

Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2000 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

1982 kcal ● 161g protéine (33%) ● 105g lipides (48%) ● 72g glucides (15%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 26g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



[Œufs bouillis](#)

4 œuf(s)- 277 kcal



[Poire](#)

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



[Tomates cerises](#)

12 tomates cerises- 42 kcal



[Graines de tournesol](#)

135 kcal



[Couennes de porc](#)

1/2 oz- 75 kcal

Déjeuner

665 kcal, 51g de protéines, 32g glucides nets, 34g de lipides



[Salade de sardines simple](#)

531 kcal



[Pêche](#)

2 pêche(s)- 132 kcal

Dîner

675 kcal, 68g de protéines, 10g glucides nets, 36g de lipides



[Salade paleo de poulet à la salsa verte](#)

677 kcal

Day 2

1971 kcal ● 213g protéine (43%) ● 95g lipides (43%) ● 45g glucides (9%) ● 22g fibres (4%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 26g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



[Œufs bouillis](#)

4 œuf(s)- 277 kcal



[Poire](#)

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



[Tomates cerises](#)

12 tomates cerises- 42 kcal



[Graines de tournesol](#)

135 kcal



[Couennes de porc](#)

1/2 oz- 75 kcal

Déjeuner

650 kcal, 102g de protéines, 5g glucides nets, 24g de lipides



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)

16 oz- 592 kcal



[Tomates rôties](#)

1 tomate(s)- 60 kcal

Dîner

675 kcal, 68g de protéines, 10g glucides nets, 36g de lipides



[Salade paleo de poulet à la salsa verte](#)

677 kcal

Day 3

2023 kcal ● 152g protéine (30%) ● 130g lipides (58%) ● 35g glucides (7%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Salade d'œufs, avocat et bacon
333 kcal

Collations

250 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Graines de tournesol
135 kcal



Couennes de porc
1/2 oz- 75 kcal

Déjeuner

695 kcal, 48g de protéines, 9g glucides nets, 47g de lipides



Graines de citrouille
366 kcal



Salade de thon à l'avocat
327 kcal

Dîner

745 kcal, 68g de protéines, 15g glucides nets, 43g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte
562 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Day 4

1985 kcal ● 154g protéine (31%) ● 111g lipides (50%) ● 63g glucides (13%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Salade d'œufs, avocat et bacon
333 kcal

Collations

250 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 2g de lipides



Raisins
102 kcal



Bœuf séché (jerky)
146 kcal

Déjeuner

660 kcal, 44g de protéines, 17g glucides nets, 40g de lipides



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Dîner

745 kcal, 68g de protéines, 15g glucides nets, 43g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte
562 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Day 5

2003 kcal ● 138g protéine (28%) ● 125g lipides (56%) ● 54g glucides (11%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 19g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Salade d'œufs, avocat et bacon
333 kcal

Collations

250 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 2g de lipides



Raisins
102 kcal



Bœuf séché (jerky)
146 kcal

Déjeuner

660 kcal, 44g de protéines, 17g glucides nets, 40g de lipides



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat
1 1/2 wrap(s)- 593 kcal

Dîner

765 kcal, 53g de protéines, 6g glucides nets, 58g de lipides



Cuisses de poulet paléo aux champignons
6 oz- 600 kcal



Riz de chou-fleur au bacon
1 tasse(s)- 163 kcal

Day 6

2000 kcal ● 155g protéine (31%) ● 94g lipides (42%) ● 113g glucides (23%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 13g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



Poêlée petit-déjeuner à la patate douce
226 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Collations

235 kcal, 33g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Bateaux de cornichon au thon
12 bateau(x) de cornichon- 207 kcal

Déjeuner

710 kcal, 57g de protéines, 82g glucides nets, 13g de lipides



Purée de patates douces
275 kcal



Poulet miel-moutarde
8 oz- 437 kcal

Dîner

765 kcal, 53g de protéines, 6g glucides nets, 58g de lipides



Cuisses de poulet paléo aux champignons
6 oz- 600 kcal



Riz de chou-fleur au bacon
1 tasse(s)- 163 kcal

Day 7

1959 kcal ● 180g protéine (37%) ● 73g lipides (34%) ● 122g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 13g de protéines, 19g glucides nets, 15g de lipides



Poêlée petit-déjeuner à la patate douce
226 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Collations

235 kcal, 33g de protéines, 5g glucides nets, 8g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Bateaux de cornichon au thon
12 bateau(x) de cornichon- 207 kcal

Déjeuner

710 kcal, 57g de protéines, 82g glucides nets, 13g de lipides



Purée de patates douces
275 kcal



Poulet miel-moutarde
8 oz- 437 kcal

Dîner

720 kcal, 78g de protéines, 16g glucides nets, 37g de lipides



Betteraves
4 betteraves- 96 kcal



Dinde hachée de base
13 1/3 oz- 625 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 avocat(s) (828g)
- ☐ pêche
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- ☐ poires
2 moyen (356g)
- ☐ jus de citron vert
3/4 c. à café (mL)
- ☐ raisins
3 1/2 tasse (322g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (857g)
- ☐ oignon
1/6 petit (13g)
- ☐ carottes
3 1/4 moyen (198g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 livres (484g)
- ☐ laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
- ☐ champignons
1/2 livres (227g)
- ☐ patates douces
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (697g)
- ☐ cornichons
12 moyen (7,5 cm de long) (336g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verte
3 c. à soupe (48g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à thé (mL)

Épices et herbes

- ☐ cumin moulu
3 c. à café (6g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à soupe (7g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir
4 3/4 trait (0g)
- ☐ sel
4 3/4 trait (2g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/4 livres (103g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/4 oz (64g)
- ☐ noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
10 1/4 tasse (308g)
- ☐ vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur
3 c. à soupe (mL)
- ☐ couennes de porc
1 1/2 oz (43g)
- ☐ chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)

Graisses et huiles

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

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 1/2 lb (2032g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 cuisse (170 g chacune) (340g)
- ☐ dinde hachée, crue
13 1/3 oz (378g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ sardines en conserve à l'huile
2 boîte (184g)
- ☐ thon en conserve
2 1/2 boîte (425g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
15 grand (750g)

Produits de porc

- ☐ bacon
10 tranche(s) (100g)

- ☐ thym séché
5/8 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à s. (50g)

- ☐ bacon cru
2 tranche(s) (57g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)

Collations

- ☐ jerky de bœuf
4 oz (113g)

Boissons

- ☐ eau
1/2 tasse(s) (120mL)

Confiseries

- ☐ miel
3 c. à s. (68g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

œufs
8 grand (400g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Poire

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Salade d'œufs, avocat et bacon

333 kcal ● 19g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis

2 grand (100g)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

bacon

1 1/3 tranche(s) (13g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

mélange de jeunes pousses

2/3 tasse (20g)

Pour les 3 repas :

œufs, cuits durs et refroidis

6 grand (300g)

avocats

1 avocat(s) (201g)

bacon

4 tranche(s) (40g)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

mélange de jeunes pousses

2 tasse (60g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 2/3 c. à s., haché, cuit (30g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
œufs
1/2 grand (25g)
patates douces
4 c. à s., en cubes (33g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/3 tasse, haché, cuit (60g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)
patates douces
1/2 tasse, en cubes (67g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Dans une petite poêle, ajouter un peu d'huile et, lorsqu'elle est chaude, ajouter le poulet coupé en dés. Cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit, 7-10 minutes.
3. Pendant ce temps, préchauffer une autre petite poêle allant au four à feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajouter l'huile et la patate douce en cubes. Assaisonner d'une pincée de sel et de poivre et remuer de temps en temps jusqu'à ce que la patate douce soit cuite, environ 5-7 minutes selon l'épaisseur.
4. Quand la patate est cuite, ajouter le poulet et remuer. Saisir encore 1-2 minutes.
5. Pousser le mélange de pommes de terre pour former un creux au centre de la poêle. Casser délicatement l'œuf et le déposer dans le creux. Saupoudrer l'œuf d'une pincée de sel et de poivre.
6. Transférer soigneusement la poêle au four et cuire environ 5 minutes pour un jaune coulant. Si vous préférez le jaune plus cuit, cuire 7-8 minutes.
7. Retirer du four, transférer dans une assiette et garnir d'avocat tranché.

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade de sardines simple

531 kcal ● 48g protéine ● 33g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



vinaigrette achetée en magasin, n'importe quelle saveur

3 c. à soupe (mL)

sardines en conserve à l'huile, égoutté

2 boîte (184g)

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

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

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres

Donne 2 pêche(s) portions

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)



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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 16 oz portions

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.

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



oignon, haché finement

1/6 petit (13g)

tomates

3 c. à s., haché (34g)

thon en conserve

3/4 boîte (129g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

poivre noir

3/4 trait (0g)

sel

3/4 trait (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

avocats

3/8 avocat(s) (75g)

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.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 593 kcal ● 43g protéine ● 40g lipides ● 5g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

charcuterie de jambon

6 oz (170g)

bacon

3 tranche(s) (30g)

laitue romaine

1 1/2 feuille extérieure (42g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché

1 1/2 avocat(s) (302g)

charcuterie de jambon

3/4 livres (340g)

bacon

6 tranche(s) (60g)

laitue romaine

3 feuille extérieure (84g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Déposez le jambon, le bacon et l'avocat au centre d'une feuille de laitue. Roulez. Servez.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Poulet miel-moutarde

8 oz - 437 kcal ● 52g protéine ● 12g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

moutarde de Dijon

5 c. à c. (25g)

miel

5 c. à c. (34g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon

3 c. à s. (50g)

miel

3 c. à s. (68g)

huile

5/6 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Retirez de la poêle et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

tomates

36 tomates cerises (612g)

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

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées

3/4 oz (21g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 1/4 oz (64g)

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

Couennes de porc

1/2 oz - 75 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couennes de porc

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

couennes de porc

1 1/2 oz (43g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins
1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

raisins
3 1/2 tasse (322g)

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

Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jerky de bœuf
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf
4 oz (113g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Bateaux de cornichon au thon

12 bateau(x) de cornichon - 207 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thon en conserve

2 sachet (148g)

cornichons

6 moyen (7,5 cm de long) (168g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve

4 sachet (296g)

cornichons

12 moyen (7,5 cm de long) (336g)

1. Coupez les cornichons de la base à la pointe et, à l'aide d'une cuillère, retirez un peu des pépins à l'intérieur.
2. Remplissez généreusement le centre avec le thon.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade paleo de poulet à la salsa verde

677 kcal ● 68g protéine ● 36g lipides ● 10g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché

3 tranches (75g)

tomates, haché

3/4 tomate Roma (60g)

salsa verde

1 1/2 c. à soupe (24g)

cumin moulu

1 1/2 c. à café (3g)

graines de citrouille grillées, non salées

3 c. à soupe (22g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché

6 tranches (150g)

tomates, haché

1 1/2 tomate Roma (120g)

salsa verde

3 c. à soupe (48g)

cumin moulu

3 c. à café (6g)

graines de citrouille grillées, non salées

6 c. à soupe (44g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

huile

3 c. à café (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

18 oz (510g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verde. Servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal ● 66g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes, finement tranché

5/8 moyen (38g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

5/8 lb (280g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

5 oz (142g)

vinaigre de cidre de pomme

5/8 c. à thé (mL)

thym séché

1/3 c. à café, feuilles (0g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

carottes, finement tranché

1 1/4 moyen (76g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1 1/4 lb (560g)

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes

10 oz (284g)

vinaigre de cidre de pomme

1 1/4 c. à thé (mL)

thym séché

5/8 c. à café, feuilles (1g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

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

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet paléo aux champignons

6 oz - 600 kcal ● 42g protéine ● 46g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

4 oz (113g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

sel

1 trait (0g)

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

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

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

1/2 livres (227g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

2 trait (1g)

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

2 cuisse (170 g chacune) (340g)

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

poivre noir

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.

Riz de chou-fleur au bacon

1 tasse(s) - 163 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chou-fleur surgelé
1 tasse (113g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)

Pour les 2 repas :

chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)
bacon cru
2 tranche(s) (57g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Betteraves

4 betteraves - 96 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Donne 4 betteraves portions

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Dinde hachée de base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

huile
1 2/3 c. à café (mL)
dinde hachée, crue
13 1/3 oz (378g)

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.
-