

Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2400 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 2390 kcal ● 266g protéine (45%) ● 124g lipides (47%) ● 30g glucides (5%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

300 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Œufs farcis à l'avocat
2 œuf(s)- 257 kcal

Déjeuner

880 kcal, 123g de protéines, 4g glucides nets, 39g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal



Poitrine de poulet simple
18 2/3 oz- 740 kcal

Dîner

795 kcal, 106g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Day 2 2390 kcal ● 266g protéine (45%) ● 124g lipides (47%) ● 30g glucides (5%) ● 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 22g de protéines, 3g glucides nets, 32g de lipides



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

300 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Œufs farcis à l'avocat
2 œuf(s)- 257 kcal

Déjeuner

880 kcal, 123g de protéines, 4g glucides nets, 39g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal



Poitrine de poulet simple
18 2/3 oz- 740 kcal

Dîner

795 kcal, 106g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
16 oz- 592 kcal

Day 3 2398 kcal ● 179g protéine (30%) ● 116g lipides (44%) ● 119g glucides (20%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Bâtonnets de carotte
3 carotte(s)- 81 kcal



Omelette au bacon
280 kcal

Collations

360 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Dattes
1/4 tasse- 154 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

870 kcal, 65g de protéines, 26g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Dîner

805 kcal, 82g de protéines, 41g glucides nets, 31g de lipides



Salade bowl poulet, betterave & carotte
674 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal

Day 4 2508 kcal ● 153g protéine (24%) ● 131g lipides (47%) ● 139g glucides (22%) ● 40g fibres (6%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Bâtonnets de carotte
3 carotte(s)- 81 kcal



Omelette au bacon
280 kcal

Collations

360 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Dattes
1/4 tasse- 154 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

870 kcal, 65g de protéines, 26g glucides nets, 48g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
189 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat
3 demi poivron(s)- 683 kcal

Dîner

915 kcal, 56g de protéines, 60g glucides nets, 46g de lipides



Wedges de patate douce
347 kcal



Cuisse de poulet miel-moutarde
1 1/3 cuisse(s)- 569 kcal

Day 5 2475 kcal ● 156g protéine (25%) ● 125g lipides (46%) ● 151g glucides (24%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 21g de protéines, 13g glucides nets, 22g de lipides



Bâtonnets de carotte
3 carotte(s)- 81 kcal



Omelette au bacon
280 kcal

Déjeuner

840 kcal, 68g de protéines, 38g glucides nets, 42g de lipides



Médaillons de patate douce
1/2 patate douce- 155 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert
551 kcal



Carottes glacées au miel (sans produits laitiers)
133 kcal

Collations

360 kcal, 11g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



Graines de citrouille
183 kcal



Dattes
1/4 tasse- 154 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Dîner

915 kcal, 56g de protéines, 60g glucides nets, 46g de lipides



Wedges de patate douce
347 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde
1 1/3 cuisse(s)- 569 kcal

Day 6

2365 kcal ● 179g protéine (30%) ● 131g lipides (50%) ● 79g glucides (13%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 20g de lipides



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal



Œufs brouillés aux légumes et bacon
256 kcal

Déjeuner

800 kcal, 79g de protéines, 3g glucides nets, 51g de lipides



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal



Cuisses de poulet au four
12 oz- 770 kcal

Collations

295 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 15g de lipides



Pistaches
188 kcal



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Dîner

825 kcal, 70g de protéines, 17g glucides nets, 45g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail
319 kcal



Saucisse de poulet
4 saucisse- 508 kcal

Day 7

2365 kcal ● 179g protéine (30%) ● 131g lipides (50%) ● 79g glucides (13%) ● 39g fibres (7%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 20g de protéines, 37g glucides nets, 20g de lipides

 **Kiwi**

4 kiwi- 187 kcal



Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal

Collations

295 kcal, 10g de protéines, 23g glucides nets, 15g de lipides



Pistaches

188 kcal



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

800 kcal, 79g de protéines, 3g glucides nets, 51g de lipides



Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal



Cuisses de poulet au four

12 oz- 770 kcal

Dîner

825 kcal, 70g de protéines, 17g glucides nets, 45g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal



Saucisse de poulet

4 saucisse- 508 kcal

Liste de courses



Graisses et huiles

- vinaigrette
16 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
2 oz (mL)
- huile
9 c. à soupe (mL)
- huile de coco
3/4 c. à café (3g)

Autre

- mélange de jeunes pousses
16 1/2 tasse (495g)

Épices et herbes

- poivre citronné
2 c. à soupe (14g)
- sel
1/2 oz (14g)
- poivre noir
2 g (2g)
- thym séché
3 g (3g)
- moutarde brune
1 1/3 c. à soupe (20g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 lb (2277g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 1/2 lb (1134g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 lb (340g)

Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé
6 tasse (546g)
- tomates
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1308g)
- coriandre fraîche
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- carottes
12 1/2 moyen (765g)
- oignon
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (93g)
- poivron
4 grand (641g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
3 avocat(s) (637g)
- jus de citron vert
1 1/2 fl oz (mL)
- pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)
- dattes dénoyautées
3/4 tasse (150g)
- jus de citron
3/8 c. à soupe (mL)
- kiwi
8 fruit (552g)

Produits de porc

- bacon
12 tranche(s) (120g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
18 grand (900g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
3 boîte (516g)

Soupes, sauces et jus

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

Produits à base de noix et de graines

- graines de citrouille grillées, non salées
3/4 tasse (89g)
- pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Confiseries

- miel
1 3/4 c. à soupe (36g)

Boissons

- eau
1/8 tasse(s) (29mL)

Saucisses et charcuterie

- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 oz (170g)
 - Saucisse de poulet, cuite
8 saucisse (672g)
 - patates douces
3 patate douce, 12,5 cm de long (665g)
 - Ail
6 gousse(s) (18g)
 - blettes
2 lb (907g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast avocat et bacon

2 tranches - 276 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats
1/2 avocat(s) (101g)
bacon
2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 avocat(s) (201g)
bacon
4 tranche(s) (40g)

1. Cuisez le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, écrasez l'avocat à la fourchette.
3. Lorsque le bacon est cuit, coupez-le en morceaux et déposez une bonne quantité d'avocat sur le dessus.
4. Servez.

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 précuits 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.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Bâtonnets de carotte

3 carotte(s) - 81 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

carottes

3 moyen (183g)

Pour les 3 repas :

carottes

9 moyen (549g)

Omelette au bacon

280 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon, cuit et haché

2 tranche(s) (20g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

bacon, cuit et haché

6 tranche(s) (60g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Kiwi

4 kiwi - 187 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

kiwi
4 fruit (276g)

Pour les 2 repas :

kiwi
8 fruit (552g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

bacon, cuit et haché
1 tranche(s) (10g)
poivron
1/2 tasse, haché (75g)
œufs
2 grand (100g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
oignon
2 c. à s., haché (20g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit et haché
2 tranche(s) (20g)
poivron
1 tasse, haché (149g)
œufs
4 grand (200g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
oignon
4 c. à s., haché (40g)

1. Battez les œufs avec les oignons, les poivrons, le bacon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissoient et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

4 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

sel

2 trait (1g)

poivre noir

2 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.

Poitrine de poulet simple

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/6 lb (523g)

Pour les 2 repas :

huile

2 1/3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 1/3 lb (1045g)

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 simple de jeunes pousses et tomates

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

tomates

1 1/4 tasse de tomates cerises
(186g)

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

oignon

3/4 petit (53g)

poivron

3 grand (492g)

poivre noir

3 trait (0g)

sel

3 trait (1g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

avocats

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

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. Évider 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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

Médaillons 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 médaillons 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 au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

cuisse de poulet sans peau et désossées

3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à

375°F (190°C). Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.

2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.

3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.

4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.

5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Carottes glacées au miel (sans produits laitiers)

133 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres

**huile de coco**

3/4 c. à café (3g)

carottes

3/8 lb (170g)

miel

3/8 c. à soupe (8g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

jus de citron

3/8 c. à soupe (mL)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets ayant les dimensions de carottes pour bébés.

2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, l'huile, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3. Découvrez et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.

4. Ajoutez le jus de citron.

5. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet au four

12 oz - 770 kcal ● 77g protéine ● 51g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 livres (680g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s) - 257 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

coriandre fraîche, haché

2/3 c. à soupe, haché (2g)

jus de citron vert

2/3 c. à café (mL)

avocats

1/3 avocat(s) (67g)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

coriandre fraîche, haché

1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à café (mL)

avocats

2/3 avocat(s) (134g)

œufs

4 grand (200g)

1. Faites durcir les œufs en les plaçant dans une casserole et en les couvrant d'eau froide.
2. Portez à ébullition et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 9 minutes.
3. Retirez les œufs, refroidissez-les dans un bain d'eau froide puis écalez-les.
4. Coupez les œufs en deux et mettez les jaunes dans un petit bol.
5. Ajoutez l'avocat, la coriandre, le jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût. Écrasez bien le tout.
6. Remplissez les cavités des blancs d'œufs avec le mélange.
7. Servez.
8. Pour conserver : ajoutez un peu de jus de citron vert sur le dessus et couvrez de film plastique. Gardez au réfrigérateur.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

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

Dattes

1/4 tasse - 154 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

dattes dénoyautées
4 c. à s. (50g)

Pour les 3 repas :

dattes dénoyautées
3/4 tasse (150g)

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 3 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

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

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)

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

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

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.

Dîner 2

Consommer les jour 3

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.

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.



Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

2/3 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

patates douces, coupé en quartiers

2 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (560g)

huile

2 c. à soupe (mL)

poivre noir

2/3 c. à café, moulu (2g)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

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.

Cuisses de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s) - 569 kcal ● 51g protéine ● 35g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 1/3 cuisse (170 g chacune) (227g)

miel

2/3 c. à soupe (14g)

thym séché

2/3 c. à café, moulu (1g)

moutarde brune

2/3 c. à soupe (10g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

2 2/3 cuisse (170 g chacune) (453g)

miel

1 1/3 c. à soupe (28g)

thym séché

1 1/3 c. à café, moulu (2g)

moutarde brune

1 1/3 c. à soupe (20g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

3 gousse(s) (9g)

sel

1/4 c. à café (2g)

huile

1 c. à soupe (mL)

blettes

1 lb (454g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

6 gousse(s) (18g)

sel

1/2 c. à café (3g)

huile

2 c. à soupe (mL)

blettes

2 lb (907g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Saucisse de poulet

4 saucisse - 508 kcal ● 56g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Saucisse de poulet, cuite

4 saucisse (336g)

Pour les 2 repas :

Saucisse de poulet, cuite

8 saucisse (672g)

1. Réchauffer rapidement à la poêle, au gril ou au micro-ondes et déguster.