

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 1700 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** 1686 kcal ● 118g protéine (28%) ● 100g lipides (54%) ● 59g glucides (14%) ● 20g fibres (5%)

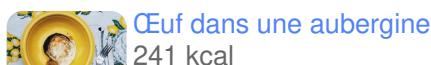
## Petit-déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 19g de lipides



### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



### Œuf dans une aubergine

241 kcal

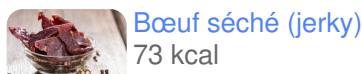
## Collations

250 kcal, 14g de protéines, 8g glucides nets, 17g de lipides



### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



### Bœuf séché (jerky)

73 kcal

## Déjeuner

550 kcal, 48g de protéines, 20g glucides nets, 27g de lipides



### Tilapia au gril

8 oz- 340 kcal



### Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

## Dîner

515 kcal, 40g de protéines, 5g glucides nets, 37g de lipides



### Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal

## Day 2

1796 kcal ● 129g protéine (29%) ● 85g lipides (43%) ● 100g glucides (22%) ● 29g fibres (6%)

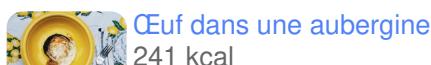
## Petit-déjeuner

375 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 19g de lipides



### Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



### Œuf dans une aubergine

241 kcal

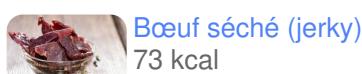
## Collations

250 kcal, 14g de protéines, 8g glucides nets, 17g de lipides



### Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



### Bœuf séché (jerky)

73 kcal

## Déjeuner

585 kcal, 36g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal



### Hachis cottage au poulet & haricots verts

414 kcal

## Dîner

590 kcal, 63g de protéines, 21g glucides nets, 25g de lipides



### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal



### Salade de tomates et concombre

141 kcal

## Day 3

1706 kcal ● 123g protéine (29%) ● 87g lipides (46%) ● 84g glucides (20%) ● 25g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



#### Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

265 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



#### Céleri et beurre d'amande

100 kcal

### Déjeuner

585 kcal, 36g de protéines, 46g glucides nets, 24g de lipides



#### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal



#### Hachis cottage au poulet & haricots verts

414 kcal

### Dîner

590 kcal, 63g de protéines, 21g glucides nets, 25g de lipides



#### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal



#### Salade de tomates et concombre

141 kcal

## Day 4

1679 kcal ● 118g protéine (28%) ● 103g lipides (55%) ● 45g glucides (11%) ● 25g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



#### Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

265 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



#### Céleri et beurre d'amande

100 kcal

### Déjeuner

600 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



#### Poitrine de poulet coriandre et citron vert

3 oz de poulet- 119 kcal



#### Nouilles de courgette au bacon

325 kcal



#### Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

### Dîner

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



#### Salade de thon à l'avocat

545 kcal

## Day 5

1679 kcal ● 118g protéine (28%) ● 103g lipides (55%) ● 45g glucides (11%) ● 25g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



#### Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

265 kcal, 8g de protéines, 5g glucides nets, 22g de lipides



#### Mélange de noix

1/6 tasse(s)- 163 kcal



#### Céleri et beurre d'amande

100 kcal

### Déjeuner

600 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 35g de lipides



#### Poitrine de poulet coriandre et citron vert

3 oz de poulet- 119 kcal



#### Nouilles de courgette au bacon

325 kcal



#### Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

### Dîner

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



#### Salade de thon à l'avocat

545 kcal

## Day 6

1651 kcal ● 133g protéine (32%) ● 86g lipides (47%) ● 69g glucides (17%) ● 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



#### Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

### Collations

140 kcal, 1g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



#### Chips de plantain

75 kcal



#### Compote de pommes

57 kcal



#### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 66g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



#### Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



#### Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

### Dîner

625 kcal, 48g de protéines, 9g glucides nets, 42g de lipides



#### Nouilles de courgette au parmesan

227 kcal



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

368 kcal



#### Poivrons et oignons sautés

31 kcal

# Day 7

1651 kcal ● 133g protéine (32%) ● 86g lipides (47%) ● 69g glucides (17%) ● 18g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

320 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 19g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon  
256 kcal



Pêche  
1 pêche(s)- 66 kcal

## Collations

140 kcal, 1g de protéines, 22g glucides nets, 4g de lipides



Chips de plantain  
75 kcal



Compote de pommes  
57 kcal



Bâtonnets de céleri  
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

## Déjeuner

565 kcal, 66g de protéines, 21g glucides nets, 21g de lipides



Poitrine de poulet marinée  
10 oz- 353 kcal



Carottes rôties  
4 carotte(s)- 211 kcal

## Dîner

625 kcal, 48g de protéines, 9g glucides nets, 42g de lipides



Nouilles de courgette au parmesan  
227 kcal



Cuisses de poulet au thym et au citron vert  
368 kcal



Poivrons et oignons sautés  
31 kcal

# Liste de courses



## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- mélange de noix  
1/2 tasse (75g)
- beurre d'amande  
1 1/2 oz (43g)

## Collations

- jerky de bœuf  
2 oz (57g)
- chips de plantain  
1 oz (28g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (919g)
- concombre  
2 1/2 concombre (21 cm) (778g)
- aubergine  
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)
- carottes  
18 grand (1296g)
- céleri cru  
7 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (307g)
- patates douces  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)
- haricots verts frais  
1/3 livres (151g)
- oignon rouge  
1 petit (70g)
- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (111g)
- coriandre fraîche  
1/8 botte (5g)
- Ail  
1/2 gousse(s) (2g)
- courgette  
4 1/2 moyen (882g)
- poivron  
1 1/2 grand (231g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron  
3/8 fl oz (mL)
- pêche  
9 moyen (6,5 cm diam.) (1350g)

## Graisses et huiles

- huile d'olive  
3 oz (mL)
- huile  
3 oz (mL)
- vinaigrette  
4 oz (mL)
- sauce marinade  
10 c. à s. (mL)

## Autre

- poulet rôtisserie cuit  
6 oz (170g)
- mélange de jeunes pousses  
2 paquet (156 g) (282g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
8 grand (400g)
- parmesan  
2 1/2 c. à soupe (13g)

## Épices et herbes

- sel  
1/4 oz (7g)
- poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- thym séché  
5/6 c. à café, feuilles (1g)
- basilic frais  
18 feuilles (9g)
- poudre de chili  
3 c. à café (8g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru  
1/2 lb (224g)
- thon en conserve  
2 1/2 boîte (430g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1/3 tasse(s) (mL)
- sauce Worcestershire  
1 1/3 c. à café (mL)

- olives vertes  
18 grand (79g)
- jus de citron vert  
1 3/4 fl oz (mL)
- avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

## Produits de volaille

- poulet haché, cru  
2/3 livres (302g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 3/4 lb (1240g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 lb (454g)

## Produits de porc

- bacon  
14 tranche(s) (140g)
  - bacon cru  
4 tranche(s) (113g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

### Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**aubergine**  
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**aubergine**  
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon**

4 tranche(s) (40g)

Pour les 3 repas :

#### **bacon**

12 tranche(s) (120g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :  
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.  
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.  
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

#### **pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)



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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Tilapia au gril

8 oz - 340 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 c. à s. (mL)

**tilapia, cru**

1/2 lb (224g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

### Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

**carottes, tranché**

4 grand (288g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

171 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

2/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(82g)

#### **concombre, tranché**

2/3 concombre (21 cm) (201g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2/3 paquet (156 g) (103g)

#### **céleri cru, haché**

1 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (53g)

#### **vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

1 1/3 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.)  
(164g)

#### **concombre, tranché**

1 1/3 concombre (21 cm) (401g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/3 paquet (156 g) (207g)

#### **céleri cru, haché**

2 2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (107g)

#### **vinaigrette**

4 c. à soupe (mL)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

### Hachis cottage au poulet & haricots verts

414 kcal ● 30g protéine ● 17g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, épluché et coupé en cubes**

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1/6 tasse(s) (mL)

**sauce Worcestershire**

2/3 c. à café (mL)

**thym séché**

1/6 c. à café, feuilles (0g)

**poulet haché, cru**

1/3 livres (151g)

**haricots verts frais, paré**

2 2/3 oz (76g)

Pour les 2 repas :

**patates douces, épluché et coupé en cubes**

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1/3 tasse(s) (mL)

**sauce Worcestershire**

1 1/3 c. à café (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**poulet haché, cru**

2/3 livres (302g)

**haricots verts frais, paré**

1/3 livres (151g)

1. Plongez les cubes de patates douces dans de l'eau salée dans une grande casserole et portez à ébullition. Réduisez à feu doux et laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 8-10 minutes. Égouttez et remettez dans la casserole. Écraez jusqu'à obtenir une purée lisse. Assaisonnez de sel et de poivre et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez seulement la moitié de l'huile dans une grande poêle allant au four à feu moyen. Ajoutez les haricots verts, couvrez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Transférez les haricots verts dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet haché et faites cuire en le défaisant à la cuillère. Une fois doré, ajoutez le bouillon, la sauce Worcestershire et le thym. Mélangez.
4. Portez le mélange de poulet à ébullition et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce réduise légèrement. Incorporez les haricots verts. Assaisonnez de sel et de poivre.
5. Répartissez la purée de patate douce sur le dessus et étalez pour couvrir la garniture. Passez sous le gril jusqu'à ce que la garniture bouillonne et que la patate douce soit dorée. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Poitrine de poulet coriandre et citron vert

3 oz de poulet - 119 kcal ● 19g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**coriandre fraîche, haché**

1/8 botte (2g)

**Ail, haché finement**

1/4 gousse(s) (1g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

3/8 c. à soupe (mL)

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

3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

**coriandre fraîche, haché**

1/8 botte (5g)

**Ail, haché finement**

1/2 gousse(s) (2g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

3/4 c. à soupe (mL)

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

6 oz (170g)

1. Mélangez l'huile, l'ail, un peu de sel, la moitié du jus de citron vert et la moitié de la coriandre dans un grand bol. Ajoutez le poulet et enrobez-le bien (option : couvrez le bol et laissez mariner le poulet de 1 heure à toute une nuit).
2. Chauffez une poêle-gril ou une poêle à feu moyen-vif et faites cuire le poulet environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur.
3. Retirez le poulet de la poêle et arrosez du reste de jus de citron vert et de coriandre. Servez.

### Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon cru**

2 tranche(s) (57g)

**courgette**

1 moyen (196g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**

4 tranche(s) (113g)

**courgette**

2 moyen (392g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti 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 les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

### Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**carottes, tranché**  
3 grand (216g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :  
**carottes, tranché**  
6 grand (432g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal  
**sauce marinade**  
5 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/8 lb (280g)

Pour les 2 repas :  
**sauce marinade**  
10 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

### Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes, tranché**

4 grand (288g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**carottes, tranché**

8 grand (576g)

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

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

2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### 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 2 repas :

**noix (anglaises)**

1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

---

### Bœuf séché (jerky)

73 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**jerky de bœuf**

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**jerky de bœuf**

2 oz (57g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange de noix

3 c. à s. (25g)

Pour les 3 repas :

#### mélange de noix

1/2 tasse (75g)

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

### Céleri et beurre d'amande

100 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

#### beurre d'amande

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

#### céleri cru

3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

#### beurre d'amande

1 1/2 oz (43g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de plantain

75 kcal ● 0g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### chips de plantain

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

#### chips de plantain

1 oz (28g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

## Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

### compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

## Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

### céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

## Salade de poulet rôti et tomates

514 kcal ● 40g protéine ● 37g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



### tomates, coupé en quartiers

1/2 entier grand (~7,6 cm diam.) (91g)

### jus de citron

1 c. à café (mL)

### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

### concombre, coupé en tranches

1/4 concombre (21 cm) (75g)

### poulet rôtisserie cuit

6 oz (170g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**

9 feuilles (5g)

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

1/2 livres (255g)

**poudre de chili**

1 1/2 c. à café (4g)

**poivre noir**

3 trait (0g)

**olives vertes**

9 grand (40g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**tomates**

9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**

18 feuilles (9g)

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

18 oz (510g)

**poudre de chili**

3 c. à café (8g)

**poivre noir**

6 trait (1g)

**olives vertes**

18 grand (79g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**tomates**

18 tomates cerises (306g)

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 tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché finement**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(123g)

**concombre, tranché finement**

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

**vinaigrette**

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

Pour les 2 repas :

**tomates, tranché finement**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(246g)

**concombre, tranché finement**

1 concombre (21 cm) (301g)

**vinaigrette**

4 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1 petit (70g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## 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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **oignon, haché finement**

1/3 petit (22g)

#### **tomates**

5 c. à s., haché (56g)

#### **thon en conserve**

1 1/4 boîte (215g)

#### **mélange de jeunes pousses**

1 1/4 tasse (38g)

#### **poivre noir**

1 1/4 trait (0g)

#### **sel**

1 1/4 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

1 1/4 c. à café (mL)

#### **avocats**

5/8 avocat(s) (126g)

Pour les 2 repas :

#### **oignon, haché finement**

5/8 petit (44g)

#### **tomates**

10 c. à s., haché (113g)

#### **thon en conserve**

2 1/2 boîte (430g)

#### **mélange de jeunes pousses**

2 1/2 tasse (75g)

#### **poivre noir**

2 1/2 trait (0g)

#### **sel**

2 1/2 trait (1g)

#### **jus de citron vert**

2 1/2 c. à café (mL)

#### **avocats**

1 1/4 avocat(s) (251g)

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

### Nouilles de courgette au parmesan

227 kcal ● 5g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **parmesan**

1 1/4 c. à soupe (6g)

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

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### **courgette**

1 1/4 moyen (245g)

Pour les 2 repas :

#### **parmesan**

2 1/2 c. à soupe (13g)

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

2 1/2 c. à soupe (mL)

#### **courgette**

2 1/2 moyen (490g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un éplucheur-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites sauter les nouilles de courgette en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
3. Parsemez de parmesan et servez.

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

368 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/4 c. à café, feuilles (0g)

**cuisse de poulet sans peau et**

**désossées**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

**cuisse de poulet sans peau et**

**désossées**

1 lb (454g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez 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.

## Poivrons et oignons sautés

31 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivron, coupé en lanières**

1/4 grand (41g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**oignon, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

Pour les 2 repas :

**poivron, coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**oignon, tranché**

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.