Plan alimentaire - Menu régime paléo de 1600 calories

Liste de courses Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7 Recettes

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur https://www.strongrfastr.com

Jour 1

1581 kcal 118g protéine (30%) 98g lipides (56%) 30g glucides (7%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides

Bol œuf dur et avocat
320 kcal

Déjeuner

520 kcal, 66g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides

Côtelettes de porc au curry
1 1/2 côte(s)- 359 kcal

Chou cavalier (collard) à l'ail
159 kcal

Collations

195 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides

Lanières de poivron et guacamole
150 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Dîner

545 kcal, 33g de protéines, 8g glucides nets, 42g de lipides

Nouilles de courgette au fromage et bacon
545 kcal

Jour 2

1596 kcal 117g protéine (29%) 99g lipides (56%) 33g glucides (8%) 27g fibres (7%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides

Bol œuf dur et avocat
320 kcal

Déjeuner

540 kcal, 59g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides

Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
245 kcal

Collations

195 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides

Lanières de poivron et guacamole
150 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Dîner

540 kcal, 39g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides

Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Bouchées de steak (Paleo)
6 2/3 oz(s)- 479 kcal

Jour 3

1610 kcal 115g protéine (29%) 100g lipides (56%) 41g glucides (10%) 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides

Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal

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

Déjeuner

540 kcal, 59g de protéines, 13g glucides nets, 24g de lipides

Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
245 kcal

Collations

225 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Dîner

540 kcal, 39g de protéines, 3g glucides nets, 40g de lipides

Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Bouchées de steak (Paleo)
6 2/3 oz(s)- 479 kcal

Jour 4

1599 kcal 115g protéine (29%) 97g lipides (55%) 44g glucides (11%) 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

305 kcal, 8g de protéines, 15g glucides nets, 21g de lipides

Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 145 kcal

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

Déjeuner

525 kcal, 47g de protéines, 11g glucides nets, 32g de lipides

Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Côtelettes de porc au miel et chipotle
464 kcal

Collations

225 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides

Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Jour 5

1585 kcal 118g protéine (30%) 89g lipides (50%) 54g glucides (14%) 24g fibres (6%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Sandwich petit-déjeuner au portobello
1/2 sandwich(s)- 184 kcal

Collations

225 kcal, 9g de protéines, 10g glucides nets, 15g de lipides

Graines de tournesol
180 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

525 kcal, 47g de protéines, 11g glucides nets, 32g de lipides

Poivrons cuits
1/2 poivron(s)- 60 kcal

Côtelettes de porc au miel et chipotle
464 kcal

Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides

Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Jour 6

1645 kcal 106g protéine (26%) 94g lipides (51%) 61g glucides (15%) 33g fibres (8%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Sandwich petit-déjeuner au portobello
1/2 sandwich(s)- 184 kcal

Collations

305 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 20g de lipides

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

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

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

Salade œuf & avocat
531 kcal

Dîner

520 kcal, 51g de protéines, 19g glucides nets, 23g de lipides

Dinde hachée de base
8 oz- 375 kcal

Légumes mélangés
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal

Jour 7

1645 kcal 106g protéine (26%) 94g lipides (51%) 61g glucides (15%) 33g fibres (8%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 11g de protéines, 25g glucides nets, 12g de lipides

Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal

Sandwich petit-déjeuner au portobello
1/2 sandwich(s)- 184 kcal

Déjeuner

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

Salade œuf & avocat
531 kcal

Collations

305 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 20g de lipides

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

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Dîner

520 kcal, 51g de protéines, 19g glucides nets, 23g de lipides

Dinde hachée de base
8 oz- 375 kcal

Légumes mélangés
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal

Liste de courses

Produits laitiers et œufs

- [ ] fromage
  3/4 tasse, râpé (85g)
- [ ] parmesan
  1 c. à soupe (5g)
- [ ] œufs
  16 grand (800g)
- [ ] ghee
  3 c. à café (14g)

Légumes et produits à base de légumes

- [ ] courgette
  1 moyen (196g)
- [ ] oignon
  5/8 moyen (6,5 cm diam.) (64g)
- [ ] poivron
  3 1/2 grand (585g)
- [ ] blettes
  1/2 lb (227g)
- [ ] Ail
  3 gousse(s) (10g)
- [ ] Pois mange-tout surgelés
  4 tasse (576g)
- [ ] tomates
  10 c. à s., haché (113g)
- [ ] Chapeau de portobello
  3 pièce entière (423g)
- [ ] légumes mélangés surgelés
  3 tasse (405g)
- [ ] coriandre fraîche
  1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

Produits de porc

- [ ] bacon cru
  1 tranche(s) (28g)
- [ ] côte de porc, avec os
  1 1/2 morceau (267g)
- [ ] côtelettes de longe de porc désossées, crues
  15 oz (425g)
- [ ] bacon, cuit
  6 tranche(s) (60g)

Épices et herbes

- [ ] poivre noir
  1 g (1g)
- [ ] sel
  5 g (5g)

Fruits et jus de fruits

- [ ] avocats
  4 1/2 avocat(s) (929g)
- [ ] kiwi
  7 fruit (483g)
- [ ] pommes
  4 moyen (7,5 cm diam.) (728g)
- [ ] jus de citron vert
  4 c. à café (19mL)

Graisses et huiles

- [ ] huile d'olive
  1 1/3 oz (41mL)
- [ ] huile
  2 1/2 oz (76mL)

Autre

- [ ] guacamole, acheté en magasin
  1/2 tasse (124g)
- [ ] mélange de jeunes pousses
  5 1/2 tasse (166g)

Produits de volaille

- [ ] poitrine de poulet désossée sans peau, crue
  1 lb (448g)
- [ ] dinde hachée, crue
  1 livres (454g)

Produits de bœuf

- [ ] steak de sirloin (surlonge), cru
  5/6 lb (378g)

Produits à base de noix et de graines

- [ ] mélange de noix
  1/3 tasse (45g)
- [ ] beurre d'amande
  2 c. à soupe (32g)
- [ ] graines de tournesol décortiquées
  3 oz (85g)

Produits de poissons et fruits de mer

- [ ] thon en conserve
  2 1/2 boîte (430g)

Confiseries

- [ ] curry en poudre
  3/8 c. à café (1g)
- [ ] poivre citronné
  1 c. à soupe (7g)
- [ ] assaisonnement chipotle
  3/4 c. à café (2g)
- [ ] poudre d'ail
  1 1/3 c. à café (4g)
- [ ] miel
  3 c. à café (21g)

Boissons

- [ ] eau
  1 1/2 c. à soupe (23mL)

Recettes

Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Bol œuf dur et avocat

320 kcal 15g protéine 24g lipides 4g glucides 7g fibres

Pour un seul repas :

oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
poivron
1 c. à s., en dés (9g)
poivre noir
1 trait (0g)
œufs
2 grand (100g)
sel
1 trait (0g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à soupe, haché (20g)
poivron
2 c. à s., en dés (19g)
poivre noir
2 trait (0g)
œufs
4 grand (200g)
sel
2 trait (1g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition. Dès l'ébullition, couvrez la casserole et coupez le feu. Laissez les œufs reposer 8 à 10 minutes.
3. Pendant la cuisson, coupez le poivron, l'oignon et l'avocat.
4. Plongez les œufs dans un bain de glace pendant quelques minutes.
5. Écalez les œufs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
6. Mélangez les œufs avec tous les autres ingrédients et remuez.
7. Servez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 145 kcal 4g protéine 12g lipides 3g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

mélange de noix
2 2/3 c. à s. (22g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
1/3 tasse (45g)

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

Pomme & beurre d'amande

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

Pour un seul repas :

pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)

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

Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Pomme

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

Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Sandwich petit-déjeuner au portobello

1/2 sandwich(s) - 184 kcal 11g protéine 12g lipides 4g glucides 4g fibres

Pour un seul repas :

bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
mélange de jeunes pousses
2 c. à s. (4g)
Chapeau de portobello
1 pièce entière (141g)
avocats, épais
1 tranches (25g)

Pour les 3 repas :

bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)
mélange de jeunes pousses
6 c. à s. (11g)
Chapeau de portobello
3 pièce entière (423g)
avocats, épais
3 tranches (75g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Retirer la graisse de la poêle et y mettre les chapeaux de champignon, côté plat vers le bas, et cuire quelques minutes.
3. Retirer les chapeaux et monter le sandwich en utilisant les chapeaux comme pains, en répartissant l'avocat, les feuilles et le bacon à l'intérieur.
4. Servir.

Déjeuner 1

Consommer les jour 1

Côtelettes de porc au curry

1 1/2 côte(s) - 359 kcal 59g protéine 13g lipides 0g glucides 0g fibres

Donne 1 1/2 côte(s) portions

côte de porc, avec os
1 1/2 morceau (267g)
curry en poudre
3/8 c. à café (1g)
huile d'olive
3/4 c. à café (4mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal 7g protéine 8g lipides 5g glucides 9g fibres

blettes
1/2 lb (227g)
huile
1/2 c. à soupe (8mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal 51g protéine 9g lipides 1g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (4mL)
poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (8mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

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.

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

245 kcal 8g protéine 14g lipides 12g glucides 9g fibres

Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)
huile d'olive
3 c. à café (15mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
huile d'olive
6 c. à café (30mL)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal 1g protéine 5g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (5mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1 grand (164g)

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.

Côtelettes de porc au miel et chipotle

464 kcal 46g protéine 27g lipides 9g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

ghee
1 1/2 c. à café (7g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
1/2 livres (212g)
miel
1 1/2 c. à café (11g)
assaisonnement chipotle
3/8 c. à café (1g)
eau
3/4 c. à soupe (11mL)
huile
1 1/2 c. à café (8mL)

Pour les 2 repas :

ghee
3 c. à café (14g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
15 oz (425g)
miel
3 c. à café (21g)
assaisonnement chipotle
3/4 c. à café (2g)
eau
1 1/2 c. à soupe (23mL)
huile
3 c. à café (15mL)

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.

Déjeuner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade œuf & avocat

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

Pour un seul repas :

poudre d'ail
2/3 c. à café (2g)
avocats
2/3 avocat(s) (134g)
mélange de jeunes pousses
1 1/3 tasse (40g)
œufs, cuits durs et refroidis
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
1 1/3 c. à café (4g)
avocats
1 1/3 avocat(s) (268g)
mélange de jeunes pousses
2 2/3 tasse (80g)
œufs, cuits durs et refroidis
8 grand (400g)

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.

Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Lanières de poivron et guacamole

150 kcal 3g protéine 10g lipides 6g glucides 6g fibres

Pour un seul repas :

guacamole, acheté en magasin
4 c. à s. (62g)
poivron, tranché
1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

guacamole, acheté en magasin
1/2 tasse (124g)
poivron, tranché
2 moyen (238g)

1. Coupez les poivrons en lanières et retirez les graines.
2. Étalez le guacamole sur les lanières de poivron ou utilisez simplement les lanières pour tremper dans le guacamole.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Collations 2

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

180 kcal 9g protéine 14g lipides 2g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

graines de tournesol décortiquées
3 oz (85g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Collations 3

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs farcis à l'avocat

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

Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
avocats
1/3 avocat(s) (67g)
jus de citron vert
2/3 c. à café (3mL)
coriandre fraîche, haché
2/3 c. à soupe, haché (2g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
avocats
2/3 avocat(s) (134g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à café (7mL)
coriandre fraîche, haché
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g protéine 0g lipides 8g glucides 2g fibres

Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Nouilles de courgette au fromage et bacon

545 kcal 33g protéine 42g lipides 8g glucides 2g fibres

fromage
3/4 tasse, râpé (85g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)
courgette
1 moyen (196g)
bacon cru
1 tranche(s) (28g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghettis de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez le fromage et les morceaux de bacon et faites chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Retirez du feu, parsemez de parmesan et servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal 1g protéine 5g lipides 2g glucides 1g fibres

Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (5mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (10mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1 grand (164g)

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.

Bouchées de steak (Paleo)

6 2/3 oz(s) - 479 kcal 39g protéine 36g lipides 1g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

huile
5/6 c. à soupe (13mL)
steak de sirloin (surlonge), cru
3/8 lb (189g)
Ail, coupé en dés
5/6 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

huile
1 2/3 c. à soupe (25mL)
steak de sirloin (surlonge), cru
5/6 lb (378g)
Ail, coupé en dés
1 2/3 gousse(s) (5g)

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 saisie. 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.

Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade de thon à l'avocat

545 kcal 51g protéine 30g lipides 7g glucides 10g fibres

Pour un seul repas :

avocats
5/8 avocat(s) (126g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à café (6mL)
sel
1 1/4 trait (1g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 1/4 tasse (38g)
thon en conserve
1 1/4 boîte (215g)
tomates
5 c. à s., haché (56g)
oignon, haché finement
1/3 petit (22g)

Pour les 2 repas :

avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à café (13mL)
sel
2 1/2 trait (1g)
poivre noir
2 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)
tomates
10 c. à s., haché (113g)
oignon, haché finement
5/8 petit (44g)

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.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal 45g protéine 22g lipides 0g glucides 0g fibres

Pour un seul repas :

dinde hachée, crue
1/2 livres (227g)
huile
1 c. à café (5mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue
1 livres (454g)
huile
2 c. à café (10mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal 7g protéine 1g lipides 19g glucides 8g fibres

Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
3 tasse (405g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.