

Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 1800 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

1800 kcal ● 147g protéine (33%) ● 95g lipides (48%) ● 64g glucides (14%) ● 25g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 21g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



[Chou kale sauté](#)
61 kcal



[Kale et œufs](#)
284 kcal

Collations

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



[Graines de tournesol](#)
271 kcal

Déjeuner

625 kcal, 64g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)
122 kcal



[Dinde hachée de base](#)
10 2/3 oz- 500 kcal

Dîner

565 kcal, 50g de protéines, 49g glucides nets, 12g de lipides



[Pois mange-tout](#)
123 kcal



[Crevettes cajun au citron vert](#)
6 2/3 oz- 179 kcal



[Wedges de patate douce](#)
261 kcal

Day 2

1767 kcal ● 176g protéine (40%) ● 90g lipides (46%) ● 43g glucides (10%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 21g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



[Chou kale sauté](#)
61 kcal



[Kale et œufs](#)
284 kcal

Collations

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



[Graines de tournesol](#)
271 kcal

Déjeuner

550 kcal, 80g de protéines, 9g glucides nets, 20g de lipides



[Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive](#)
82 kcal



[Cabillaud cajun](#)
15 oz- 468 kcal

Dîner

605 kcal, 63g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



[Bol de riz de chou-fleur au poulet mariné et pois mange-tout](#)
603 kcal

Day 3

1767 kcal ● 119g protéine (27%) ● 116g lipides (59%) ● 35g glucides (8%) ● 25g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 15g de protéines, 2g glucides nets, 27g de lipides



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

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



Graines de tournesol
271 kcal

Déjeuner

550 kcal, 28g de protéines, 5g glucides nets, 45g de lipides



Wrap de laitue à la salade de saumon
315 kcal



Noix
1/3 tasse(s)- 233 kcal

Dîner

605 kcal, 63g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Bol de riz de chou-fleur au poulet mariné et pois mange-tout
603 kcal

Day 4

1799 kcal ● 158g protéine (35%) ● 99g lipides (49%) ● 47g glucides (10%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 15g de protéines, 2g glucides nets, 27g de lipides



Toast avocat et bacon
2 tranches- 276 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

290 kcal, 12g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle
213 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Déjeuner

600 kcal, 86g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
13 1/3 oz- 494 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal

Dîner

565 kcal, 46g de protéines, 10g glucides nets, 36g de lipides



Seekh de poulet pakistanais
4 galettes- 474 kcal



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5

1838 kcal ● 149g protéine (32%) ● 88g lipides (43%) ● 84g glucides (18%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon
256 kcal



Raisins
58 kcal

Collations

290 kcal, 12g de protéines, 22g glucides nets, 15g de lipides



Croquettes de chou-fleur à la poêle
213 kcal



Clémentine
2 clémentine(s)- 78 kcal

Déjeuner

670 kcal, 74g de protéines, 38g glucides nets, 19g de lipides



Frites au four
193 kcal



Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal



Pois mange-tout
123 kcal

Dîner

565 kcal, 46g de protéines, 10g glucides nets, 36g de lipides



Seekh de poulet pakistanais
4 galettes- 474 kcal



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 6

1794 kcal ● 113g protéine (25%) ● 104g lipides (52%) ● 68g glucides (15%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon
256 kcal



Raisins
58 kcal

Collations

295 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



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

Déjeuner

585 kcal, 44g de protéines, 29g glucides nets, 27g de lipides



Wrap de laitue poulet, bacon et avocat
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Dîner

600 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 39g de lipides



Pistaches
188 kcal



Salade avocat, pomme et poulet
412 kcal

Day 7

1794 kcal ● 113g protéine (25%) ● 104g lipides (52%) ● 68g glucides (15%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 19g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon
256 kcal



Raisins
58 kcal

Collations

295 kcal, 15g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



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

Déjeuner

585 kcal, 44g de protéines, 29g glucides nets, 27g de lipides



Wrap de laitue poulet, bacon et avocat
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Dîner

600 kcal, 37g de protéines, 16g glucides nets, 39g de lipides



Pistaches
188 kcal



Salade avocat, pomme et poulet
412 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
2 1/4 livres (1005g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3 1/2 tasse, haché (140g)
- ☐ Ail
6 1/2 gousse(s) (20g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (220g)
- ☐ chou-fleur
1 3/4 tête moyenne (13–15 cm diam.) (1040g)
- ☐ laitue romaine
5 feuille extérieure (140g)
- ☐ céleri cru
3/8 botte (196g)
- ☐ coriandre fraîche
5/8 botte (20g)
- ☐ tomates
3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)
- ☐ carottes
2 grand (144g)
- ☐ poivron
1 1/2 tasse, haché (224g)
- ☐ pommes de terre
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
3/8 lb (189g)
- ☐ morue, crue
15 oz (425g)
- ☐ saumon en boîte
1 boîte(s) 142 g (non égouttée) (142g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ huile de coco
2 c. à soupe (27g)
- ☐ sauce marinade
2/3 tasse (mL)
- ☐ mayonnaise
2 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1/2 oz (14g)
- ☐ poivre noir
2 g (2g)
- ☐ sel
1/2 oz (14g)
- ☐ gingembre moulu
1 c. à café (2g)
- ☐ curry en poudre
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ coriandre moulue
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ cumin moulu
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ poivre citronné
5/6 c. à soupe (6g)
- ☐ poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
24 moyen (1062g)

Produits de volaille

- ☐ dinde hachée, crue
2/3 livres (302g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1356g)
- ☐ poulet haché, cru
1 livres (454g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)
- ☐ noix (anglaises)
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- ☐ pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)

Produits de porc

- ☐ bacon
13 tranche(s) (130g)

Soupes, sauces et jus

☐ limes
3/8 fruit (5 cm diam.) (28g)

☐ avocats
3 avocat(s) (637g)

☐ clémentines
6 fruit (444g)

☐ raisins
3 tasse (276g)

☐ pommes
2 3/4 moyen (7,5 cm diam.) (501g)

☐ jus de citron vert
3 c. à café (mL)

☐ sauce piquante
1 c. à soupe (mL)

Saucisses et charcuterie

☐ Charcuterie de poulet
3/4 livres (340g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chou kale sauté

61 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

huile

1 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Kale et œufs

284 kcal ● 20g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

sel

1 1/2 trait (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

œufs

3 grand (150g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

sel

3 trait (1g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

œufs

6 grand (300g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Toast avocat et bacon

2 tranches - 276 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

bacon

2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

avocats

1 avocat(s) (201g)

bacon

4 tranche(s) (40g)

1. Cuisez le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, écrasez l'avocat à la fourchette.
3. Lorsque le bacon est cuit, coupez-le en morceaux et déposez une bonne quantité d'avocat sur le dessus.
4. Servez.

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 pré-cuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, 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 3 repas :

bacon, cuit et haché

3 tranche(s) (30g)

poivron

1 1/2 tasse, haché (224g)

œufs

6 grand (300g)

huile d'olive

3 c. à café (mL)

oignon

6 c. à s., haché (60g)

1. Battez les œufs avec les oignons, les poivrons, le bacon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Raisins

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

raisins

1 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

raisins

3 tasse (276g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

1 tasse (144g)

sel

3/4 trait (0g)

poivre noir

3/4 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.

Dinde hachée de base

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

huile

1 1/3 c. à café (mL)

dinde hachée, crue

2/3 livres (302g)

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.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



huile d'olive

1 c. à café (mL)

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 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.

Cabillaud cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g protéine ● 15g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 15 oz portions

huile

2 1/2 c. à café (mL)

assaisonnement cajun

5 c. à café (11g)

morue, crue

15 oz (425g)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3

Wrap de laitue à la salade de saumon

315 kcal ● 23g protéine ● 23g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

oignon

1 c. à s., haché (15g)

céleri cru, coupé en dés

1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

saumon en boîte

1 boîte(s) 142 g (non égouttée) (142g)

1. Égouttez le saumon et jetez le liquide.
2. Mélangez le saumon avec tous les autres ingrédients, sauf la romaine, dans un petit bol. Mélangez bien.
3. Placez le mélange de saumon en ligne sur la longueur de chaque feuille de romaine, près du bord.
4. Roulez pour former le wrap.
5. Servez.

Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/3 tasse(s) portions

noix (anglaises)

1/3 tasse, décortiqué (33g)



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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

poivre citronné

5/6 c. à soupe (6g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/6 lb (373g)

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.

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

carottes, tranché

2 grand (144g)

huile

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.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 5

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

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.

Poitrine de poulet marinée

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



Donne 10 oz portions

sauce marinade

5 c. à s. (mL)

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

5/8 lb (280g)

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.

Pois mange-tout

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



Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-

Déjeuner 6 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal ● 43g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

avocats, tranché

3/8 avocat(s) (75g)

Charcuterie de poulet

6 oz (170g)

laitue romaine

1 1/2 feuille extérieure (42g)

moutarde de Dijon

3/4 c. à soupe (11g)

bacon

3 tranche(s) (30g)

Pour les 2 repas :

avocats, tranché

3/4 avocat(s) (151g)

Charcuterie de poulet

3/4 livres (340g)

laitue romaine

3 feuille extérieure (84g)

moutarde de Dijon

1 1/2 c. à soupe (23g)

bacon

6 tranche(s) (60g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
3. Placez l'avocat, le bacon et le poulet sur la moutarde.
4. Roulez la feuille de laitue. 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.

Bâtonnets de céleri

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

céleri cru

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

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

**graines de tournesol
décortiquées**
1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol
décortiquées**
1/4 livres (128g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Croquettes de chou-fleur à la poêle

213 kcal ● 10g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés
1 c. à café (3g)
sauce piquante
1/2 c. à soupe (mL)
huile
2 c. à café (mL)
œufs
1 très grand (56g)
chou-fleur
1 tasse(s), en riz (128g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés
2 c. à café (6g)
sauce piquante
1 c. à soupe (mL)
huile
4 c. à café (mL)
œufs
2 très grand (112g)
chou-fleur
2 tasse(s), en riz (256g)

1. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou-fleur en riz, l'œuf et un peu de sel et de poivre selon votre goût. Une fois l'ail prêt, ajoutez-le au bol et mélangez bien.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Avec les mains, façonnez le mélange de chou-fleur en petites bouchées. Le mélange peut ne pas bien tenir au départ, mais il se solidifiera en cuisant.
4. Placez les nuggets dans l'huile et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez et faites cuire encore quelques minutes.
5. Servez avec un peu de sauce piquante.
6. Pour conserver : gardez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Réchauffez doucement au micro-ondes avant de servir.

Clémentine

2 clémentine(s) - 78 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
2 fruit (148g)

Pour les 2 repas :

clémentines
4 fruit (296g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Œufs farcis à l'avocat

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Pois mange-tout

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



Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Crevettes cajun au citron vert

6 2/3 oz - 179 kcal ● 38g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz portions

crevettes crues, décortiqué et déveiné

3/8 lb (189g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

limes, pressé

3/8 fruit (5 cm diam.) (28g)

assaisonnement cajun

3/8 c. à soupe (3g)

1. Mélangez l'assaisonnement cajun, le jus de citron vert et l'huile dans un sac plastique refermable. Ajoutez les crevettes, enrobez-les de marinade, chassez l'air et fermez le sac. Faites mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Sortez les crevettes de la marinade et égouttez l'excès. Jetez la marinade restante.
3. Cuisez les crevettes au grill ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose vif à l'extérieur et opaques à l'intérieur, environ 2–3 minutes par côté.
4. Servez.

Wedges de patate douce

261 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



patates douces, coupé en quartiers

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

huile

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Bol de riz de chou-fleur au poulet mariné et pois mange-tout

603 kcal ● 63g protéine ● 23g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, coupé en dés

1 1/3 gousse(s) (4g)

oignon, coupé en dés

1/4 petit (17g)

huile de coco, divisé

1 c. à soupe (14g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue, coupé en cubes

1/2 lb (224g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

sauce marinade

2 2/3 c. à s. (mL)

chou-fleur

2/3 tête moyenne (13–15 cm diam.)
(392g)

Pois mange-tout surgelés

1/3 paquet (284 g) (95g)

Pour les 2 repas :

Ail, coupé en dés

2 2/3 gousse(s) (8g)

oignon, coupé en dés

1/2 petit (35g)

huile de coco, divisé

2 c. à soupe (27g)

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue, coupé en cubes

1 lb (448g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

sauce marinade

1/3 tasse (mL)

chou-fleur

1 1/3 tête moyenne (13–15 cm
diam.) (784g)

Pois mange-tout surgelés

2/3 paquet (284 g) (189g)

1. Mariner le poulet : mettez le poulet dans un grand sac refermable avec la marinade. Malaxez pour bien enrober le poulet. Placez au réfrigérateur au moins une heure, ou jusqu'à une nuit.
2. Préparer le « riz » :
3. Enlevez les feuilles et le trognon du chou-fleur. Râpez la tête pour obtenir une texture ressemblant à du riz.
4. Ajoutez la moitié de l'huile de coco dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et l'ail coupés en dés pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
5. Ajoutez le chou-fleur râpé, le sel et le poivre ; remuez. Faites cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit bien réchauffé. Réservez.
6. Préparer le poulet :
7. Chauffez la seconde moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
8. Ajoutez le poulet dans la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit, en remuant de temps en temps.
9. Préparez les pois mange-tout selon les indications du paquet.
10. Regroupez le poulet, les pois mange-tout et le « riz » de chou-fleur ; mélangez (ou laissez-les séparés — comme vous préférez !) Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Seekh de poulet pakistanais

4 galettes - 474 kcal ● 44g protéine ● 29g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

Ail, haché

1 gousse(s) (3g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
gingembre moulu
1/2 c. à café (1g)
sel
1/2 c. à café (3g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
œufs
1/2 grand (25g)
curry en poudre
1/4 c. à soupe (2g)
coriandre moulue
1/4 c. à soupe (1g)
cumin moulu
1/4 c. à soupe (2g)
coriandre fraîche, haché
1/2 tasse (8g)
poulet haché, cru
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)
oignon, coupé en dés
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
gingembre moulu
1 c. à café (2g)
sel
1 c. à café (6g)
huile
1 c. à soupe (mL)
œufs
1 grand (50g)
curry en poudre
1/2 c. à soupe (3g)
coriandre moulue
1/2 c. à soupe (3g)
cumin moulu
1/2 c. à soupe (3g)
coriandre fraîche, haché
1 tasse (16g)
poulet haché, cru
1 livres (454g)

1. Mettez tous les ingrédients sauf l'huile dans un grand bol et mélangez à la main. Veillez à ne pas trop travailler la pâte.
2. Formez des galettes longues (pour respecter la taille de portion, faites le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
3. Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez les galettes et faites frire environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servez.

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:
fr.for_single_meal

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (137g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.) (273g)
huile
3 c. à café (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 4 [↗](#)

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.

Salade avocat, pomme et poulet

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



Translation missing:
fr.for_single_meal

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)

Pour les 2 repas :

pommes, finement haché
3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés
1/2 livres (255g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
céleri cru
3 c. à s., haché (19g)

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