

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2900 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** 2904 kcal ● 239g protéine (33%) ● 155g lipides (48%) ● 98g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

620 kcal, 36g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



**Sandwich bacon et œuf**  
1 sandwich(s)- 442 kcal



**Avocat**  
176 kcal

## Collations

325 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 16g de lipides



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



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



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

## Déjeuner

980 kcal, 86g de protéines, 26g glucides nets, 54g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
12 oz- 599 kcal



**Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix**  
380 kcal

## Dîner

980 kcal, 110g de protéines, 42g glucides nets, 37g de lipides



**Épinards sautés simples**  
100 kcal



**Frites au four**  
290 kcal



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

## Day 2

2904 kcal ● 239g protéine (33%) ● 155g lipides (48%) ● 98g glucides (14%) ● 40g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

620 kcal, 36g de protéines, 4g glucides nets, 48g de lipides



**Sandwich bacon et œuf**  
1 sandwich(s)- 442 kcal



**Avocat**  
176 kcal

## Collations

325 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 16g de lipides



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



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



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

## Déjeuner

980 kcal, 86g de protéines, 26g glucides nets, 54g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
12 oz- 599 kcal



**Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix**  
380 kcal

## Dîner

980 kcal, 110g de protéines, 42g glucides nets, 37g de lipides



**Épinards sautés simples**  
100 kcal



**Frites au four**  
290 kcal



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

Day 3      2864 kcal ● 249g protéine (35%) ● 147g lipides (46%) ● 97g glucides (14%) ● 40g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis  
4 œuf(s)- 277 kcal



Poire  
2 poire(s)- 226 kcal

### Collations

345 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Noix  
1/4 tasse(s)- 175 kcal



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal



Couennes de porc  
1 oz- 149 kcal

### Déjeuner

970 kcal, 111g de protéines, 21g glucides nets, 46g de lipides



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



Salade simple poulet et épinards  
812 kcal

### Dîner

1045 kcal, 90g de protéines, 27g glucides nets, 56g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo  
3 wrap(s)- 659 kcal



Raisins  
97 kcal



Mélange de noix  
1/3 tasse(s)- 290 kcal

Day 4      2855 kcal ● 211g protéine (30%) ● 172g lipides (54%) ● 79g glucides (11%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis  
4 œuf(s)- 277 kcal



Poire  
2 poire(s)- 226 kcal

### Collations

345 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Noix  
1/4 tasse(s)- 175 kcal



Tomates cerises  
6 tomates cerises- 21 kcal



Couennes de porc  
1 oz- 149 kcal

### Déjeuner

960 kcal, 73g de protéines, 4g glucides nets, 71g de lipides



Épinards sautés simples  
100 kcal



Bouchées de steak (Paleo)  
12 oz(s)- 861 kcal

### Dîner

1045 kcal, 90g de protéines, 27g glucides nets, 56g de lipides



Wrap de laitue au poulet Buffalo  
3 wrap(s)- 659 kcal



Raisins  
97 kcal



Mélange de noix  
1/3 tasse(s)- 290 kcal

**Day 5** 2868 kcal ● 218g protéine (30%) ● 177g lipides (55%) ● 70g glucides (10%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



**Œufs bouillis**  
4 œuf(s)- 277 kcal



**Poire**  
2 poire(s)- 226 kcal

### Collations

345 kcal, 22g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



**Noix**  
1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal



**Couennes de porc**  
1 oz- 149 kcal

### Déjeuner

1045 kcal, 87g de protéines, 11g glucides nets, 68g de lipides



**Saumon simple**  
14 oz- 898 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
147 kcal

### Dîner

975 kcal, 83g de protéines, 10g glucides nets, 63g de lipides



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
204 kcal



**Cuisses de poulet au four**  
12 oz- 770 kcal

**Day 6** 2859 kcal ● 216g protéine (30%) ● 161g lipides (51%) ● 105g glucides (15%) ● 32g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 31g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



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

### Déjeuner

1060 kcal, 88g de protéines, 12g glucides nets, 69g de lipides



**Poulet frit pauvre en glucides**  
16 oz- 936 kcal



**Pois mange-tout**  
123 kcal

### Dîner

1030 kcal, 84g de protéines, 46g glucides nets, 53g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
12 oz- 837 kcal



**Betteraves**  
8 betteraves- 193 kcal

# Day 7

2859 kcal ● 216g protéine (30%) ● 161g lipides (51%) ● 105g glucides (15%) ● 32g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

425 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 31g de lipides



**Pistaches**  
188 kcal



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

## Collations

345 kcal, 34g de protéines, 27g glucides nets, 8g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Bouchées concombre-thon**  
230 kcal

## Déjeuner

1060 kcal, 88g de protéines, 12g glucides nets, 69g de lipides



**Poulet frit pauvre en glucides**  
16 oz- 936 kcal



**Pois mange-tout**  
123 kcal

## Dîner

1030 kcal, 84g de protéines, 46g glucides nets, 53g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
12 oz- 837 kcal



**Betteraves**  
8 betteraves- 193 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
9 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (1085g)
- céleri cru  
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- Ail  
3 gousse(s) (9g)
- épinards frais  
17 1/3 tasse(s) (520g)
- pommes de terre  
1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (554g)
- choux de Bruxelles  
2 1/4 tasse (198g)
- laitue romaine  
7/8 tête (543g)
- Pois mange-tout surgelés  
5 2/3 tasse (816g)
- carottes  
3/8 moyen (23g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
16 betterave(s) (800g)
- concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (529g)
- olives vertes  
24 grand (106g)
- jus de citron  
1 c. à café (mL)
- avocats  
2 avocat(s) (402g)
- raisins  
3 1/3 tasse (307g)
- poires  
8 moyen (1424g)

## Produits à base de noix et de graines

- beurre d'amande  
2 1/2 oz (73g)
- noix (anglaises)  
4 oz (117g)
- mélange de noix  
2/3 tasse (89g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Graisses et huiles

## Épices et herbes

- sel  
1/2 oz (14g)
- poivre noir  
3 g (3g)
- poivre citronné  
2 c. à soupe (14g)
- basilic frais  
24 feuilles (12g)
- poudre de chili  
4 c. à café (11g)
- vinaigre de cidre  
3/4 c. à soupe (11g)
- thym séché  
1 1/2 c. à café, moulu (2g)
- moutarde brune  
2 1/4 c. à soupe (34g)
- assaisonnement cajun  
1 1/3 c. à café (3g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
6 lb (2710g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 1/4 lb (1021g)

## Confiseries

- sirop d'érable  
3 c. à café (mL)
- miel  
1 1/2 c. à soupe (32g)
- chocolat noir 70–85 %  
8 carré(s) (80g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
16 grand (800g)

## Produits de porc

- bacon  
12 tranche(s) (120g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
1/2 tasse (mL)

huile d'olive  
3 1/4 oz (mL)

huile  
2 3/4 oz (mL)

vinaigrette  
5 c. à soupe (mL)

sauce piquante  
2 c. à soupe (mL)

### Autre

couennes de porc  
4 oz (113g)

Poulet, pilons, avec peau  
2 lb (907g)

### Produits de bœuf

steak de sirloin (surlonge), cru  
3/4 lb (340g)

### Produits de poissons et fruits de mer

saumon  
14 oz (397g)

thon en conserve  
4 sachet (296g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich bacon et œuf

1 sandwich(s) - 442 kcal ● 34g protéine ● 34g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

2 grand (100g)

**bacon**

6 tranche(s) (60g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**bacon**

12 tranche(s) (120g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Couper les tranches de bacon en deux dans le sens de la longueur pour doubler le nombre de bandes (12 par sandwich).
3. Pour chaque côté d'un "pain", utiliser 6 bandes, 3 verticales et 3 horizontales. Tisser les bandes pour former une natte.
4. Quand les deux côtés du "pain" sont prêts, les placer sur une plaque et cuire au four 20 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Cuire les œufs selon votre préférence.
6. Retirer le bacon du four et, une fois légèrement refroidi, placer les œufs entre les "pains" pour former le sandwich.
7. Servir.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### œufs

4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

#### œufs

12 grand (600g)

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.

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poires

2 moyen (356g)

Pour les 3 repas :

#### poires

6 moyen (1068g)

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

## Petit-déjeuner 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.

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet rôti aux tomates et olives

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

12 feuilles (6g)

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

3/4 livres (340g)

**poudre de chili**

2 c. à café (5g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**olives vertes**

12 grand (53g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

24 feuilles (12g)

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

1 1/2 livres (680g)

**poudre de chili**

4 c. à café (11g)

**poivre noir**

8 trait (1g)

**olives vertes**

24 grand (106g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**tomates**

24 tomates cerises (408g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

### Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal ● 6g protéine ● 29g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
1 tasse (99g)  
**pommes, haché**  
1/4 petit (7 cm diam.) (37g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre**  
3/8 c. à soupe (6g)  
**noix (anglaises)**  
3 c. à soupe, haché (21g)  
**sirop d'érable**  
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées**  
2 1/4 tasse (198g)  
**pommes, haché**  
1/2 petit (7 cm diam.) (74g)  
**huile d'olive**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**noix (anglaises)**  
6 c. à soupe, haché (42g)  
**sirop d'érable**  
3 c. à café (mL)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### 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.

---

### Salade simple poulet et épinards

812 kcal ● 107g protéine ● 37g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



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

16 oz (454g)

### vinaigrette

4 c. à soupe (mL)

### huile

2 2/3 c. à café (mL)

### épinards frais

5 1/3 tasse(s) (160g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### 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.

### Bouchées de steak (Paleo)

12 oz(s) - 861 kcal ● 69g protéine ● 64g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz(s) portions

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

3/4 lb (340g)

**Ail, coupé en dés**

1 1/2 gousse(s) (5g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

---

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

---

### Saumon simple

14 oz - 898 kcal ● 81g protéine ● 64g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

**huile**

2 1/3 c. à café (mL)

**saumon**

14 oz (397g)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez légèrement de sel et de poivre.
2. Cuisez soit à la poêle soit au four :
3. À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si le poisson en a. Faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit.
4. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
5. Servez.

---

## Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



**tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (92g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

3/4 coeurs (375g)

**carottes, tranché**

3/8 moyen (23g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
  2. Verser la vinaigrette au moment de servir.
-

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet frit pauvre en glucides

16 oz - 936 kcal ● 80g protéine ● 68g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **couennes de porc, écrasé**

1/2 oz (14g)

#### **Poulet, pilons, avec peau**

1 lb (454g)

#### **assaisonnement cajun**

2/3 c. à café (1g)

#### **sauce piquante**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **couennes de porc, écrasé**

1 oz (28g)

#### **Poulet, pilons, avec peau**

2 lb (907g)

#### **assaisonnement cajun**

1 1/3 c. à café (3g)

#### **sauce piquante**

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

### Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

#### **Pois mange-tout surgelés**

4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates**

6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

#### **tomates**

12 tomates cerises (204g)

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

### 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.

### 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 3 repas :

**noix (anglaises)**  
3/4 tasse, décortiqué (75g)

### 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)

### Couennes de porc

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**couennes de porc**  
3 oz (85g)

1. Dégustez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **poires**

1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

#### **poires**

2 moyen (356g)

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

### Bouchées concombre-thon

230 kcal ● 34g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **concombre, tranché**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

#### **thon en conserve**

2 sachet (148g)

Pour les 2 repas :

#### **concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

#### **thon en conserve**

4 sachet (296g)

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 et jour 2

### Épinards sautés simples

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 2 repas :

**Ail, coupé en dés**

1 gousse (3g)

**épinards frais**

8 tasse(s) (240g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

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 flétris.
4. Servez.

### Frites au four

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)

(554g)

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.

### 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 et jour 4

### Wrap de laitue au poulet Buffalo

3 wrap(s) - 659 kcal ● 80g protéine ● 31g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**

3/4 livres (340g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

3 feuille extérieure (84g)

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à s. (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en deux**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**

1 1/2 livres (680g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

6 feuille extérieure (168g)

**sauce Frank's RedHot**

1/2 tasse (mL)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**avocats, haché**

1 avocat(s) (201g)

1. (Remarque : la sauce Frank's Original Red Hot est recommandée pour les personnes suivant un régime paléo car elle utilise des ingrédients naturels. Mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Coupez le poulet en dés et mettez-le dans un bol avec la sauce piquante, le sel et le poivre. Mélangez pour enrober.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Assemblez le wrap en prenant une feuille de laitue et en la garnissant de poulet, tomates et avocat.
6. Servez.

### Raisins

97 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**

1 2/3 tasse (153g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

3 1/3 tasse (307g)

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

### Mélange de noix

1/3 tasse(s) - 290 kcal ● 9g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:

fr.for\_single\_meal

**mélange de noix**

1/3 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**

2/3 tasse (89g)

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

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

---

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

204 kcal ● 7g protéine ● 12g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



**huile d'olive**

2 1/2 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

1 2/3 tasse (240g)

**sel**

1 1/4 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

---

### 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 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

12 oz - 837 kcal ● 77g protéine ● 52g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

3/4 livres (340g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**thym séché**

3/4 c. à café, moulu (1g)

**miel**

3/4 c. à soupe (16g)

**moutarde brune**

1 c. à soupe (17g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/2 livres (680g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**thym séché**

1 1/2 c. à café, moulu (2g)

**miel**

1 1/2 c. à soupe (32g)

**moutarde brune**

2 1/4 c. à soupe (34g)

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.

### Betteraves

8 betteraves - 193 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

8 betterave(s) (400g)

Pour les 2 repas :

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

16 betterave(s) (800g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.