

Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 1900 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

1878 kcal ● 151g protéine (32%) ● 95g lipides (46%) ● 82g glucides (17%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



Œufs frites de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

295 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s)- 158 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

655 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 29g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Salade simple poulet et épinards

304 kcal

Dîner

640 kcal, 63g de protéines, 31g glucides nets, 26g de lipides



Frites au four

193 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal

Day 2

1866 kcal ● 130g protéine (28%) ● 106g lipides (51%) ● 79g glucides (17%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 22g de lipides



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



Œufs frites de base

1 œuf(s)- 80 kcal

Collations

295 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s)- 158 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

655 kcal, 52g de protéines, 38g glucides nets, 29g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Salade simple poulet et épinards

304 kcal

Dîner

630 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 37g de lipides



Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz- 438 kcal



Frites au four

193 kcal

Day 3

1863 kcal ● 146g protéine (31%) ● 108g lipides (52%) ● 58g glucides (12%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
243 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Collations

295 kcal, 16g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Pomme & beurre d'amande
1/2 pomme(s)- 158 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

650 kcal, 59g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Épinards sautés simples
149 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
204 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Dîner

630 kcal, 42g de protéines, 28g glucides nets, 37g de lipides



Cuisses de poulet au citron et aux olives
6 oz- 438 kcal



Frites au four
193 kcal

Day 4

1865 kcal ● 197g protéine (42%) ● 87g lipides (42%) ● 49g glucides (10%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 28g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
243 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal

Collations

260 kcal, 5g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Céleri et beurre d'amande
100 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Chips de plantain
75 kcal

Déjeuner

650 kcal, 59g de protéines, 10g glucides nets, 38g de lipides



Épinards sautés simples
149 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
204 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Dîner

670 kcal, 105g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Côtelettes de porc au curry
2 1/2 côte(s)- 598 kcal



Brocoli
2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

Day 5

1920 kcal ● 189g protéine (39%) ● 91g lipides (43%) ● 59g glucides (12%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal

Collations

260 kcal, 5g de protéines, 26g glucides nets, 12g de lipides



Céleri et beurre d'amande

100 kcal



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Chips de plantain

75 kcal

Déjeuner

650 kcal, 58g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



Riz de chou-fleur

2 tasse(s)- 121 kcal



Picadillo cubain

527 kcal

Dîner

670 kcal, 105g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s)- 598 kcal



Brocoli

2 1/2 tasse(s)- 73 kcal

Day 6

1935 kcal ● 129g protéine (27%) ● 110g lipides (51%) ● 79g glucides (16%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal

Collations

290 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Chips de chou kale

206 kcal

Déjeuner

650 kcal, 58g de protéines, 19g glucides nets, 35g de lipides



Riz de chou-fleur

2 tasse(s)- 121 kcal



Picadillo cubain

527 kcal

Dîner

655 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Graines de tournesol

361 kcal



Bol dinde, brocoli et patate douce

294 kcal

Day 7

1873 kcal ● 140g protéine (30%) ● 106g lipides (51%) ● 64g glucides (14%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 22g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal

Collations

290 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 15g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Chips de chou kale

206 kcal

Déjeuner

585 kcal, 70g de protéines, 4g glucides nets, 31g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal



Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal

Dîner

655 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Graines de tournesol

361 kcal



Bol dinde, brocoli et patate douce

294 kcal

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre
1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)
- ☐ tomates
5 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (653g)
- ☐ épinards frais
16 tasse(s) (480g)
- ☐ Ail
6 1/4 gousse(s) (19g)
- ☐ courgette
3 1/2 moyen (686g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/3 livres (597g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ purée de tomates
6 oz (170g)
- ☐ poivron
3/4 moyen (89g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)

Épices et herbes

- ☐ basilic frais
9 feuilles (5g)
- ☐ poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ poivre noir
4 1/4 g (4g)
- ☐ sel
4 c. à café (23g)
- ☐ romarin séché
1/4 c. à soupe (1g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à soupe (7g)
- ☐ curry en poudre
1 1/4 c. à café (3g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1342g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 cuisse (170 g chacune) (340g)
- ☐ dinde hachée, crue
1/2 lb (227g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes
1/2 boîte (~170 g) (110g)
- ☐ pommes
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
- ☐ orange
8 orange (1232g)
- ☐ citron
1/2 grand (42g)
- ☐ fraises surgelées
1 tasse, décongelée (148g)

Produits de porc

- ☐ bacon
8 tranche(s) (80g)
- ☐ côte de porc, avec os
5 morceau (890g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
8 grand (400g)
- ☐ blancs d'œufs
2 tasse (486g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande
1/4 livres (124g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)
- ☐ amandes
6 c. à s., entière (54g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
4 oz (113g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
1/4 tasse(s) (mL)

- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)

Collations

- ☐ chips de plantain
1 oz (28g)

Autre

- ☐ chou-fleur surgelé
4 tasse (454g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
18 oz (510g)

Boissons

- ☐ lait d'amande non sucré
1 1/2 tasse(s) (mL)
 - ☐ poudre de protéine, vanille
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
 - ☐ eau
1 tasse(s) (237mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon
4 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

bacon
8 tranche(s) (80g)

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.

Œufs frites de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile
1/4 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Blancs d'œufs brouillés

243 kcal ● 26g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à soupe (mL)

blancs d'œufs

1 tasse (243g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à soupe (mL)

blancs d'œufs

2 tasse (486g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Amandes rôties

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

fraises surgelées

1/3 tasse, décongelée (49g)

lait d'amande non sucré

1/2 tasse(s) (mL)

poudre de protéine, vanille

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

eau

1/3 tasse(s) (79mL)

Pour les 3 repas :

fraises surgelées

1 tasse, décongelée (148g)

lait d'amande non sucré

1 1/2 tasse(s) (mL)

poudre de protéine, vanille

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

beurre d'amande

3 c. à soupe (48g)

eau

1 tasse(s) (237mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance moins épaisse.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

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

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
2 orange (308g)

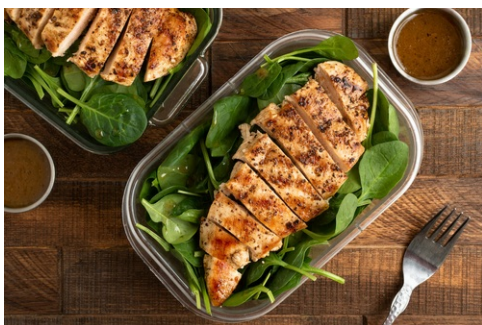
Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
6 oz (170g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile
1 c. à café (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit
3/4 livres (340g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
huile
2 c. à café (mL)
épinards frais
4 tasse(s) (120g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

épinards frais

6 tasse(s) (180g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse (5g)

épinards frais

12 tasse(s) (360g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Nouilles de courgette à l'ail

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

5/8 gousse (2g)

courgette

1 1/4 moyen (245g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

1 1/4 gousse (4g)

courgette

2 1/2 moyen (490g)

huile d'olive

2 1/2 c. à soupe (mL)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poivre citronné

1/2 c. à soupe (3g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

1 c. à soupe (7g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (448g)

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Riz de chou-fleur

2 tasse(s) - 121 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

2 c. à café (mL)

chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

Pour les 2 repas :

huile

4 c. à café (mL)

chou-fleur surgelé

4 tasse (454g)

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

Picadillo cubain

527 kcal ● 56g protéine ● 26g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché finement

3/4 gousse(s) (2g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

olives vertes

6 petit (19g)

cumin moulu

3/8 c. à café (1g)

purée de tomates

3 oz (85g)

bœuf haché (93% maigre)

1/2 livres (255g)

poivron, haché

3/8 moyen (45g)

tomates, haché

3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

oignon, haché

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

Pour les 2 repas :

Ail, haché finement

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

huile

3/4 c. à soupe (mL)

olives vertes

12 petit (38g)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

purée de tomates

6 oz (170g)

bœuf haché (93% maigre)

18 oz (510g)

poivron, haché

3/4 moyen (89g)

tomates, haché

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

oignon, haché

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le bœuf. Détacher la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 8 à 10 minutes.
2. Incorporer l'oignon, l'ail, le poivron, la tomate et un peu de sel et de poivre. (Optionnel : ajouter un filet de saumure d'olive). Cuire 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les olives, le cumin, la purée de tomate et un peu de sel. Porter à mijoter. Couvrir et cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Nouilles de courgette à l'ail

163 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Ail, haché finement

1/2 gousse (2g)

courgette

1 moyen (196g)

huile d'olive

1 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.

Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

huile

2/3 c. à soupe (mL)

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

2/3 lb (299g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
 2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
 3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
 4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
 5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s) - 158 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

pommes

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

Pour les 3 repas :

beurre d'amande

3 c. à soupe (48g)

pommes

1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

1. Coupez une pomme en tranches et étalez du beurre d'amande uniformément sur chaque tranche.

Œufs bouillis

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Céleri et beurre d'amande

100 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

beurre d'amande

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

beurre d'amande

1 oz (28g)

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

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

Chips de plantain

75 kcal ● 0g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chips de plantain

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

chips de plantain

1 oz (28g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
sel
1 c. à café (6g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
feuilles de chou frisé (kale)
2 botte (340g)
sel
2 c. à café (12g)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

basilic frais, râpé

9 feuilles (5g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

poivre noir

3 trait (0g)

olives vertes

9 grand (40g)

sel

3/8 c. à café (2g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

9 tomates cerises (153g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Cuisses de poulet au citron et aux olives

6 oz - 438 kcal ● 39g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

3/4 gousse(s) (2g)

bouillon de poulet (prêt à servir)

1/8 tasse(s) (mL)

olives vertes

1/4 petite boîte (~57 g) (16g)

citron

1/4 grand (21g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

romarin séché

1/8 c. à soupe (0g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et

peau, crues

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

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

bouillon de poulet (prêt à servir)

1/4 tasse(s) (mL)

olives vertes

1/2 petite boîte (~57 g) (32g)

citron

1/2 grand (42g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

romarin séché

1/4 c. à soupe (1g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

cuisses de poulet, avec os et

peau, crues

2 cuisse (170 g chacune) (340g)

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.

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s) - 598 kcal ● 98g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

curry en poudre

5/8 c. à café (1g)

côte de porc, avec os

2 1/2 morceau (445g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/8 c. à café (4g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

curry en poudre

1 1/4 c. à café (3g)

côte de porc, avec os

5 morceau (890g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

361 kcal ● 17g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
4 oz (113g)

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

Bol dinde, brocoli et patate douce

294 kcal ● 26g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**patates douces, coupé en cubes
de la taille d'une bouchée**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(105g)

dinde hachée, crue

1/4 lb (113g)

huile d'olive

1/4 c. à café (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

Brocoli surgelé

1/4 paquet (71g)

paprika

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en cubes
de la taille d'une bouchée**

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

dinde hachée, crue

1/2 lb (227g)

huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

Brocoli surgelé

1/2 paquet (142g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
 2. Enrobez les patates douces d'huile, de paprika, de sel et de poivre.
 3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
 4. Pendant ce temps, faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
 5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
 6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez la dinde, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.
-