

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2600 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

2565 kcal ● 215g protéine (34%) ● 140g lipides (49%) ● 84g glucides (13%) ● 28g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 31g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges \(préparés la veille\) avec eau](#)  
256 kcal



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

### Déjeuner

875 kcal, 87g de protéines, 21g glucides nets, 46g de lipides



[Salade simple poulet et épinards](#)  
609 kcal



[Pomme & beurre d'amande](#)  
1/2 pomme(s)- 158 kcal



[Mélange de noix](#)  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Collations

380 kcal, 17g de protéines, 37g glucides nets, 15g de lipides



[Bol pomme, banane et beurre d'amande](#)  
176 kcal



[Œufs bouillis](#)  
2 œuf(s)- 139 kcal



[Pêche](#)  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Dîner

870 kcal, 80g de protéines, 3g glucides nets, 59g de lipides



[Épinards sautés simples](#)  
100 kcal



[Cuisses de poulet au four](#)  
12 oz- 770 kcal

## Day 2

2536 kcal ● 289g protéine (46%) ● 100g lipides (35%) ● 79g glucides (12%) ● 42g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 31g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



[Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges \(préparés la veille\) avec eau](#)  
256 kcal



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

### Déjeuner

845 kcal, 101g de protéines, 13g glucides nets, 34g de lipides



[Chou cavalier \(collard\) à l'ail](#)  
372 kcal



[Poitrine de poulet marinée](#)  
13 1/3 oz- 471 kcal

### Collations

380 kcal, 17g de protéines, 37g glucides nets, 15g de lipides



[Bol pomme, banane et beurre d'amande](#)  
176 kcal



[Œufs bouillis](#)  
2 œuf(s)- 139 kcal



[Pêche](#)  
1 pêche(s)- 66 kcal

### Dîner

875 kcal, 141g de protéines, 6g glucides nets, 31g de lipides



[Blanc de poulet au citron et poivre](#)  
22 oz- 814 kcal



[Tomates rôties](#)  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 3

2628 kcal ● 232g protéine (35%) ● 119g lipides (41%) ● 117g glucides (18%) ● 41g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

440 kcal, 31g de protéines, 23g glucides nets, 20g de lipides



**Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau**  
256 kcal



**Noix de pécan**  
1/4 tasse(s)- 183 kcal

### Collations

395 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 25g de lipides



**Pêche**  
2 pêche(s)- 132 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 262 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 52g de protéines, 61g glucides nets, 43g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



**Salade de poulet et avocat**  
500 kcal



**Banane**  
2 banane(s)- 233 kcal

### Dîner

875 kcal, 141g de protéines, 6g glucides nets, 31g de lipides



**Blanc de poulet au citron et au poivre**  
22 oz- 814 kcal



**Tomates rôties**  
1 tomate(s)- 60 kcal

## Day 4

2593 kcal ● 167g protéine (26%) ● 141g lipides (49%) ● 125g glucides (19%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 29g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



**Blancs d'œufs brouillés**  
243 kcal



**Banane**  
2 banane(s)- 233 kcal

### Collations

395 kcal, 9g de protéines, 27g glucides nets, 25g de lipides



**Pêche**  
2 pêche(s)- 132 kcal



**Noix**  
3/8 tasse(s)- 262 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 62g de protéines, 8g glucides nets, 53g de lipides



**Saumon cuit lentement au citron et au thym**  
9 oz- 603 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
212 kcal

### Dîner

905 kcal, 68g de protéines, 41g glucides nets, 47g de lipides



**Haricots verts**  
95 kcal



**Saumon à l'orange et au romarin**  
10 1/2 oz- 813 kcal

## Day 5

2605 kcal ● 222g protéine (34%) ● 127g lipides (44%) ● 114g glucides (17%) ● 28g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 29g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



#### Blancs d'œufs brouillés

243 kcal



#### Banane

2 banane(s)- 233 kcal

### Collations

290 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 14g de lipides



#### Couennes de porc

1 1/2 oz- 224 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Déjeuner

935 kcal, 102g de protéines, 35g glucides nets, 39g de lipides



#### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal



#### Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s)- 598 kcal



#### Patates douces rôties au romarin

263 kcal

### Dîner

905 kcal, 64g de protéines, 17g glucides nets, 60g de lipides



#### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz- 558 kcal



#### Épinards sautés simples

348 kcal

## Day 6

2598 kcal ● 214g protéine (33%) ● 142g lipides (49%) ● 85g glucides (13%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 30g de lipides



#### Chocolat noir

4 carré(s)- 239 kcal



#### Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal

### Collations

290 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 14g de lipides



#### Couennes de porc

1 1/2 oz- 224 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Déjeuner

935 kcal, 102g de protéines, 35g glucides nets, 39g de lipides



#### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal



#### Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s)- 598 kcal



#### Patates douces rôties au romarin

263 kcal

### Dîner

905 kcal, 64g de protéines, 17g glucides nets, 60g de lipides



#### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz- 558 kcal



#### Épinards sautés simples

348 kcal

# Day 7

2550 kcal ● 194g protéine (30%) ● 134g lipides (47%) ● 107g glucides (17%) ● 34g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

470 kcal, 21g de protéines, 21g glucides nets, 30g de lipides



**Chocolat noir**  
4 carré(s)- 239 kcal



**Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers**  
230 kcal

## Collations

290 kcal, 27g de protéines, 12g glucides nets, 14g de lipides



**Couennes de porc**  
1 1/2 oz- 224 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Déjeuner

965 kcal, 56g de protéines, 25g glucides nets, 63g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
403 kcal



**Sauté de steak aux poivrons**  
561 kcal

## Dîner

830 kcal, 90g de protéines, 49g glucides nets, 28g de lipides



**Épinards sautés simples**  
100 kcal



**Poulet miel-moutarde**  
13 1/3 oz- 729 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes

- ail  
12 gousse(s) (36g)
- épinards frais  
40 tasse(s) (1200g)
- tomates  
2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)
- blettes  
2 lb (831g)
- choux de Bruxelles  
5 pousses (95g)
- oignon  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (38g)
- Haricots verts surgelés  
3 1/3 tasse (403g)
- patates douces  
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
7/8 botte (149g)
- gingembre frais  
1 c. à soupe (6g)
- poivron  
1 moyen (119g)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- sel  
2/3 oz (23g)
- poivre noir  
1/4 oz (7g)
- thym séché  
2 g (2g)
- poivre citronné  
2 3/4 c. à soupe (19g)
- romarin séché  
1/8 oz (4g)
- moutarde brune  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- curry en poudre  
1 1/4 c. à café (3g)
- moutarde de Dijon  
2 3/4 c. à s. (42g)

## Produits de volaille

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)
- banane  
7 moyen (18 à 20 cm) (826g)
- pêche  
9 moyen (6,5 cm diam.) (1350g)
- avocats  
1 1/2 avocat(s) (276g)
- jus de citron vert  
2 c. à café (mL)
- jus de citron  
7/8 c. à soupe (mL)
- orange  
1 3/4 orange (270g)
- citron  
1 grand (82g)
- fraises surgelées  
2/3 tasse, décongelée (98g)

## Boissons

- eau  
3 tasse(s) (697mL)
- poudre de protéine, vanille  
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
- lait d'amande non sucré  
1 tasse(s) (mL)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1 tasse(s) (81g)

## Autre

- baies mélangées surgelées  
1 1/2 tasse (204g)
- couennes de porc  
1/4 livres (128g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
4 grand (200g)
- blancs d'œufs  
2 tasse (486g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
1 1/4 livres (553g)

## Confiseries

- miel  
2 3/4 oz (78g)

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 3/4 lb (794g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 1/2 lb (2494g)

### Produits à base de noix et de graines

- beurre d'amande  
4 c. à soupe (64g)
- mélange de noix  
2 c. à s. (17g)
- noix de pécan  
3/4 tasse, moitiés (74g)
- flocons de noix de coco  
1 c. à soupe (5g)
- pistaches décortiquées  
4 c. à s. (31g)
- noix (anglaises)  
3/4 tasse, décortiqué (75g)

---

- chocolat noir 70–85 %  
8 carré(s) (80g)

### Produits de porc

- côte de porc, avec os  
5 morceau (890g)

### Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru  
1/2 lb (227g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1/3 tasse(s) (27g)

**baies mélangées surgelées**

1/2 tasse (68g)

Pour les 3 repas :

**eau**

2 1/4 tasse(s) (539mL)

**poudre de protéine, vanille**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1 tasse(s) (81g)

**baies mélangées surgelées**

1 1/2 tasse (204g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. Servir.

### Noix de pécan

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**noix de pécan**

4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 3 repas :

**noix de pécan**

3/4 tasse, moitiés (74g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Blancs d'œufs brouillés

243 kcal ● 26g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### huile

1 c. à soupe (mL)

#### blancs d'œufs

1 tasse (243g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à soupe (mL)

#### blancs d'œufs

2 tasse (486g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

## Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

#### banane

4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Smoothie protéiné à la fraise sans produits laitiers

230 kcal ● 18g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**fraises surgelées**

1/3 tasse, décongelée (49g)

**lait d'amande non sucré**

1/2 tasse(s) (mL)

**poudre de protéine, vanille**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

**beurre d'amande**

1 c. à soupe (16g)

**eau**

1/3 tasse(s) (79mL)

Pour les 2 repas :

**fraises surgelées**

2/3 tasse, décongelée (98g)

**lait d'amande non sucré**

1 tasse(s) (mL)

**poudre de protéine, vanille**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**beurre d'amande**

2 c. à soupe (32g)

**eau**

2/3 tasse(s) (158mL)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance moins épaisse.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Salade simple poulet et épinards

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



**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)

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-élévé. 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.

### Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s) - 158 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 pomme(s) portions

**beurre d'amande**

1 c. à soupe (16g)

**pommes**

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

1. Coupez une pomme en tranches et étalez du beurre d'amande uniformément sur chaque tranche.

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

#### mélange de noix

2 c. à s. (17g)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Chou cavalier (collard) à l'ail

372 kcal ● 17g protéine ● 20g lipides ● 11g glucides ● 21g fibres



#### Ail, haché

3 1/2 gousse(s) (10g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### huile

1 1/6 c. à soupe (mL)

#### blettes

1 1/6 lb (529g)

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.

### Poitrine de poulet marinée

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### sauce marinade

6 2/3 c. à s. (mL)

#### poitrine de poulet désossée sans

#### peau, crue

5/6 lb (373g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Pistaches

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



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

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

### Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**choux de Bruxelles**  
5 pousses (95g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilotez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

### Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres

Donne 2 banane(s) portions

**banane**  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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



## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Saumon cuit lentement au citron et au thym

9 oz - 603 kcal ● 53g protéine ● 42g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 9 oz portions

#### **citron, coupé en quartiers**

3/8 grand (32g)

#### **saumon, avec la peau**

1/2 livres (255g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **thym séché**

3/8 c. à café, feuilles (0g)

1. Préchauffez le four à 275°F (135°C).
2. Recouvrez une plaque à rebords de papier aluminium légèrement graissé.
3. Mélangez l'huile, le thym et le jus d'1/4 de citron dans un petit bol. Répartissez le mélange sur le saumon. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Placez les filets de saumon, côté peau vers le bas, sur la plaque.
5. Faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit juste opaque au centre, environ 15-18 minutes. Servez avec des quartiers de citron.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

212 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



#### **Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **huile**

2/3 c. à soupe (mL)

#### **blettes**

2/3 lb (302g)

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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**Haricots verts surgelés**

1 1/3 tasse (161g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Côtelettes de porc au curry

2 1/2 côte(s) - 598 kcal ● 98g protéine ● 22g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/4 c. à café (mL)

**curry en poudre**

5/8 c. à café (1g)

**côte de porc, avec os**

2 1/2 morceau (445g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

5/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

5/8 c. à café (4g)

**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

**curry en poudre**

1 1/4 c. à café (3g)

**côte de porc, avec os**

5 morceau (890g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

### Patates douces rôties au romarin

263 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 31g glucides ● 6g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en cubes de 1\"/>5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)  
**romarin séché**  
3/8 c. à soupe (1g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
5/6 c. à soupe (mL)**

Pour les 2 repas :

**patates douces, coupé en cubes de 1\"/>1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)  
**romarin séché**  
5/6 c. à soupe (3g)  
**poivre noir**  
5/6 c. à café, moulu (2g)  
**sel**  
5/6 c. à café (5g)  
**huile d'olive**  
1 2/3 c. à soupe (mL)**

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

## Déjeuner 6

Consommer les jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

403 kcal ● 8g protéine ● 27g lipides ● 16g glucides ● 16g fibres



**citron, pressé**  
7/8 petit (51g)  
**avocats, haché**  
7/8 avocat(s) (176g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
7/8 botte (149g)

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.

### Sauté de steak aux poivrons

561 kcal ● 48g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



**oignon, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**gingembre frais, haché**  
1 c. à soupe (6g)  
**poivron, coupé en fines tranches**  
1 moyen (119g)  
**steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en fines lanières**  
1/2 lb (227g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

1. Placez des lanières de steak dans un bol et saupoudrez-les de poivre. Mélangez pour enrober.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et ajoutez les poivrons, les oignons, le gingembre et l'ail, et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Transférez sur une assiette.
3. Mettez le steak dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 à 3 minutes.
4. Remettez les légumes dans la poêle et faites cuire encore une minute environ.
5. Servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol pomme, banane et beurre d'amande

176 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### pommes, haché

1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)

#### banane, tranché

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

#### beurre d'amande

1/2 c. à soupe (8g)

#### flocons de noix de coco

1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

#### pommes, haché

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

#### banane, tranché

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

#### beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

#### flocons de noix de coco

1 c. à soupe (5g)

1. Mettez des morceaux de banane et de pomme dans un bol. Mélangez.
2. Garnissez de copeaux de noix de coco et arrosez de beurre d'amande.

### 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.

### 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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Noix

3/8 tasse(s) - 262 kcal ● 6g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### noix (anglaises)

6 c. à s., décortiqué (38g)

Pour les 2 repas :

#### noix (anglaises)

3/4 tasse, décortiqué (75g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Couennes de porc

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### couennes de porc

1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

#### couennes de porc

1/4 livres (128g)

1. Dégustez.

### 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.

---

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



**Ail, coupé en dés**

1/2 gousse (2g)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

---

### Cuisses de poulet au four

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



Donne 12 oz portions

**thym séché**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

3/4 livres (340g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz - 814 kcal ● 140g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### poivre citronné

1 1/2 c. à soupe (9g)

#### huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 lb (616g)

Pour les 2 repas :

#### poivre citronné

2 3/4 c. à soupe (19g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

2 3/4 lb (1232g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.

#### 2. SUR LA POÊLE

3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.

4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

#### 5. AU FOUR

6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.

8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).

#### 9. AU GRIL/GRILL

10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.

11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.

12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

### Tomates rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

#### huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### tomates

2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (182g)

#### huile

2 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).

2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.

3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Haricots verts

95 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Saumon à l'orange et au romarin

10 1/2 oz - 813 kcal ● 63g protéine ● 46g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Donne 10 1/2 oz portions

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

7/8 c. à soupe (mL)

**orange**

1 3/4 orange (270g)

**romarin séché**

7/8 c. à café (1g)

**saumon**

1 3/4 filet(s) (170 g chacun) (298g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz - 558 kcal ● 52g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

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

1/2 livres (227g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**moutarde brune**

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

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

1 livres (454g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**thym séché**

1 c. à café, moulu (1g)

**miel**

1 c. à soupe (21g)

**moutarde brune**

1 1/2 c. à soupe (23g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

### Épinards sautés simples

348 kcal ● 13g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 9g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **Ail, coupé en dés**

1 3/4 gousse (5g)

**épinards frais**

14 tasse(s) (420g)

**huile d'olive**

1 3/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

#### **Ail, coupé en dés**

3 1/2 gousse (11g)

**épinards frais**

28 tasse(s) (840g)

**huile d'olive**

3 1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

7/8 c. à café (5g)

**poivre noir**

7/8 c. à café, moulu (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



#### Ail, coupé en dés

1/2 gousse (2g)

#### épinards frais

4 tasse(s) (120g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

### Poulet miel-moutarde

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g protéine ● 21g lipides ● 47g glucides ● 2g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

#### moutarde de Dijon

2 2/3 c. à s. (42g)

#### miel

2 2/3 c. à s. (57g)

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

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

13 1/3 oz (378g)

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