

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 2500 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** 2495 kcal ● 250g protéine (40%) ● 94g lipides (34%) ● 128g glucides (21%) ● 33g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

445 kcal, 22g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



Omelette style Southwest au bacon

287 kcal



Clémentine

4 clémentine(s)- 156 kcal

## Collations

375 kcal, 15g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 kcal

## Déjeuner

845 kcal, 140g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz- 814 kcal



Poivrons et oignons sautés

31 kcal

## Dîner

830 kcal, 73g de protéines, 64g glucides nets, 25g de lipides



Salade composée

61 kcal



Ragoût scouse anglais

772 kcal

**Day 2** 2456 kcal ● 185g protéine (30%) ● 126g lipides (46%) ● 114g glucides (19%) ● 32g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

445 kcal, 22g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



Omelette style Southwest au bacon

287 kcal



Clémentine

4 clémentine(s)- 156 kcal

## Collations

375 kcal, 15g de protéines, 26g glucides nets, 20g de lipides



Œufs farcis à l'avocat

2 œuf(s)- 257 kcal



Banane

1 banane(s)- 117 kcal

## Déjeuner

835 kcal, 39g de protéines, 24g glucides nets, 60g de lipides



Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal



Saumon & légumes en une seule casserole

5 oz de saumon- 468 kcal

## Dîner

805 kcal, 109g de protéines, 32g glucides nets, 23g de lipides



Tilapia italien au four

18 oz- 734 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Day 3 2493 kcal ● 199g protéine (32%) ● 119g lipides (43%) ● 123g glucides (20%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 22g de protéines, 32g glucides nets, 22g de lipides



Omelette style Southwest au bacon  
287 kcal



Clémentine  
4 clémentine(s)- 156 kcal

### Collations

380 kcal, 8g de protéines, 46g glucides nets, 15g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Compote de pommes  
57 kcal



Glace à la banane  
1 banane- 134 kcal

### Déjeuner

865 kcal, 60g de protéines, 13g glucides nets, 59g de lipides



Noix  
1/3 tasse(s)- 233 kcal



Wrap de laitue dinde, bacon et avocat  
2 wrap(s)- 633 kcal

### Dîner

805 kcal, 109g de protéines, 32g glucides nets, 23g de lipides



Tilapia italien au four  
18 oz- 734 kcal



Salade de tomates et concombre  
71 kcal

Day 4 2494 kcal ● 180g protéine (29%) ● 137g lipides (49%) ● 106g glucides (17%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 42g de lipides



Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande  
2 tranche(s)- 329 kcal



Amandes rôties  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Collations

380 kcal, 8g de protéines, 46g glucides nets, 15g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Compote de pommes  
57 kcal



Glace à la banane  
1 banane- 134 kcal

### Déjeuner

860 kcal, 65g de protéines, 27g glucides nets, 51g de lipides



Nouilles de courgette au bacon  
163 kcal



Saumon à l'orange et au romarin  
9 oz- 696 kcal

### Dîner

780 kcal, 93g de protéines, 28g glucides nets, 29g de lipides



Frites au four  
193 kcal



Poitrine de poulet simple  
13 1/3 oz- 529 kcal



Brocoli  
2 tasse(s)- 58 kcal

**Day 5** 2485 kcal ● 194g protéine (31%) ● 118g lipides (43%) ● 131g glucides (21%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

475 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 42g de lipides



**Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande**  
2 tranche(s)- 329 kcal



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 148 kcal

### Collations

340 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Chips de jambon avec salsa**  
6 tranches- 157 kcal

### Déjeuner

835 kcal, 74g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



**Frites au four**  
386 kcal



**Tilapia poêlé**  
12 oz- 447 kcal

### Dîner

835 kcal, 80g de protéines, 72g glucides nets, 20g de lipides



**Purée de patates douces**  
366 kcal



**Steak de thon poêlé simple**  
10 2/3 oz- 470 kcal

### Day 6

2508 kcal ● 170g protéine (27%) ● 149g lipides (53%) ● 95g glucides (15%) ● 28g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

480 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 25g de lipides



**Œufs avec tomate et avocat**  
326 kcal



**Clémentine**  
4 clémentine(s)- 156 kcal

### Collations

340 kcal, 26g de protéines, 4g glucides nets, 23g de lipides



**Noix de pécan**  
1/4 tasse- 183 kcal



**Chips de jambon avec salsa**  
6 tranches- 157 kcal

### Déjeuner

835 kcal, 74g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



**Frites au four**  
386 kcal



**Tilapia poêlé**  
12 oz- 447 kcal

### Dîner

855 kcal, 52g de protéines, 6g glucides nets, 68g de lipides



**Steak au poivre**  
6 once(s)- 528 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal

# Day 7

2487 kcal ● 157g protéine (25%) ● 169g lipides (61%) ● 57g glucides (9%) ● 27g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

480 kcal, 18g de protéines, 35g glucides nets, 25g de lipides



### Oeufs avec tomate et avocat

326 kcal



### Clémentine

4 clémentine(s)- 156 kcal

## Déjeuner

810 kcal, 60g de protéines, 12g glucides nets, 55g de lipides



### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal



### Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal



### Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal

## Dîner

855 kcal, 52g de protéines, 6g glucides nets, 68g de lipides



### Steak au poivre

6 once(s)- 528 kcal



### Nouilles de courgette au bacon

325 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- carottes  
1 2/3 moyen (103g)
- concombre  
1/2 concombre (21 cm) (169g)
- oignon rouge  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (42g)
- tomates  
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (334g)
- laitue romaine  
1/4 tête (181g)
- pommes de terre  
2 1/2 lb (1189g)
- chou  
1 1/4 tasse, haché (111g)
- oignon  
3 moyen (6,5 cm diam.) (346g)
- poivron  
7/8 grand (143g)
- coriandre fraîche  
1 1/3 c. à soupe, haché (4g)
- Ail  
1 gousse (3g)
- courgette  
5 3/4 moyen (1127g)
- tomates concassées en conserve  
1 2/3 livres (759g)
- Brocoli surgelé  
4 tasse (364g)
- patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette  
2 1/2 c. à s. (mL)
- huile  
8 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive  
4 oz (mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Worcestershire  
5/8 c. à soupe (mL)
- bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)
- salsa  
9 c. à soupe (162g)

## Produits de bœuf

## Épices et herbes

- poivre citronné  
1 1/2 c. à soupe (9g)
- cumin moulu  
5/8 c. à café (1g)
- aneth séché  
5/8 c. à café (1g)
- moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15g)
- sel  
1/2 oz (15g)
- romarin séché  
1 1/4 c. à café (2g)
- poivre noir  
1/3 oz (10g)
- basilic frais  
4 feuilles (2g)
- paprika  
1/3 c. à café (1g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/4 lb (989g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
1/2 lb (227g)

## Boissons

- eau  
1/6 tasse(s) (38mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- saumon  
14 oz (397g)
- tilapia, cru  
3 3/4 lb (1680g)
- steaks de thon jaune, crus  
2/3 livres (302g)

## Autre

- mélange d'épices italien  
1 1/2 c. à soupe (16g)
- farine d'amande  
1/3 tasse(s) (37g)
- poivrons rouges rôtis  
2/3 poivre(s) (47g)

## Produits à base de noix et de graines

- viande de bœuf pour ragoût, crue  
10 oz (284g)
- côte de bœuf (ribeye), crue  
3/4 livres (340g)

## Produits de porc

- bacon  
10 tranche(s) (100g)
- bacon cru  
5 tranche(s) (142g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
15 grand (750g)
- beurre  
1 1/2 c. à soupe (21g)
- parmesan  
1 c. à soupe (5g)

## Fruits et jus de fruits

- clémentines  
20 fruit (1480g)
- jus de citron vert  
1 1/3 c. à café (mL)
- avocats  
2 avocat(s) (436g)
- banane  
4 1/3 moyen (18 à 20 cm) (508g)
- compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)
- orange  
1 1/2 orange (231g)

- noix (anglaises)  
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- beurre d'amande  
1 c. à soupe (16g)
- amandes  
1/3 tasse, entière (48g)
- noix de pécan  
3/4 tasse, moitiés (74g)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde  
1/2 livres (227g)
- charcuterie de jambon  
18 tranche (414g)

## Produits de boulangerie

- levure chimique  
1/2 c. à café (3g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Omelette style Southwest au bacon

287 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon, cuit et haché**

2 tranche(s) (20g)

**œufs**

2 grand (100g)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

**poivron**

1 c. à s., en dés (9g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit et haché**

6 tranche(s) (60g)

**œufs**

6 grand (300g)

**oignon**

3 c. à soupe, haché (30g)

**poivron**

3 c. à s., en dés (28g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

### Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**

4 fruit (296g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**

12 fruit (888g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pain pauvre en glucides avec beurre d'amande

2 tranche(s) - 329 kcal ● 9g protéine ● 30g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre d'amande**

1/2 c. à soupe (8g)

**œufs**

1/2 grand (25g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**levure chimique**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**farine d'amande**

1/6 tasse(s) (18g)

Pour les 2 repas :

**beurre d'amande**

1 c. à soupe (16g)

**œufs**

1 grand (50g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**levure chimique**

1/2 c. à café (3g)

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**farine d'amande**

1/3 tasse(s) (37g)

1. Dans une tasse graissée et adaptée au micro-ondes, mélangez la farine d'amande, l'huile, la levure chimique, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Placez au micro-ondes pendant 90 secondes.
3. Sortez le pain de la tasse, tranchez et servez avec du beurre d'amande.
4. Pour les restes : emballez immédiatement les portions restantes dans du film plastique ou du papier sulfurisé. Conservez à température ambiante, au réfrigérateur ou au congélateur. Réchauffez en grillant ou au micro-ondes.

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

1/3 tasse, entière (48g)

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, haché**

2 feuilles (1g)

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates**

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**œufs**

2 grand (100g)

**sel**

2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, haché**

4 feuilles (2g)

**avocats, tranché**

1 avocat(s) (201g)

**tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**œufs**

4 grand (200g)

**sel**

4 trait (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

## Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**clémentines**

4 fruit (296g)

Pour les 2 repas :

**clémentines**

8 fruit (592g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Blanc de poulet au citron et poivre

22 oz - 814 kcal ● 140g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 22 oz portions

**poivre citronné**

1 1/2 c. à soupe (9g)

**huile d'olive**

2/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/2 lb (616g)

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.

---

**Poivrons et oignons sautés**

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



### **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)

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.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

---

### Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal ● 6g protéine ● 32g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



### **Ail, haché finement**

1 gousse (3g)

### **courgette**

2 1/4 moyen (441g)

### **huile d'olive**

2 1/4 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliateur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.

2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.

3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.

4. Retirez du feu et servez.

---

### Saumon & légumes en une seule casserole

5 oz de saumon - 468 kcal ● 33g protéine ● 29g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Donne 5 oz de saumon portions

**poivron, coupé en lanières**

5/8 moyen (74g)

**cumin moulu**

5/8 c. à café (1g)

**eau**

1/6 tasse(s) (37mL)

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**aneth séché**

5/8 c. à café (1g)

**tomates concassées en conserve**

10 c. à s. (151g)

**oignon, tranché**

5/8 petit (44g)

**saumon**

5 oz (142g)

1. Chauffez l'huile, le poivron et l'oignon dans une poêle à feu moyen. Faites revenir environ 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez l'eau, le cumin et du sel/poivre selon votre goût. Laissez mijoter 5 minutes.
3. Déposez le saumon sur les légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire encore 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
4. Parsemez d'aneth et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### 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.



### Wrap de laitue dinde, bacon et avocat

2 wrap(s) - 633 kcal ● 55g protéine ● 37g lipides ● 11g glucides ● 9g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates**

4 tranche moyenne (~0,6 cm d'ép.)  
(80g)

**bacon**

4 tranche(s) (40g)

**charcuterie de dinde**

1/2 livres (227g)

**laitue romaine**

2 feuille extérieure (56g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à soupe (15g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Nouilles de courgette au bacon

163 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



#### **bacon cru**

1 tranche(s) (28g)

#### **courgette**

1/2 moyen (98g)

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.

### Saumon à l'orange et au romarin

9 oz - 696 kcal ● 54g protéine ● 40g lipides ● 25g glucides ● 6g fibres



Donne 9 oz portions

#### **sel**

3/8 c. à café (2g)

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

3/8 c. à soupe (mL)

#### **jus de citron**

3/4 c. à soupe (mL)

#### **orange**

1 1/2 orange (231g)

#### **romarin séché**

3/4 c. à café (1g)

#### **saumon**

1 1/2 filet(s) (170 g chacun) (255g)

1. Assaisonnez le saumon de sel.
2. Mettez une poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile.
3. Faites cuire le saumon 4 à 5 minutes de chaque côté, puis réservez lorsqu'il est cuit.
4. Ajoutez le romarin dans la poêle et faites cuire environ une minute.
5. Pressez les oranges et versez le jus d'orange et de citron dans la poêle et portez à frémissement.
6. Baissez le feu à moyen-doux jusqu'à ce que le liquide réduise un peu.
7. Remettez le saumon dans la poêle et nappez les filets de sauce.
8. Servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2 c. à soupe (mL)

**pommes de terre**

2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)

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.

### Tilapia poêlé

12 oz - 447 kcal ● 68g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tilapia, cru**

1 1/2 lb (672g)

**sel**

1 c. à café (6g)

**poivre noir**

1 c. à café, moulu (2g)

**huile d'olive**

2 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.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



#### parmesan

1 c. à soupe (5g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

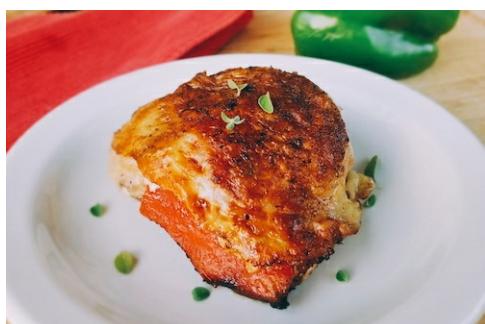
#### courgette

1 moyen (196g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-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.

### Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz - 572 kcal ● 51g protéine ● 39g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

2/3 poivre(s) (47g)

#### huile

1/3 c. à soupe (mL)

#### paprika

1/3 c. à café (1g)

#### hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1/2 lb (227g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Banane

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

**banane**

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### 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)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### Glace à la banane

1 banane - 134 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 28g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane, tranché et congelé**  
1 grand (20 à 22,5 cm) (136g)

Pour les 2 repas :

**banane, tranché et congelé**  
2 grand (20 à 22,5 cm) (272g)

1. Ajoutez les tranches de banane congelées dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez. Raclez les parois si nécessaire et continuez de mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, proche de la glace.
2. Servez immédiatement pour une consistance type soft-serve, ou transférez la glace à la banane dans un récipient et congelez 1 à 2 heures pour une texture plus ferme.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

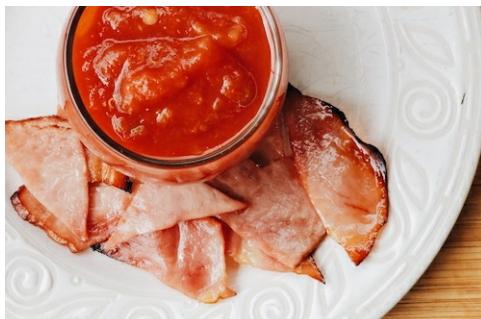
Pour les 3 repas :

**noix de pécan**  
3/4 tasse, moitiés (74g)

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

### Chips de jambon avec salsa

6 tranches - 157 kcal ● 24g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**salsa**  
3 c. à soupe (54g)  
**charcuterie de jambon**  
6 tranche (138g)

Pour les 3 repas :

**salsa**  
9 c. à soupe (162g)  
**charcuterie de jambon**  
18 tranche (414g)

1. Coupez le jambon en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Faites cuire dans un mini-four réglé à 400°F (200°C) ou vous pouvez les frire dans une poêle avec un spray antiadhésif.
3. Faites cuire jusqu'à ce que les bords commencent à brunir et que le jambon devienne plus ferme, environ 6 minutes.
4. Retirez du four et laissez refroidir. Ils vont se raffermir en refroidissant.
5. Servez avec de la salsa.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade composée

61 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



#### **carottes, épluché et râpé ou tranché**

1/4 petit (14 cm de long) (13g)

#### **concombre, tranché ou coupé en dés**

1/8 concombre (21 cm) (19g)

#### **oignon rouge, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

#### **vinaigrette**

1/2 c. à s. (mL)

#### **tomates, coupé en dés**

1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (23g)

#### **laitue romaine, râpé**

1/4 cœurs (125g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Ragoût scouse anglais

772 kcal ● 71g protéine ● 23g lipides ● 59g glucides ● 13g fibres



**carottes, coupé en morceaux**  
1 1/4 grand (90g)  
**pommes de terre, coupé en morceaux**  
1 1/4 moyen (5,5–8 cm diam.) (266g)  
**huile**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**sauce Worcestershire**  
5/8 c. à soupe (mL)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**chou, coupé en morceaux**  
1 1/4 tasse, haché (111g)  
**oignon, coupé en morceaux**  
5/8 grand (94g)  
**viande de bœuf pour ragoût, crue**  
10 oz (284g)

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 7 minutes.
2. Ajoutez la viande à ragoût avec du sel et du poivre et faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit bien doré.
3. Ajoutez les carottes et le chou et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 3 à 5 minutes.
4. Ajoutez les pommes de terre, le bouillon et la sauce Worcestershire. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter, couvert, de 30 minutes à 2 heures. Le ragoût est prêt lorsque le bœuf est cuit et les légumes tendres ; plus il mijote longtemps, plus il sera tendre et savoureux.
5. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Tilapia italien au four

18 oz - 734 kcal ● 107g protéine ● 20g lipides ● 24g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché**

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**tomates concassées en conserve**

3/4 boîte (304g)

**tilapia, cru**

1 lb (504g)

**mélange d'épices italien**

3/4 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché**

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**tomates concassées en conserve**

1 1/2 boîte (608g)

**tilapia, cru**

2 1/4 lb (1008g)

**mélange d'épices italien**

1 1/2 c. à soupe (16g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Faites chauffer l'huile dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et faites cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
2. Incorporez la moitié des tomates et la moitié des herbes italiennes. Assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre. Placez le tilapia sur le mélange, puis répartissez le reste des tomates et des herbes sur le poisson. Ajoutez une autre pincée de sel et de poivre.
3. Transférez la poêle au four et faites cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Surveillez pour éviter de trop cuire.

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, tranché finement**

1/2 entier moyen (~6,1 cm diam.)  
(62g)

**concombre, tranché finement**

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

**vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

**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)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4

### 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 simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

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

5/6 lb (373g)

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.

## Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

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.

### Steak de thon poêlé simple

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

**steaks de thon jaune, crus**

2/3 livres (302g)

**huile d'olive**

4 c. à c. (mL)

1. Frottez les deux faces des steaks avec de l'huile d'olive.
2. Assaisonnez généreusement les deux faces de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
3. Placez une poêle sur feu vif. Une fois la poêle chaude, ajoutez les steaks de thon. Saisissez environ 1-2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante à mi-saignante. Si vous préférez le thon plus cuit, prolongez la cuisson d'1-2 minutes de chaque côté. Veillez à ne pas trop cuire, le thon pouvant devenir sec.
4. Retirez le thon de la poêle et laissez reposer une minute ou deux.
5. Tranchez le thon contre le fil pour servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Steak au poivre

6 once(s) - 528 kcal ● 30g protéine ● 44g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/2 c. à soupe, moulu (3g)

**romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

**côte de bœuf (ribeye), crue**

6 oz (170g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1 c. à soupe, moulu (7g)

**romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

**côte de bœuf (ribeye), crue**

3/4 livres (340g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**beurre**

1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. 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 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 les morceaux de bacon.
  4. Retirez du feu et servez.
-