

# Meal Plan - Menu régime paléo de 2700 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

2622 kcal ● 186g protéine (28%) ● 155g lipides (53%) ● 87g glucides (13%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides



**Salade œuf & avocat**  
531 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 64g de protéines, 13g glucides nets, 58g de lipides



**Tomates rôties**  
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal

### Collations

325 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



**Kiwi**  
4 kiwi- 187 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Dîner

915 kcal, 76g de protéines, 35g glucides nets, 48g de lipides



**Légumes mélangés**  
1 3/4 tasse(s)- 170 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
10 2/3 oz- 744 kcal

## Day 2

2660 kcal ● 182g protéine (27%) ● 147g lipides (50%) ● 101g glucides (15%) ● 52g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 39g de lipides



**Salade œuf & avocat**  
531 kcal

### Déjeuner

915 kcal, 62g de protéines, 48g glucides nets, 48g de lipides



**Frites au four**  
290 kcal



**Salade tomate et avocat**  
117 kcal



**Saucisse de poulet**  
4 saucisse- 508 kcal

### Collations

325 kcal, 16g de protéines, 33g glucides nets, 11g de lipides



**Kiwi**  
4 kiwi- 187 kcal



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Dîner

890 kcal, 75g de protéines, 13g glucides nets, 49g de lipides



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



**Cuisses de poulet au thym et au citron vert**  
490 kcal

## Day 3

2732 kcal ● 191g protéine (28%) ● 171g lipides (56%) ● 71g glucides (10%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 5g glucides nets, 38g de lipides



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Avocat

176 kcal

### Collations

315 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Couennes de porc

1 1/2 oz- 224 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 57g de protéines, 20g glucides nets, 68g de lipides



Salade avocat, pomme et poulet

687 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Dîner

930 kcal, 78g de protéines, 31g glucides nets, 50g de lipides



'Riz' de chou-fleur au 'beurre'

172 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Poivrons farcis façon taco (paléo)

3 poivron(s) farci(s)- 640 kcal

## Day 4

2732 kcal ● 191g protéine (28%) ● 171g lipides (56%) ● 71g glucides (10%) ● 39g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 5g glucides nets, 38g de lipides



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Avocat

176 kcal

### Collations

315 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Couennes de porc

1 1/2 oz- 224 kcal

### Déjeuner

980 kcal, 57g de protéines, 20g glucides nets, 68g de lipides



Salade avocat, pomme et poulet

687 kcal



Noix

3/8 tasse(s)- 291 kcal

### Dîner

930 kcal, 78g de protéines, 31g glucides nets, 50g de lipides



'Riz' de chou-fleur au 'beurre'

172 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal



Poivrons farcis façon taco (paléo)

3 poivron(s) farci(s)- 640 kcal

## Day 5

2735 kcal ● 237g protéine (35%) ● 147g lipides (48%) ● 86g glucides (13%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 5g glucides nets, 38g de lipides



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



#### Avocat

176 kcal

### Collations

315 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Couennes de porc

1 1/2 oz- 224 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 62g de protéines, 23g glucides nets, 58g de lipides



#### Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s)- 326 kcal



#### Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal



#### Frites de carotte

184 kcal

### Dîner

1015 kcal, 120g de protéines, 42g glucides nets, 37g de lipides



#### Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



#### Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz- 666 kcal



#### Frites au four

290 kcal

## Day 6

2669 kcal ● 197g protéine (30%) ● 152g lipides (51%) ● 98g glucides (15%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides



#### Céleri et beurre d'amande

200 kcal



#### Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal

### Collations

395 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Bouchées concombre-thon

288 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 62g de protéines, 23g glucides nets, 58g de lipides



#### Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s)- 326 kcal



#### Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal



#### Frites de carotte

184 kcal

### Dîner

925 kcal, 69g de protéines, 40g glucides nets, 49g de lipides



#### Bouillon d'os

2 tasse(s)- 81 kcal



#### Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



#### Salade steak et betterave

703 kcal

## Day 7

2675 kcal ● 226g protéine (34%) ● 142g lipides (48%) ● 88g glucides (13%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 34g de lipides



**Céleri et beurre d'amande**  
200 kcal



**Œufs brouillés aux légumes et bacon**  
256 kcal

### Collations

395 kcal, 43g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Bouchées concombre-thon**  
288 kcal

### Déjeuner

900 kcal, 91g de protéines, 13g glucides nets, 49g de lipides



**Salade paleo de poulet à la salsa verte**  
902 kcal

### Dîner

925 kcal, 69g de protéines, 40g glucides nets, 49g de lipides



**Bouillon d'os**  
2 tasse(s)- 81 kcal



**Kiwi**  
3 kiwi- 140 kcal



**Salade steak et betterave**  
703 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes

- légumes mélangés surgelés  
1 3/4 tasse (236g)
- tomates  
4 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (582g)
- Ail  
6 gousse(s) (18g)
- blettes  
1 1/4 lb (567g)
- pommes de terre  
1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (63g)
- céleri cru  
5/6 botte (432g)
- purée de tomates  
3/4 tasse (188g)
- poivron  
3 1/2 grand (593g)
- carottes  
1 lb (453g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 betterave(s) (150g)
- brocoli  
1 1/2 tasse, haché (137g)
- concombre  
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 1/2 lb (643g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
2/3 lb (302g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1269g)

## Épices et herbes

- sel  
2 c. à café (11g)
- thym séché  
1 1/2 g (1g)
- moutarde brune  
1 c. à soupe (15g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- coriandre moulue  
3/4 c. à soupe (4g)
- cumin moulu  
1/3 oz (9g)

## Graisses et huiles

- huile  
4 oz (mL)
- huile d'olive  
3 1/3 oz (mL)
- vinaigrette  
6 c. à soupe (mL)

## Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
1 1/2 morceau (278g)
- bacon cru  
4 tranche(s) (113g)
- bacon  
2 tranche(s) (20g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
28 grand (1400g)
- ghee  
8 c. à café (36g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
10 tasse (305g)
- chou-fleur surgelé  
8 tasse (907g)
- couennes de porc  
1/4 livres (128g)
- bouillon d'os de poulet  
4 tasse(s) (mL)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
5 1/3 avocat(s) (1071g)
- kiwi  
20 fruit (1380g)
- jus de citron vert  
1 3/4 fl oz (mL)
- jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- pommes  
3 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (592g)

## Saucisses et charcuterie

- poudre d'ail  
2 1/3 c. à café (7g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
3 c. à café (9g)
- poivre citronné  
1 c. à soupe (8g)
- romarin séché  
1 1/3 c. à café (2g)

### **Confiseries**

- miel  
2/3 c. à soupe (14g)

- Saucisse de poulet, cuite  
4 saucisse (336g)

### **Produits à base de noix et de graines**

- noix (anglaises)  
13 1/4 c. à s., décortiqué (83g)
- beurre d'amande  
2 oz (57g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à soupe (30g)

### **Soupes, sauces et jus**

- salsa verde  
14 c. à soupe (224g)

### **Produits de bœuf**

- bœuf haché (93% maigre)  
1 1/2 livres (680g)
- steak de sirloin (surlonge), cru  
15 oz (425g)

### **Produits de poissons et fruits de mer**

- thon en conserve  
5 sachet (370g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Salade œuf & avocat

531 kcal ● 29g protéine ● 39g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs, cuits durs et refroidis

4 grand (200g)

#### mélange de jeunes pousses

1 1/3 tasse (40g)

#### avocats

2/3 avocat(s) (134g)

#### poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### œufs, cuits durs et refroidis

8 grand (400g)

#### mélange de jeunes pousses

2 2/3 tasse (80g)

#### avocats

1 1/3 avocat(s) (268g)

#### poudre d'ail

1 1/3 c. à café (4g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Œufs brouillés de base

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### œufs

12 grand (600g)

#### huile

3 c. à café (mL)

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

### Bâtonnets de céleri

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **céleri cru**

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

Pour les 3 repas :

### **céleri cru**

6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## 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 3 repas :

### **jus de citron**

1 1/2 c. à café (mL)

### **avocats**

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

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Céleri et beurre d'amande

200 kcal ● 7g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **céleri cru**

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

### **beurre d'amande**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

### **céleri cru**

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

### **beurre d'amande**

2 oz (57g)

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

## 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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Tomates rôties

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protéine ● 16g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Donne 3 1/2 tomate(s) portions

**tomates**

3 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (319g)

**huile**

3 1/2 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.

### Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s) - 642 kcal ● 62g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

**huile d'olive, divisé**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**Ail, haché**

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

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**côtelettes de longe de porc**

**désossées, crues**

1 1/2 morceau (278g)

**coriandre moulue**

3/4 c. à soupe (4g)

**cumin moulu**

3/4 c. à soupe (5g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

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.

**Saucisse de poulet**

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



Donne 4 saucisse portions

**Saucisse de poulet, cuite**

4 saucisse (336g)

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

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade avocat, pomme et poulet

687 kcal ● 51g protéine ● 41g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pommes, finement haché**  
5/8 moyen (7,5 cm diam.) (114g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
1/2 livres (213g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**céleri cru**  
2 1/2 c. à s., haché (16g)

Pour les 2 repas :

**pommes, finement haché**  
1 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (228g)  
**avocats, haché**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
15 oz (425g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poudre d'ail**  
5/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru**  
5 c. à s., haché (32g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.

### Noix

3/8 tasse(s) - 291 kcal ● 6g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
6 2/3 c. à s., décortiqué (42g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
13 1/3 c. à s., décortiqué (83g)

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

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s) - 326 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **chou-fleur surgelé**

2 tasse (227g)

#### **bacon cru**

2 tranche(s) (57g)

Pour les 2 repas :

#### **chou-fleur surgelé**

4 tasse (454g)

#### **bacon cru**

4 tranche(s) (113g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

### Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **thym séché**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

#### **peau, crues**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### **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.

### Frites de carotte

184 kcal ● 2g protéine ● 10g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**romarin séché**  
2/3 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, épluché**  
1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**romarin séché**  
1 1/3 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, épluché**  
1 lb (453g)

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.

---

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

---

### Salade paleo de poulet à la salsa verte

902 kcal ● 91g protéine ● 49g lipides ● 13g glucides ● 12g fibres



**avocats, tranché**  
4 tranches (100g)  
**tomates, haché**  
1 tomate Roma (80g)  
**salsa verte**  
2 c. à soupe (32g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à soupe (30g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
  2. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
  3. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verte. Servez.
-

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### 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 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.
-

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**kiwi**  
2 fruit (138g)

Pour les 3 repas :

**kiwi**  
6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### 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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**pommes**  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

### Bouchées concombre-thon

288 kcal ● 42g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**

5/8 concombre (21 cm) (188g)

**thon en conserve**

2 1/2 sachet (185g)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**

1 1/4 concombre (21 cm) (376g)

**thon en conserve**

5 sachet (370g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Donne 1 3/4 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

1 3/4 tasse (236g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g protéine ● 46g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

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

2/3 livres (302g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**thym séché**

2/3 c. à café, moulu (1g)

**miel**

2/3 c. à soupe (14g)

**moutarde brune**

1 c. à soupe (15g)

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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

---

### Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres

**Ail, haché**

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

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**huile**

1 1/4 c. à soupe (mL)

**blettes**

1 1/4 lb (567g)

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.

---

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

490 kcal ● 58g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

2/3 lb (302g)

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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 'Riz' de chou-fleur au 'beurre'

172 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur surgelé**

2 tasse (227g)

**ghee**

4 c. à café (18g)

Pour les 2 repas :

**chou-fleur surgelé**

4 tasse (454g)

**ghee**

8 c. à café (36g)

1. Faites cuire le chou-fleur surgelé selon les instructions de l'emballage.
2. Incorporez le ghee et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(31g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)

Pour les 2 repas :

**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)

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.

## Poivrons farcis façon taco (paléo)

3 poivron(s) farci(s) - 640 kcal ● 75g protéine ● 26g lipides ● 21g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**salsa verde**  
6 c. à soupe (96g)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
3/4 livres (340g)  
**purée de tomates**  
6 c. à s. (94g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**poivron**  
3 petit (222g)

Pour les 2 repas :

**salsa verde**  
12 c. à soupe (192g)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
1 1/2 livres (680g)  
**purée de tomates**  
3/4 tasse (188g)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
3 c. à café (9g)  
**poivron**  
6 petit (444g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le haut des poivrons et retirez les graines. Réservez.
3. Dans une grande poêle, faites dorer le bœuf haché avec du sel et du poivre pendant 8 à 10 minutes.
4. Ajoutez la purée de tomate, l'assaisonnement à taco et environ la moitié de la salsa verde. Laissez mijoter 2 à 4 minutes puis coupez le feu.
5. Remplissez les poivrons de la préparation taco. Enfouez 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
6. Garnissez avec le reste de la salsa verde et servez.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

### Tomates rôties

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



Donne 1 tomate(s) portions

#### **tomates**

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

#### **huile**

1 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.

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal ● 114g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 18 oz portions

**poivre citronné**

1 c. à soupe (8g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

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

1 lb (504g)

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.

**Frites au four**

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### pommes de terre

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bouillon d'os

2 tasse(s) - 81 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bouillon d'os de poulet**

2 tasse(s) (mL)

Pour les 2 repas :

#### **bouillon d'os de poulet**

4 tasse(s) (mL)

1. Chauffez le bouillon d'os selon les instructions du paquet et sirotez.

### Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **kiwi**

3 fruit (207g)

Pour les 2 repas :

#### **kiwi**

6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.

## Salade steak et betterave

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

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

### **huile**

3/4 c. à soupe (mL)

### **vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

### **brocoli**

3/4 tasse, haché (68g)

### **mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

### **steak de sirloin (surlonge), cru**

1/2 livres (213g)

Pour les 2 repas :

### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

3 betterave(s) (150g)

### **huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

### **vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

### **brocoli**

1 1/2 tasse, haché (137g)

### **mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

### **steak de sirloin (surlonge), cru**

15 oz (425g)

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