)

**sardines en conserve à l'huile, égoutté**

8 boîte (736g)

**mélange de jeunes pousses**

12 tasse (360g)

1. Déposez des sardines sur un lit de verdure. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Amandes rôties

3/4 tasse(s) - 665 kcal ● 23g protéine ● 53g lipides ● 10g glucides ● 14g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

3/4 tasse, entière (107g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

1 1/2 tasse, entière (215g)

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

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Wedges de patate douce

782 kcal ● 10g protéine ● 26g lipides ● 109g glucides ● 19g fibres



#### **patates douces, coupé en quartiers**

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

#### **huile**

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

#### **sel**

1 1/2 c. à café (9g)

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 miel-moutarde

2 2/3 cuisse(s) - 1139 kcal ● 103g protéine ● 69g lipides ● 24g glucides ● 2g fibres



Donne 2 2/3 cuisse(s) portions

#### **cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

2 2/3 cuisse (170 g chacune) (453g)

#### **miel**

1 1/3 c. à soupe (28g)

#### **thym séché**

1 1/3 c. à café, moulu (2g)

#### **moutarde brune**

1 1/3 c. à soupe (20g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Poulet frit pauvre en glucides

24 oz - 1404 kcal ● 120g protéine ● 102g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 24 oz portions

#### **couennes de porc, écrasé**

3/4 oz (21g)

#### **Poulet, pilons, avec peau**

1 1/2 lb (680g)

#### **assaisonnement cajun**

1 c. à café (2g)

#### **sauce piquante**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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 composée

364 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 30g glucides ● 21g fibres



#### **carottes, épluché et râpé ou tranché**

1 1/2 petit (14 cm de long) (75g)

#### **concombre, tranché ou coupé en dés**

3/8 concombre (21 cm) (113g)

#### **oignon rouge, tranché**

3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

#### **vinaigrette**

3 c. à s. (mL)

#### **tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)

#### **laitue romaine, râpé**

1 1/2 cœurs (750g)

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 et jour 6

### Salade aux galettes de saumon

4 galette (~3 oz chacune) - 1196 kcal ● 67g protéine ● 84g lipides ● 24g glucides ● 20g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, coupé en tranches**

1 avocat(s) (201g)

#### **tomates, haché**

2 tomate Roma (160g)

#### **huile**

2 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron**

2 c. à soupe (mL)

#### **vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

#### **saumon en boîte**

10 oz (283g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, coupé en tranches**

2 avocat(s) (402g)

#### **tomates, haché**

4 tomate Roma (320g)

#### **huile**

4 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron**

4 c. à soupe (mL)

#### **vinaigrette**

8 c. à soupe (mL)

#### **mélange de jeunes pousses**

12 tasse (360g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

#### **saumon en boîte**

1 1/4 livres (567g)

1. Dans un petit bol, mélangez le saumon, l'œuf, le citron et le sel/poivre (au goût) jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Formez des galettes (environ 3 oz par galette).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes de saumon quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
3. Mélangez la salade verte avec l'avocat, la tomate et la vinaigrette et déposez la galette de saumon dessus. Servez.

### Noix

2/3 tasse(s) - 466 kcal ● 10g protéine ● 43g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix (anglaises)**

2/3 tasse, décortiqué (67g)

Pour les 2 repas :

#### **noix (anglaises)**

1 1/3 tasse, décortiqué (133g)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



#### **vinaigrette**

3 3/4 c. à soupe (mL)

#### **tomates**

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

#### **mélange de jeunes pousses**

3 3/4 tasse (113g)

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

---

### Cuisses de poulet paléo aux champignons

15 oz - 1499 kcal ● 105g protéine ● 116g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres





Donne 15 oz portions

**champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur**

10 oz (284g)

**eau**

5/8 tasse(s) (150mL)

**sel**

2 1/2 trait (1g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

2 1/2 cuisse (170 g chacune) (425g)

**huile d'olive**

3 3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

2 1/2 trait (0g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Assaisonnez le poulet sur toutes les faces avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retournez le poulet ; ajoutez les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmentez le feu à vif ; faites cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférez la poêle au four et terminez la cuisson pendant 15 à 20 minutes. La température interne doit atteindre au moins 165 °F (74 °C). Transférez uniquement les cuisses de poulet sur une assiette et couvrez légèrement de papier aluminium ; réservez.
6. Remettez la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; faites cuire et remuez les champignons jusqu'à ce que des sucs dorés se forment au fond de la poêle, environ 5 minutes. Versez de l'eau dans la poêle et portez à ébullition en grattant les sucs au fond. Faites réduire jusqu'à moitié, environ 2 minutes. Retirez du feu.
7. Incorporez les jus récupérés du poulet dans la poêle.
8. Assaisonnez de sel et de poivre. Nappez le poulet de la sauce aux champignons et servez.

