

# Meal Plan - Menu régime paléo de 1400 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

1409 kcal ● 130g protéine (37%) ● 71g lipides (45%) ● 38g glucides (11%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 29g de protéines, 22g glucides nets, 2g de lipides



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

### Déjeuner

440 kcal, 59g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



[Tilapia poêlé](#)  
10 oz- 372 kcal



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)  
1 tasse(s)- 70 kcal

### Collations

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs bouillis](#)  
1 œuf(s)- 69 kcal



[Avocat](#)  
176 kcal

### Dîner

465 kcal, 34g de protéines, 11g glucides nets, 29g de lipides



[Salade de thon à l'avocat](#)  
327 kcal



[Noix de cajou rôties](#)  
1/6 tasse(s)- 139 kcal

## Day 2

1353 kcal ● 138g protéine (41%) ● 61g lipides (41%) ● 40g glucides (12%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 29g de protéines, 22g glucides nets, 2g de lipides



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

### Déjeuner

440 kcal, 59g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



[Tilapia poêlé](#)  
10 oz- 372 kcal



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)  
1 tasse(s)- 70 kcal

### Collations

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs bouillis](#)  
1 œuf(s)- 69 kcal



[Avocat](#)  
176 kcal

### Dîner

410 kcal, 42g de protéines, 13g glucides nets, 19g de lipides



[Poulet rôti aux tomates et olives](#)  
6 oz- 300 kcal



[Salade de chou kale simple](#)  
2 tasse(s)- 110 kcal

## Day 3

1414 kcal ● 95g protéine (27%) ● 76g lipides (49%) ● 70g glucides (20%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 27g de protéines, 36g glucides nets, 23g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



#### Salade simple poulet et épinards

152 kcal



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

435 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



#### Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s)- 91 kcal



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



#### Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal

## Day 4

1366 kcal ● 95g protéine (28%) ● 79g lipides (52%) ● 46g glucides (13%) ● 22g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



#### Graines de tournesol

226 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 26g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



#### Wrap de laitue au rosbif et avocat

1 wrap(s)- 316 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Dîner

435 kcal, 43g de protéines, 7g glucides nets, 23g de lipides



#### Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s)- 91 kcal



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



#### Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal

## Day 5

1387 kcal ● 95g protéine (27%) ● 94g lipides (61%) ● 24g glucides (7%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



#### Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal



#### Cuisses de poulet simples

6 oz- 255 kcal



#### Riz de chou-fleur

1 tasse(s)- 61 kcal

### Collations

225 kcal, 11g de protéines, 3g glucides nets, 18g de lipides



#### Graines de tournesol

226 kcal

### Dîner

450 kcal, 36g de protéines, 10g glucides nets, 27g de lipides



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



#### Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal

## Day 6

1355 kcal ● 106g protéine (31%) ● 78g lipides (52%) ● 42g glucides (12%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



#### Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal



#### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



#### Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal



#### Cuisses de poulet simples

6 oz- 255 kcal



#### Riz de chou-fleur

1 tasse(s)- 61 kcal

### Collations

195 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 2g de lipides



#### Bœuf séché (jerky)

146 kcal



#### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal

### Dîner

450 kcal, 36g de protéines, 10g glucides nets, 27g de lipides



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal



#### Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal

# Day 7

1353 kcal ● 125g protéine (37%) ● 54g lipides (36%) ● 72g glucides (21%) ● 21g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 13g de protéines, 3g glucides nets, 21g de lipides



### Salade d'œufs, avocat et bacon

167 kcal



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

## Collations

195 kcal, 22g de protéines, 21g glucides nets, 2g de lipides



### Bœuf séché (jerky)

146 kcal



### Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal

## Déjeuner

455 kcal, 59g de protéines, 36g glucides nets, 6g de lipides



### Purée de patates douces

183 kcal



### Filet de porc

9 1/3 oz- 273 kcal

## Dîner

425 kcal, 31g de protéines, 11g glucides nets, 25g de lipides



### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



### Salade avocat, pomme et poulet

412 kcal

---

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon  
1/6 petit (13g)
- tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (223g)
- Brocoli surgelé  
9 tasse (819g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- épinards frais  
1 tasse(s) (30g)
- laitue romaine  
1 feuille extérieure (28g)
- poivron  
2 grand (328g)
- patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- céleri cru  
1/6 botte (89g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
3/4 boîte (129g)
- tilapia, cru  
1 1/4 lb (560g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
4 tasse (120g)
- baies mélangées surgelées  
1 tasse (136g)
- chou-fleur surgelé  
5 tasse (567g)

## Épices et herbes

- poivre noir  
3 g (3g)
- sel  
1/3 oz (9g)
- basilic frais  
6 feuilles (3g)
- poudre de chili  
1 c. à café (3g)
- moutarde  
1 c. à café (5g)
- assaisonnement chipotle  
1/2 c. à café (1g)
- poudre d'ail  
2/3 c. à café (2g)

## Fruits et jus de fruits

## Produits à base de noix et de graines

- noix de cajou rôties  
6 3/4 c. à s. (57g)
- graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (106g)
- amandes  
6 c. à s., entière (54g)

## Boissons

- eau  
1 1/2 tasse (384mL)
- poudre de protéine, vanille  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
2/3 tasse(s) (54g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
2 3/4 oz (mL)
- vinaigrette  
5 c. à soupe (mL)
- huile  
2 1/2 oz (mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
9 grand (450g)
- ghee  
2 c. à café (9g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 lb (719g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
3/4 livres (340g)

## Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)  
4 oz (113g)

## Confiseries

- miel  
2 c. à café (14g)

## Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
10 oz (283g)

- jus de citron vert  
1 1/2 c. à café (mL)
  - avocats  
2 3/4 avocat(s) (553g)
  - jus de citron  
1 c. à café (mL)
  - olives vertes  
6 grand (26g)
  - banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
  - pamplemousse  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
  - myrtilles  
1 tasse (148g)
  - pommes  
3/8 moyen (7,5 cm diam.) (68g)
- 

- bacon  
2 tranche(s) (20g)
- filet de porc, cru  
9 1/3 oz (264g)

### **Collations**

- jerky de bœuf  
4 oz (113g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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 2 repas :

#### eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### poudre de protéine, vanille

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

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

2/3 tasse(s) (54g)

#### baies mélangées surgelées

1 tasse (136g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### œufs

2 grand (100g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### œufs

4 grand (200g)

#### huile

1 c. à café (mL)

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

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**

2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

---

### Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

#### Salade d'œufs, avocat et bacon

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 grand (50g)

**avocats**

1/6 avocat(s) (34g)

**bacon**

2/3 tranche(s) (7g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 tasse (10g)

Pour les 3 repas :

**œufs, cuits durs et refroidis**

3 grand (150g)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**bacon**

2 tranche(s) (20g)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

1. Utiliser des œufs durs achetés ou les préparer vous-même et les laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Cuire le bacon selon le paquet. Mettre de côté.
3. Mélanger les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel dans un bol. Écraser à la fourchette jusqu'à homogénéité.
4. Émietter le bacon et l'ajouter. Mélanger.
5. Servir sur un lit de jeunes pousses.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

---

#### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Tilapia poêlé

10 oz - 372 kcal ● 56g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **tilapia, cru**

5/8 lb (280g)

#### **sel**

3/8 c. à café (3g)

#### **poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### **huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tilapia, cru**

1 1/4 lb (560g)

#### **sel**

5/6 c. à café (5g)

#### **poivre noir**

5/6 c. à café, moulu (2g)

#### **huile d'olive**

1 2/3 c. à soupe (mL)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **huile d'olive**

1 c. à café (mL)

#### **Brocoli surgelé**

1 tasse (91g)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### **huile d'olive**

2 c. à café (mL)

#### **Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

#### **sel**

1 trait (0g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres

Donne 1/4 tasse(s) portions

#### **noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

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



### Salade simple poulet et épinards

152 kcal ● 20g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit**  
3 oz (85g)  
**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**épinards frais**  
1 tasse(s) (30g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres

Donne 1 banane(s) portions

**banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)



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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Wrap de laitue au rosbif et avocat

1 wrap(s) - 316 kcal ● 24g protéine ● 19g lipides ● 4g glucides ● 8g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**tomates, coupé en dés**  
1/2 tomate prune (31g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**roast beef tranché (charcuterie)**  
4 oz (113g)  
**moutarde**  
1 c. à café (5g)  
**laitue romaine**  
1 feuille extérieure (28g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **poivron, épépiné et coupé en lanières**

1 grand (164g)

#### **huile**

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

#### **poivron, épépiné et coupé en lanières**

2 grand (328g)

#### **huile**

4 c. à café (mL)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

### Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **cuisses de poulet sans peau et désossées**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **cuisses de poulet sans peau et désossées**

3/4 livres (340g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

### Riz de chou-fleur

1 tasse(s) - 61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

1 tasse (113g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **chou-fleur surgelé**

2 tasse (227g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



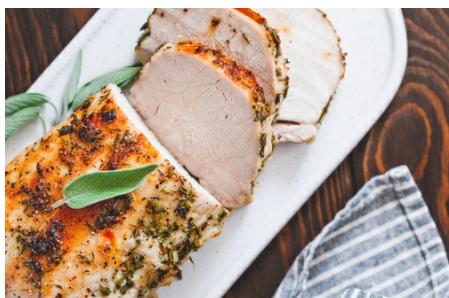
#### patates douces

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

### Filet de porc

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 oz portions

#### filet de porc, cru

9 1/3 oz (264g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F). Si votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix. Placez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F). Sortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

#### œufs

2 grand (100g)

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.

### 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/4 oz (35g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (106g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**jerky de bœuf**  
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**jerky de bœuf**  
4 oz (113g)

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

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**myrtilles**  
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**  
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



**oignon, haché finement**  
1/6 petit (13g)  
**tomates**  
3 c. à s., haché (34g)  
**thon en conserve**  
3/4 boîte (129g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3/4 tasse (23g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
3/4 c. à café (mL)  
**avocats**  
3/8 avocat(s) (75g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres

Donne 1/6 tasse(s) portions



**noix de cajou rôties**  
2 2/3 c. à s. (23g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 6 oz portions

**basilic frais, râpé**  
6 feuilles (3g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**poudre de chili**  
1 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**olives vertes**  
6 grand (26g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

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 de chou kale simple

2 tasse(s) - 110 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse (170g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**chou-fleur surgelé**

3 tasse (340g)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

1 1/2 tasse (137g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

3 tasse (273g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Poitrine de poulet simple

6 oz - 238 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

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

3/8 lb (168g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

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

3/4 lb (336g)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

4 c. à café (mL)

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

**sel**

2 trait (1g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

---

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing: fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à café (mL)

**eau**

1/2 c. à soupe (8mL)

**assaisonnement chipotle**

1/4 c. à café (1g)

**miel**

1 c. à café (7g)

**côtelettes de longe de porc**

**désossées, crues**

5 oz (142g)

**ghee**

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à café (mL)

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**assaisonnement chipotle**

1/2 c. à café (1g)

**miel**

2 c. à café (14g)

**côtelettes de longe de porc**

**désossées, crues**

10 oz (283g)

**ghee**

2 c. à café (9g)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

## Dîner 5

Consommer les jour 7

### Bâtonnets de céleri

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



Donne 2 branche(s) de céleri portions

**céleri cru**

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Salade avocat, pomme et poulet

412 kcal ● 31g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



**pommes, finement haché**

3/8 moyen (7,5 cm diam.) (68g)

**avocats, haché**

3/8 avocat(s) (75g)

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

1/4 livres (128g)

**jus de citron vert**

3/4 c. à café (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**céleri cru**

1 1/2 c. à s., haché (9g)

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 cuît, 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.

