

Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2300 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

2252 kcal ● 158g protéine (28%) ● 125g lipides (50%) ● 92g glucides (16%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



[Œufs avec tomate et avocat](#)
326 kcal



[Pêche](#)
1 pêche(s)- 66 kcal

Collations

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



[Avocat](#)
176 kcal



[Œufs bouillis](#)
2 œuf(s)- 139 kcal



[Bâtonnets de céleri](#)
1 1/2 branche(s) de céleri- 10 kcal

Déjeuner

755 kcal, 43g de protéines, 21g glucides nets, 53g de lipides



[Médallions de patate douce](#)
1/2 patate douce- 155 kcal



[Cuisses de poulet paléo aux champignons](#)
6 oz- 600 kcal

Dîner

780 kcal, 83g de protéines, 51g glucides nets, 22g de lipides



[Poitrine de poulet marinée](#)
12 oz- 424 kcal



[Légumes mélangés](#)
1 tasse(s)- 97 kcal



[Wedges de patate douce](#)
261 kcal

Day 2

2252 kcal ● 189g protéine (33%) ● 117g lipides (47%) ● 78g glucides (14%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 17g de protéines, 16g glucides nets, 25g de lipides



[Œufs avec tomate et avocat](#)
326 kcal



[Pêche](#)
1 pêche(s)- 66 kcal

Collations

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



[Avocat](#)
176 kcal



[Œufs bouillis](#)
2 œuf(s)- 139 kcal



[Bâtonnets de céleri](#)
1 1/2 branche(s) de céleri- 10 kcal

Déjeuner

765 kcal, 103g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)
16 oz- 635 kcal



[Wedges de patate douce](#)
130 kcal

Dîner

770 kcal, 55g de protéines, 40g glucides nets, 38g de lipides



[Bol dinde, brocoli et patate douce](#)
588 kcal



[Noix de pécan](#)
1/4 tasse- 183 kcal

Day 3

2324 kcal ● 218g protéine (38%) ● 112g lipides (43%) ● 69g glucides (12%) ● 42g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



Œuf dans une aubergine

361 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

315 kcal, 29g de protéines, 37g glucides nets, 3g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Bœuf séché (jerky)

183 kcal

Déjeuner

825 kcal, 105g de protéines, 9g glucides nets, 37g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

800 kcal, 64g de protéines, 17g glucides nets, 44g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

Day 4

2321 kcal ● 235g protéine (41%) ● 107g lipides (42%) ● 74g glucides (13%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 21g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides



Œuf dans une aubergine

361 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Collations

315 kcal, 29g de protéines, 37g glucides nets, 3g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Bœuf séché (jerky)

183 kcal

Déjeuner

825 kcal, 105g de protéines, 9g glucides nets, 37g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz- 592 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

795 kcal, 81g de protéines, 23g glucides nets, 39g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal



Riz de chou-fleur

2 tasse(s)- 121 kcal

Day 5

2271 kcal ● 168g protéine (30%) ● 120g lipides (48%) ● 96g glucides (17%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal

Collations

315 kcal, 29g de protéines, 37g glucides nets, 3g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



Bœuf séché (jerky)

183 kcal

Déjeuner

810 kcal, 60g de protéines, 38g glucides nets, 39g de lipides



Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 333 kcal

Dîner

795 kcal, 60g de protéines, 17g glucides nets, 51g de lipides



Frites de carotte

138 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives

9 oz- 657 kcal

Day 6

2324 kcal ● 154g protéine (27%) ● 146g lipides (57%) ● 64g glucides (11%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal

Collations

370 kcal, 16g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



Céleri et beurre d'amande

100 kcal



Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

Déjeuner

810 kcal, 60g de protéines, 38g glucides nets, 39g de lipides



Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal



Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 333 kcal

Dîner

795 kcal, 60g de protéines, 17g glucides nets, 51g de lipides



Frites de carotte

138 kcal



Cuisses de poulet au citron et aux olives

9 oz- 657 kcal

Day 7

2279 kcal ● 176g protéine (31%) ● 146g lipides (58%) ● 38g glucides (7%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



Graines de citrouille

183 kcal



Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal

Collations

370 kcal, 16g de protéines, 5g glucides nets, 29g de lipides



Céleri et beurre d'amande

100 kcal



Boules protéinées aux amandes

2 boule(s)- 270 kcal

Déjeuner

770 kcal, 58g de protéines, 7g glucides nets, 54g de lipides



Noix de pécan

1/2 tasse- 366 kcal



Salade simple poulet et épinards

406 kcal

Dîner

790 kcal, 84g de protéines, 21g glucides nets, 37g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

189 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Graisses et huiles

- ☐ sauce marinade
6 c. à s. (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
5 3/4 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 1/2 lb (2956g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
4 cuisse (170 g chacune) (680g)
- ☐ dinde hachée, crue
1/2 lb (227g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
1 tasse (135g)
- ☐ patates douces
4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)
- ☐ champignons
4 oz (113g)
- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (732g)
- ☐ céleri cru
5 tige, moyenne (19–20 cm de long) (200g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/3 paquet (379g)
- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (56g)
- ☐ poivron
1 1/2 grand (246g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/4 botte (43g)
- ☐ carottes
14 moyen (843g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 oz (170g)
- ☐ Ail
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ épinards frais
2 2/3 tasse(s) (80g)

Épices et herbes

Boissons

- ☐ eau
1/4 tasse(s) (60mL)
- ☐ poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 1/2 avocat(s) (905g)
- ☐ pêche
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ jus de citron vert
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ citron
1 grand (78g)
- ☐ olives vertes
1/2 boîte (~170 g) (101g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
17 grand (850g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de pécan
3/4 tasse, moitiés (74g)
- ☐ amandes
3/4 tasse, entière (107g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- ☐ beurre d'amande
3 oz (91g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)

Collations

- ☐ jerky de bœuf
1/2 livres (213g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à thé (mL)

- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)
- ☐ sel
2/3 oz (23g)
- ☐ basilic frais
16 feuilles (8g)
- ☐ paprika
1 c. à café (2g)
- ☐ poivre citronné
2 c. à soupe (14g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ romarin séché
2 1/2 g (2g)
- ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)

- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
3/8 tasse(s) (mL)

Autre

- ☐ chou-fleur surgelé
2 tasse (227g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
4 3/4 tasse (143g)
- ☐ farine d'amande
2 c. à soupe (14g)

Produits de porc

- ☐ bacon
2 tranche(s) (20g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

basilic frais, haché

4 feuilles (2g)

avocats, tranché

1 avocat(s) (201g)

tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25
cm d'épaisseur) (108g)

poivre noir

4 trait (0g)

œufs

4 grand (200g)

sel

4 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.

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.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs

3 grand (150g)

huile

3 c. à café (mL)

aubergine

3 tranche(s) 2,5 cm (180g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

huile

6 c. à café (mL)

aubergine

6 tranche(s) 2,5 cm (360g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

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

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 3 repas :

graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)

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

Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

œufs, cuits durs et refroidis
1 grand (50g)
avocats
1/6 avocat(s) (34g)
bacon
2/3 tranche(s) (7g)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
mélange de jeunes pousses
1/3 tasse (10g)

Pour les 3 repas :

œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
bacon
2 tranche(s) (20g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)

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)

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Médallions de patate douce

1/2 patate douce - 155 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 patate douce portions

patates douces, tranché

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

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Coupez la patate douce en médallions fins, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. Enrobez-les d'huile et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
3. Étalez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Cuisses de poulet paléo aux champignons

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



Donne 6 oz portions

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)

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Poitrine de poulet simple

16 oz - 635 kcal ● 101g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (448g)

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.

Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres

**patates douces, coupé en quartiers**

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

huile

3/8 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/4 c. à café (2g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

poivre citronné

2 c. à soupe (14g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

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

2 lb (896g)

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.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(62g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

Pour les 2 repas :

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(123g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

avocats, coupé en dés

1 avocat(s) (201g)

jus de citron vert

2 c. à soupe (mL)

oignon

2 c. à s., haché (30g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal ● 49g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/8 lb (187g)
paprika
3/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1 2/3 c. à café (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
sel
3/8 c. à café (3g)
Brocoli surgelé
3/8 paquet (118g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
5/6 lb (373g)
paprika
5/6 c. à café (2g)
huile d'olive
3 1/3 c. à café (mL)
poivre noir
5/6 c. à café, moulu (2g)
sel
5/6 c. à café (5g)
Brocoli surgelé
5/6 paquet (237g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 333 kcal ● 11g protéine ● 27g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

amandes
6 c. à s., entière (54g)

Pour les 2 repas :

amandes
3/4 tasse, entière (107g)

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

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Noix de pécan

1/2 tasse - 366 kcal ● 5g protéine ● 36g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Donne 1/2 tasse portions

noix de pécan

1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Salade simple poulet et épinards

406 kcal ● 53g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



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

1/2 livres (227g)

vinaigrette

2 c. à soupe (mL)

huile

1 1/3 c. à café (mL)

épinards frais

2 2/3 tasse(s) (80g)

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

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.

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 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

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.

Bâtonnets de céleri

1 1/2 branche(s) de céleri - 10 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

1 1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (60g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

pêche

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

2 1/2 moyen (153g)

Pour les 3 repas :

carottes

7 1/2 moyen (458g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Bœuf séché (jerky)

183 kcal ● 26g protéine ● 2g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

jerky de bœuf
2 1/2 oz (71g)

Pour les 3 repas :

jerky de bœuf
1/2 livres (213g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Boules protéinées aux amandes

2 boule(s) - 270 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
farine d'amande
1 c. à soupe (7g)
beurre d'amande
2 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
farine d'amande
2 c. à soupe (14g)
beurre d'amande
4 c. à s. (63g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet marinée

12 oz - 424 kcal ● 76g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

sauce marinade

6 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres

**patates douces, coupé en quartiers**

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

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
 2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
 3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
-

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Bol dinde, brocoli et patate douce

588 kcal ● 52g protéine ● 20g lipides ● 39g glucides ● 11g fibres



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.

Noix de pécan

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



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

oignon

3/8 petit (26g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



citron, pressé

1/4 petit (15g)

avocats, haché

1/4 avocat(s) (50g)

feuilles de chou frisé (kale), haché

1/4 botte (43g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal ● 79g protéine ● 30g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



carottes, finement tranché

3/4 moyen (46g)

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

3/4 lb (336g)

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

6 oz (170g)

vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à thé (mL)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

huile

1 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.

Riz de chou-fleur

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



Donne 2 tasse(s) portions

huile

2 c. à café (mL)

chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

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.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Frites de carotte

138 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1/8 c. à café (1g)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

carottes, épluché

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (2g)

romarin séché

1 c. à café (1g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

carottes, épluché

3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

Cuisses de poulet au citron et aux olives

9 oz - 657 kcal ● 59g protéine ● 44g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)

bouillon de poulet (prêt à servir)

1/6 tasse(s) (mL)

olives vertes

3/8 petite boîte (~57 g) (24g)

citron

3/8 grand (32g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

romarin séché

1/6 c. à soupe (1g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

1/6 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 cuisse (170 g chacune) (255g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

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

bouillon de poulet (prêt à servir)

3/8 tasse(s) (mL)

olives vertes

3/4 petite boîte (~57 g) (48g)

citron

3/4 grand (63g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

romarin séché

3/8 c. à soupe (1g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/8 c. à café (2g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3 cuisse (170 g chacune) (510g)

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.

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

tomates

10 c. à s. de tomates cerises (93g)

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

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

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

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

3/4 livres (340g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poivre noir

4 trait (0g)

olives vertes

12 grand (53g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

tomates

12 tomates cerises (204g)

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.
-