

Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2100 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

2039 kcal ● 135g protéine (26%) ● 113g lipides (50%) ● 79g glucides (16%) ● 41g fibres (8%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 33g de lipides



[Avocat](#)
176 kcal



[Graines de tournesol](#)
226 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



[Tomates cerises](#)
6 tomates cerises- 21 kcal



[Chips de chou kale](#)
206 kcal

Déjeuner

680 kcal, 82g de protéines, 10g glucides nets, 31g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)
204 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)
12 oz- 476 kcal

Dîner

730 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 35g de lipides



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



[Patates douces farcies au bœuf à l'ail](#)
1 patate(s) douce(s)- 385 kcal

Day 2

2050 kcal ● 152g protéine (30%) ● 127g lipides (56%) ● 48g glucides (9%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

400 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 33g de lipides



[Avocat](#)
176 kcal



[Graines de tournesol](#)
226 kcal

Collations

230 kcal, 6g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



[Tomates cerises](#)
6 tomates cerises- 21 kcal



[Chips de chou kale](#)
206 kcal

Déjeuner

680 kcal, 82g de protéines, 10g glucides nets, 31g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)
204 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)
12 oz- 476 kcal

Dîner

740 kcal, 51g de protéines, 19g glucides nets, 49g de lipides



[Courgettes poêlées](#)
277 kcal



[Côtelettes de porc au miel et chipotle](#)
464 kcal

Day 3

2053 kcal ● 147g protéine (29%) ● 130g lipides (57%) ● 49g glucides (9%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 17g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Chocolat noir

4 carré(s)- 239 kcal

Collations

280 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal

Déjeuner

810 kcal, 50g de protéines, 10g glucides nets, 60g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal

Dîner

685 kcal, 85g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Day 4

2053 kcal ● 147g protéine (29%) ● 130g lipides (57%) ● 49g glucides (9%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

280 kcal, 5g de protéines, 20g glucides nets, 17g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Chocolat noir

4 carré(s)- 239 kcal

Collations

280 kcal, 8g de protéines, 13g glucides nets, 20g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Tranches de concombre

1 concombre- 60 kcal

Déjeuner

810 kcal, 50g de protéines, 10g glucides nets, 60g de lipides



Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal

Dîner

685 kcal, 85g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Day 5

2111 kcal ● 160g protéine (30%) ● 112g lipides (48%) ● 88g glucides (17%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
326 kcal



Pastèque
6 oz- 61 kcal

Collations

285 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Bouchées concombre-thon
173 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

725 kcal, 65g de protéines, 60g glucides nets, 19g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives
9 oz- 449 kcal



Purée de patates douces
275 kcal

Dîner

715 kcal, 49g de protéines, 5g glucides nets, 54g de lipides



Saumon simple
8 oz- 513 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
204 kcal

Day 6

2115 kcal ● 177g protéine (34%) ● 121g lipides (52%) ● 58g glucides (11%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat
326 kcal



Pastèque
6 oz- 61 kcal

Collations

285 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Bouchées concombre-thon
173 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

725 kcal, 82g de protéines, 30g glucides nets, 28g de lipides



Pamplemousse
1 pamplemousse- 119 kcal



Salade simple poulet et épinards
609 kcal

Dîner

715 kcal, 49g de protéines, 5g glucides nets, 54g de lipides



Saumon simple
8 oz- 513 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
204 kcal

Day 7

2098 kcal ● 209g protéine (40%) ● 100g lipides (43%) ● 69g glucides (13%) ● 21g fibres (4%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 17g de protéines, 17g glucides nets, 24g de lipides



Œufs avec tomate et avocat

326 kcal



Pastèque

6 oz- 61 kcal

Collations

285 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Bouchées concombre-thon

173 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

725 kcal, 82g de protéines, 30g glucides nets, 28g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Salade simple poulet et épinards

609 kcal

Dîner

700 kcal, 81g de protéines, 16g glucides nets, 33g de lipides



Tranches de concombre

1/2 concombre- 30 kcal



Poulet au citron et ail avec zoodles

670 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ citron
3/4 petit (44g)
- ☐ avocats
3 1/4 avocat(s) (653g)
- ☐ jus de citron
1 fl oz (mL)
- ☐ olives vertes
9 grand (40g)
- ☐ pastèque
18 oz (510g)
- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 3/4 botte (468g)
- ☐ Ail
5 1/2 gousse(s) (17g)
- ☐ patates douces
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (525g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
3 1/3 tasse (480g)
- ☐ tomates
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1109g)
- ☐ courgette
5 1/2 moyen (1062g)
- ☐ concombre
4 concombre (21 cm) (1242g)
- ☐ Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
- ☐ épinards frais
8 tasse(s) (240g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1 1/4 c. à café (4g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
1/4 lb (114g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 lb (2624g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)
- ☐ amandes
1 tasse, entière (149g)
- ☐ noix (anglaises)
10 c. à s., décortiqué (63g)

Boissons

- ☐ eau
3/4 c. à soupe (11mL)

Confiseries

- ☐ miel
1 1/2 c. à café (11g)
- ☐ chocolat noir 70–85 %
8 carré(s) (80g)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
1/2 livres (212g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ ghee
1 1/2 c. à café (7g)
- ☐ œufs
6 grand (300g)
- ☐ beurre
1 1/4 c. à soupe (18g)

Autre

- ☐ poulet rôisserie cuit
3/4 livres (340g)
- ☐ mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

Produits de poissons et fruits de mer

☐ sel
1 oz (24g)

☐ poivre noir
1/4 oz (7g)

☐ origan séché
5/6 c. à café, moulu (2g)

☐ assaisonnement chipotle
3/8 c. à café (1g)

☐ basilic frais
15 feuilles (8g)

☐ poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)

☐ poudre d'oignon
1/3 c. à café (1g)

☐ saumon
1 livres (453g)

☐ thon en conserve
4 1/2 sachet (333g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jus de citron

1/2 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

1 c. à café (mL)

avocats

1 avocat(s) (201g)

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

Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

graines de tournesol décortiquées

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 1/2 oz (71g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Chocolat noir

4 carré(s) - 239 kcal ● 3g protéine ● 17g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

chocolat noir 70–85 %

4 carré(s) (40g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %

8 carré(s) (80g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

basilic frais, haché

2 feuilles (1g)

avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (54g)

poivre noir

2 trait (0g)

œufs

2 grand (100g)

sel

2 trait (1g)

Pour les 3 repas :

basilic frais, haché

6 feuilles (3g)

avocats, tranché

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

tomates

6 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (162g)

poivre noir

6 trait (1g)

œufs

6 grand (300g)

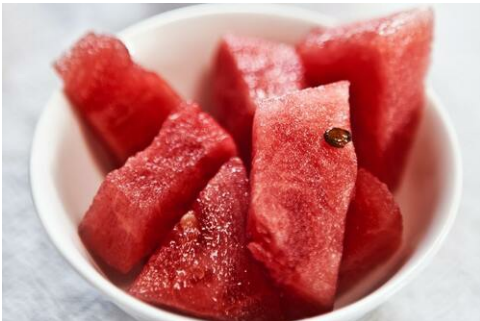
sel

6 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Pastèque

6 oz - 61 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pastèque

6 oz (170g)

Pour les 3 repas :

pastèque

18 oz (510g)

1. Coupez la pastèque en tranches et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

1 2/3 tasse (240g)

sel

1 1/4 trait (1g)

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

5 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

3 1/3 tasse (480g)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 lb (672g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en quartiers

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(91g)

jus de citron

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

concombre, coupé en tranches

1/4 concombre (21 cm) (75g)

poulet rôti

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en quartiers

1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(182g)

jus de citron

2 c. à café (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

concombre, coupé en tranches

1/2 concombre (21 cm) (151g)

poulet rôti

3/4 livres (340g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

Pour les 2 repas :

amandes

2/3 tasse, entière (95g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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.

Purée de patates douces

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



patates douces

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

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Salade simple poulet et épinards

609 kcal ● 80g protéine ● 28g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit

1 1/2 livres (680g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

huile

4 c. à café (mL)

épinards frais

8 tasse(s) (240g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

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

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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

noix (anglaises)
5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
10 c. à s., décortiqué (63g)

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

Tranches de concombre

1 concombre - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

concombre
2 concombre (21 cm) (602g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

concombre, tranché

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

thon en conserve

1 1/2 sachet (111g)

Pour les 3 repas :

concombre, tranché

1 concombre (21 cm) (339g)

thon en conserve

4 1/2 sachet (333g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Salade simple de chou kale et avocat

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



citron, pressé

3/4 petit (44g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

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.

Patates douces farcies au bœuf à l'ail

1 patate(s) douce(s) - 385 kcal ● 27g protéine ● 12g lipides ● 37g glucides ● 6g fibres



Donne 1 patate(s) douce(s) portions

Ail, haché finement

1/2 gousse(s) (2g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

bœuf haché (93% maigre)

1/4 lb (114g)

patates douces

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

1. Piquez la/les patate(s) douce(s) avec une fourchette plusieurs fois. Placez la/les patate(s) sur une assiette et faites cuire au micro-ondes à puissance maximale environ 5 à 8 minutes par patate douce, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez. (Vous pouvez alternativement cuire les patates douces au four environ 40 à 75 minutes à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
3. Ajoutez la viande hachée et la poudre d'ail. Émiettez la viande et laissez-la dorer.
4. Une fois la viande entièrement cuite, fendez les patates douces avec un couteau et garnissez-les du mélange de bœuf à l'ail. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Courgettes poêlées

277 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



huile d'olive

1 2/3 c. à soupe (mL)

sel

5/6 c. à café (5g)

poudre d'ail

5/6 c. à café (3g)

origan séché

5/6 c. à café, moulu (2g)

poivre noir

5/6 c. à soupe, moulu (6g)

courgette

1 2/3 moyen (327g)

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en quatre ou cinq filets.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et les assaisonnements.
3. Badigeonnez les tranches de courgette sur toutes les faces avec le mélange d'huile.
4. Placez les courgettes dans une poêle chaude pendant 2-3 minutes d'un côté. Puis retournez et faites cuire une minute supplémentaire de l'autre côté.
5. Servez.

Côtelettes de porc au miel et chipotle

464 kcal ● 46g protéine ● 27g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



huile

1 1/2 c. à café (mL)

eau

3/4 c. à soupe (11mL)

assaisonnement chipotle

3/8 c. à café (1g)

miel

1 1/2 c. à café (11g)

côtelettes de longe de porc désossées, crues

1/2 livres (212g)

ghee

1 1/2 c. à café (7g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive
3 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
3 tasse (273g)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
6 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
sel
3 trait (1g)
poivre noir
3 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
huile
3 c. à café (mL)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/2 livres (680g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Saumon simple

8 oz - 513 kcal ● 46g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/3 c. à café (mL)

saumon

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile

2 2/3 c. à café (mL)

saumon

16 oz (453g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. 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 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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 concombre portions

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Poulet au citron et ail avec zoodles

670 kcal ● 80g protéine ● 33g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue, coupé en morceaux de la
taille d'une bouchée**

3/4 lb (336g)

courgette, coupé en spirale

1 1/4 moyen (245g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'oignon

1/3 c. à café (1g)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

Ail, haché finement

3 3/4 gousse(s) (11g)

beurre

1 1/4 c. à soupe (18g)

1. Spiralisez les courgettes, salez légèrement les nouilles de courgette et placez-les entre des torchons pour absorber l'excès d'humidité. Réservez.
2. Dans une petite casserole, faites cuire le beurre et l'ail 1-2 minutes. Incorporez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois le mélange homogène, coupez le feu et réservez la sauce.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez le poulet. Remuez de temps en temps et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur.
4. Versez environ la moitié de la sauce dans la poêle et mélangez pour enrober le poulet. Transférez le poulet dans une assiette et réservez.
5. Ajoutez les nouilles de courgette dans la poêle avec le reste de sauce et faites sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.
6. Mettez les nouilles et le poulet dans un bol et servez.