

Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2200 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

2212 kcal ● 149g protéine (27%) ● 136g lipides (55%) ● 73g glucides (13%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 35g de protéines, 9g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Muffins petit-déjeuner paléo

3 muffin(s)- 349 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Dîner

785 kcal, 49g de protéines, 21g glucides nets, 53g de lipides



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal



Bouchées de steak (Paleo)

8 oz(s)- 574 kcal

Day 2

2203 kcal ● 192g protéine (35%) ● 103g lipides (42%) ● 97g glucides (18%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 35g de protéines, 9g glucides nets, 19g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Muffins petit-déjeuner paléo

3 muffin(s)- 349 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

800 kcal, 49g de protéines, 36g glucides nets, 46g de lipides



Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal

Dîner

775 kcal, 92g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Bol porc, brocoli et patate douce

776 kcal

Day 3

2217 kcal ● 192g protéine (35%) ● 114g lipides (46%) ● 75g glucides (13%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Coupes bacon & œuf
3 tasse(s)- 360 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 18g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Céleri et beurre d'amande
100 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

795 kcal, 53g de protéines, 18g glucides nets, 50g de lipides



Wrap de laitue club jambon
2 wrap(s)- 468 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Dîner

775 kcal, 92g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Boi porc, brocoli et patate douce
776 kcal

Day 4

2212 kcal ● 143g protéine (26%) ● 139g lipides (57%) ● 69g glucides (13%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Coupes bacon & œuf
3 tasse(s)- 360 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

795 kcal, 53g de protéines, 18g glucides nets, 50g de lipides



Wrap de laitue club jambon
2 wrap(s)- 468 kcal



Mélange de noix
3/8 tasse(s)- 327 kcal

Dîner

790 kcal, 50g de protéines, 32g glucides nets, 47g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Salade steak et betterave
703 kcal

Day 5

2247 kcal ● 201g protéine (36%) ● 98g lipides (39%) ● 107g glucides (19%) ● 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base
4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

250 kcal, 10g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

840 kcal, 95g de protéines, 29g glucides nets, 33g de lipides



Raisins
131 kcal



Salade simple poulet et épinards
710 kcal

Dîner

730 kcal, 69g de protéines, 46g glucides nets, 26g de lipides



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
562 kcal

Day 6

2259 kcal ● 163g protéine (29%) ● 114g lipides (45%) ● 108g glucides (19%) ● 38g fibres (7%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base
4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de carotte
4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

280 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 10g de lipides



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal



Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

820 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



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



Salade simple de jeunes pousses et tomates
227 kcal

Dîner

730 kcal, 69g de protéines, 46g glucides nets, 26g de lipides



Orange
2 orange(s)- 170 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
562 kcal

Day 7

2228 kcal ● 176g protéine (32%) ● 125g lipides (51%) ● 69g glucides (12%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 18g glucides nets, 24g de lipides



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Collations

280 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 10g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal

Déjeuner

820 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 54g de lipides



Wrap de laitue paléo jambon, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s)- 593 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal

Dîner

700 kcal, 81g de protéines, 7g glucides nets, 37g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan

227 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
21 moyen (1279g)
- ☐ Ail
1 gousse(s) (3g)
- ☐ laitue romaine
15 feuille extérieure (420g)
- ☐ oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (324g)
- ☐ céleri cru
2/3 botte (348g)
- ☐ poivron rouge
3/4 tasse, haché (112g)
- ☐ patates douces
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/6 paquet (331g)
- ☐ tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (548g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3/4 livres (359g)
- ☐ brocoli
3/4 tasse, haché (68g)
- ☐ épinards frais
4 2/3 tasse(s) (140g)
- ☐ courgette
1 1/4 moyen (245g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise
8 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
15 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1 lb (439g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 g (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
4 boîte(s) 142 g (non égouttée) (568g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
9 orange (1386g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ pêche
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)
- ☐ raisins
2 1/4 tasse (207g)

Produits de porc

- ☐ jambon cuit
6 once désossée (170g)
- ☐ filet de porc, cru
1 3/4 lb (794g)
- ☐ bacon
12 tranche(s) (120g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
33 1/4 moyen (1464g)
- ☐ parmesan
1 1/4 c. à soupe (6g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ beurre d'amande
1 1/2 oz (43g)
- ☐ mélange de noix
3/4 tasse (101g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
1 3/4 livres (794g)

Autre

- ☐ sel
1/4 oz (6g)
- ☐ paprika
5/8 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
- ☐ thym séché
5/8 c. à café, feuilles (1g)

- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/4 tasse (338g)
- ☐ couennes de porc
2 oz (57g)
- ☐ mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1297g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1 1/4 c. à thé (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

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

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Muffins petit-déjeuner paléo

3 muffin(s) - 349 kcal ● 34g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jambon cuit, émietté

3 once désossée (85g)

eau

3/4 c. à soupe (11mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

oignon

6 c. à s., haché (60g)

poivron rouge

6 c. à s., haché (56g)

œufs

3 moyen (132g)

Pour les 2 repas :

jambon cuit, émietté

6 once désossée (170g)

eau

1 1/2 c. à soupe (23mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

oignon

3/4 tasse, haché (120g)

poivron rouge

3/4 tasse, haché (112g)

œufs

6 moyen (264g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez les moules à muffins ou tapissez-les de caissettes en papier (pour le nombre de moules, consultez les détails de la recette ci-dessus).
2. Battez les œufs dans un grand bol. Incorporez le jambon, le poivron, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'eau aux œufs battus. Répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les moules préparés.
3. Faites cuire au four préchauffé jusqu'à ce que les muffins soient pris au centre, 18 à 20 minutes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Coupes bacon & œuf

3 tasse(s) - 360 kcal ● 29g protéine ● 26g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon
3 tranche(s) (30g)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

bacon
6 tranche(s) (60g)
œufs
6 grand (300g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

4 grand (200g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

œufs

12 grand (600g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

4 moyen (244g)

Pour les 3 repas :

carottes

12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wrap de laitue à la salade de saumon

630 kcal ● 46g protéine ● 46g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

céleri cru, coupé en dés

2 tige, petite (12,5 cm de long) (34g)

mayonnaise

4 c. à soupe (mL)

saumon en boîte

2 boîte(s) 142 g (non égouttée)
(284g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine

8 feuille extérieure (224g)

poivre noir

4 trait (0g)

sel

4 trait (2g)

oignon

4 c. à s., haché (60g)

céleri cru, coupé en dés

4 tige, petite (12,5 cm de long) (68g)

mayonnaise

8 c. à soupe (mL)

saumon en boîte

4 boîte(s) 142 g (non égouttée)
(568g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.
2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.
3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.
4. Roulez pour former le wrap.
5. Servez.

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Wrap de laitue club jambon

2 wrap(s) - 468 kcal ● 43g protéine ● 23g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché

1/2 avocat(s) (101g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

oignon

8 tranches, fines (72g)

charcuterie de jambon

1/2 livres (227g)

laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

tomates

8 tranche(s), fine/petite (120g)

oignon

16 tranches, fines (144g)

charcuterie de jambon

1 livres (454g)

laitue romaine

4 feuille extérieure (112g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Mélange de noix

3/8 tasse(s) - 327 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

3/4 tasse (101g)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



raisins

2 1/4 tasse (207g)

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

Salade simple poulet et épinards

710 kcal ● 94g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



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

14 oz (397g)

vinaigrette

3 1/2 c. à soupe (mL)

huile

2 1/3 c. à café (mL)

épinards frais

4 2/3 tasse(s) (140g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

tomates

1 1/2 tasse de tomates cerises
(224g)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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 3 repas :

céleri cru
3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)
beurre d'amande
1 1/2 oz (43g)

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

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 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pêche

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

pêche

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

Pour les 2 repas :

pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc
2 oz (57g)

1. Dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

carottes, tranché

4 grand (288g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Bouchées de steak (Paleo)

8 oz(s) - 574 kcal ● 46g protéine ● 43g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz(s) portions

steak de sirloin (surlonge), cru

1/2 lb (227g)

Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

huile

1 c. à soupe (mL)

1. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
3. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter l'ail. Laisser cuire environ une minute jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Remuer pour enrober le steak. Servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bol porc, brocoli et patate douce

776 kcal ● 92g protéine ● 19g lipides ● 45g glucides ● 13g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
7/8 lb (397g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)
huile d'olive
2 1/3 c. à café (mL)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
Brocoli surgelé
5/8 paquet (166g)
paprika
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 3/4 lb (794g)
patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
2 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (490g)
huile d'olive
4 2/3 c. à café (mL)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
sel
5/8 c. à café (3g)
Brocoli surgelé
1 1/6 paquet (331g)
paprika
5/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Orange

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

Donne 1 orange(s) portions

orange
1 orange (154g)



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

Salade steak et betterave

703 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché

1 1/2 betterave(s) (75g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

brocoli

3/4 tasse, haché (68g)

mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

steak de sirloin (surlonge), cru

1/2 livres (213g)

1. Assaisonner généreusement le steak de sel et de poivre. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le steak et cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à cuisson désirée. Mettre de côté pour reposer.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles avec le brocoli, les betteraves et la vinaigrette. Trancher le steak et l'ajouter à la salade. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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 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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Nouilles de courgette au parmesan

227 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



parmesan

1 1/4 c. à soupe (6g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

courgette

1 1/4 moyen (245g)

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 et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

Blanc de poulet au balsamique

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



Donne 12 oz portions

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)

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.
-