

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 3 000 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** 2979 kcal ● 263g protéine (35%) ● 180g lipides (54%) ● 47g glucides (6%) ● 30g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

495 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



**Graines de tournesol**

496 kcal

## Déjeuner

1120 kcal, 71g de protéines, 24g glucides nets, 75g de lipides



**Riz de chou-fleur au bacon**

2 tasse(s)- 326 kcal



**Cuisse de poulet paléo aux champignons**

6 oz- 600 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**

196 kcal

## Collations

370 kcal, 28g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



**Bâtonnets de céleri**

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal



**Bouchées concombre-thon**

173 kcal

## Dîner

990 kcal, 140g de protéines, 11g glucides nets, 41g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**

244 kcal



**Cabillaud cajun**

24 oz- 748 kcal

## Day 2

2987 kcal ● 189g protéine (25%) ● 214g lipides (65%) ● 45g glucides (6%) ● 31g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 23g de protéines, 6g glucides nets, 39g de lipides



#### Graines de tournesol

496 kcal

### Collations

370 kcal, 28g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



#### Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



#### Bouchées concombre-thon

173 kcal

### Déjeuner

1120 kcal, 71g de protéines, 24g glucides nets, 75g de lipides



#### Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s)- 326 kcal



#### Cuisse de poulet paléo aux champignons

6 oz- 600 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal

### Dîner

1000 kcal, 66g de protéines, 9g glucides nets, 76g de lipides



#### Nouilles de courgette au parmesan

182 kcal



#### Champignons sautés

6 oz de champignons- 143 kcal



#### Ailes de poulet Buffalo

16 oz- 676 kcal

## Day 3

2961 kcal ● 194g protéine (26%) ● 184g lipides (56%) ● 93g glucides (13%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 34g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



#### Pomme & beurre d'amande

1/2 pomme(s)- 158 kcal



#### Bol paléo bœuf et œuf

236 kcal



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

425 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 30g de lipides



#### Croquettes de chou-fleur à la poêle

427 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 82g de protéines, 33g glucides nets, 62g de lipides



#### Wrap de laitue club jambon

3 1/2 wrap(s)- 819 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 278 kcal

### Dîner

940 kcal, 57g de protéines, 13g glucides nets, 71g de lipides



#### Nouilles de courgette à l'ail

367 kcal



#### Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal

## Day 4

2966 kcal ● 208g protéine (28%) ● 184g lipides (56%) ● 84g glucides (11%) ● 35g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

500 kcal, 34g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



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



**Bol paléo bœuf et œuf**  
236 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

425 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 30g de lipides



**Croquettes de chou-fleur à la poêle**  
427 kcal

### Déjeuner

1095 kcal, 82g de protéines, 33g glucides nets, 62g de lipides



**Wrap de laitue club jambon**  
3 1/2 wrap(s)- 819 kcal



**Noix de cajou rôties**  
1/3 tasse(s)- 278 kcal

### Dîner

945 kcal, 71g de protéines, 4g glucides nets, 71g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
12 oz- 700 kcal



**Nouilles de courgette au bacon**  
244 kcal

## Day 5

2962 kcal ● 228g protéine (31%) ● 192g lipides (58%) ● 41g glucides (6%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 32g de protéines, 5g glucides nets, 39g de lipides



**Œufs brouillés de base**  
4 œuf(s)- 318 kcal



**Céleri et beurre d'amande**  
200 kcal

### Déjeuner

930 kcal, 85g de protéines, 15g glucides nets, 53g de lipides



**Wrap de laitue poulet, bacon et avocat**  
3 wrap(s)- 932 kcal

### Collations

425 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 30g de lipides



**Croquettes de chou-fleur à la poêle**  
427 kcal

### Dîner

1085 kcal, 91g de protéines, 8g glucides nets, 70g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
266 kcal



**Carnitas à la mijoteuse**  
16 oz- 820 kcal

## Day 6

3061 kcal ● 226g protéine (30%) ● 200g lipides (59%) ● 42g glucides (5%) ● 46g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 32g de protéines, 5g glucides nets, 39g de lipides



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal



Céleri et beurre d'amande  
200 kcal

### Collations

400 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



Pistaches  
375 kcal



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 90g de protéines, 14g glucides nets, 63g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
873 kcal



Graines de citrouille  
183 kcal

### Dîner

1085 kcal, 91g de protéines, 8g glucides nets, 70g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail  
266 kcal



Carnitas à la mijoteuse  
16 oz- 820 kcal

## Day 7

2988 kcal ● 219g protéine (29%) ● 186g lipides (56%) ● 57g glucides (8%) ● 52g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 32g de protéines, 5g glucides nets, 39g de lipides



Œufs brouillés de base  
4 œuf(s)- 318 kcal



Céleri et beurre d'amande  
200 kcal

### Collations

400 kcal, 14g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



Pistaches  
375 kcal



Bâtonnets de carotte  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

1055 kcal, 90g de protéines, 14g glucides nets, 63g de lipides



Salade de thon à l'avocat  
873 kcal



Graines de citrouille  
183 kcal

### Dîner

1015 kcal, 84g de protéines, 23g glucides nets, 56g de lipides



Salade simple de jeunes pousses  
102 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat  
4 demi poivron(s)- 911 kcal

# Liste de courses



## Légumes et produits à base de légumes

- céleri cru  
10 tige, moyenne (19–20 cm de long) (400g)
- concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- courgette  
4 3/4 moyen (931g)
- champignons  
14 oz (397g)
- tomates  
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (636g)
- laitue romaine  
2 tête (1280g)
- carottes  
3 moyen (183g)
- Ail  
11 3/4 gousse(s) (35g)
- chou-fleur  
6 tasse(s), en riz (768g)
- oignon  
3 1/4 moyen (6,5 cm diam.) (357g)
- blettes  
1 2/3 lb (756g)
- poivron  
2 grand (328g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)
- graines de tournesol décortiquées  
1/3 livres (156g)
- beurre d'amande  
4 oz (117g)
- noix de cajou rôties  
2/3 tasse (91g)
- pistaches décortiquées  
1 tasse (123g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
7 1/4 boîte (1254g)
- morue, crue  
1 1/2 livres (680g)

## Produits de porc

## Épices et herbes

- assaisonnement cajun  
8 c. à café (18g)
- sel  
1/4 oz (8g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- paprika  
1/3 c. à café (1g)
- moutarde de Dijon  
5 c. à soupe (75g)

## Autre

- chou-fleur surgelé  
4 tasse (454g)
- poivrons rouges rôtis  
2/3 poivre(s) (47g)
- Poulet, pilons, avec peau  
3/4 lb (340g)
- mélange de jeunes pousses  
6 1/4 tasse (188g)

## Boissons

- eau  
1/2 tasse(s) (120mL)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 cuisse (170 g chacune) (340g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
1 lb (454g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
1/2 lb (227g)

## Produits laitiers et œufs

- parmesan  
1 c. à soupe (5g)
- œufs  
23 1/2 moyen (1036g)

## Soupes, sauces et jus

- sauce Frank's RedHot  
1/4 tasse (mL)
- sauce piquante  
3 c. à soupe (mL)

- bacon cru  
7 tranche(s) (198g)
- bacon  
6 tranche(s) (60g)
- épaule de porc  
2 livres (907g)

### Graisses et huiles

- huile  
5 oz (mL)
- huile d'olive  
6 1/4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
5 1/4 c. à soupe (mL)

### Fruits et jus de fruits

- pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- avocats  
5 1/2 avocat(s) (1106g)
- jus de citron vert  
6 c. à café (mL)

### Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
1/2 lb (227g)

### Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
1 3/4 livres (794g)
  - Charcuterie de poulet  
3/4 livres (340g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Graines de tournesol

496 kcal ● 23g protéine ● 39g lipides ● 6g glucides ● 7g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 3/4 oz (78g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
1/3 livres (156g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pomme & beurre d'amande

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Bol paléo bœuf et œuf

236 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

1 grand (50g)

**bœuf haché (93% maigre)**

1/4 lb (114g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**bœuf haché (93% maigre)**

1/2 lb (227g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit et n'ait plus de rose. Transférez le bœuf dans une assiette et réservez.
2. Cassez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
3. Mettez le bœuf dans un bol et ajoutez l'œuf par-dessus. Assaisonnez et 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**œufs**

4 grand (200g)

**huile**

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**

12 grand (600g)

**huile**

3 c. à café (mL)

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

## Céleri et beurre d'amande

200 kcal ● 7g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### céleri cru

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

### beurre d'amande

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

### céleri cru

6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)

### beurre d'amande

3 oz (85g)

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

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

## Riz de chou-fleur au bacon

2 tasse(s) - 326 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### chou-fleur surgelé

2 tasse (227g)

### bacon cru

2 tranche(s) (57g)

Pour les 2 repas :

### chou-fleur surgelé

4 tasse (454g)

### bacon cru

4 tranche(s) (113g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

---

## Cuisses de poulet paléo aux champignons

6 oz - 600 kcal ● 42g protéine ● 46g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur**

4 oz (113g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**sel**

1 trait (0g)

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

**huile d'olive**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**champignons, coupé en tranches de 1/4 in d'épaisseur**

1/2 livres (227g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**sel**

2 trait (1g)

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**

2 cuisse (170 g chacune) (340g)

**huile d'olive**

3 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

2 trait (0g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Assaisonnez le poulet sur toutes les faces avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retournez le poulet ; ajoutez les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmentez le feu à vif ; faites cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférez la poêle au four et terminez la cuisson pendant 15 à 20 minutes. La température interne doit atteindre au moins 165 °F (74 °C). Transférez uniquement les cuisses de poulet sur une assiette et couvrez légèrement de papier aluminium ; réservez.
6. Remettez la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; faites cuire et remuez les champignons jusqu'à ce que des sucs dorés se forment au fond de la poêle, environ 5 minutes. Versez de l'eau dans la poêle et portez à ébullition en grattant les sucs au fond. Faites réduire jusqu'à moitié, environ 2 minutes. Retirez du feu.
7. Incorporez les jus récupérés du poulet dans la poêle.
8. Assaisonnez de sel et de poivre. Nappez le poulet de la sauce aux champignons et servez.

## Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**tomates, coupé en dés**

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(246g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

2 cœurs (1000g)

**carottes, tranché**

1 moyen (61g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Wrap de laitue club jambon

3 1/2 wrap(s) - 819 kcal ● 75g protéine ● 41g lipides ● 20g glucides ● 18g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, tranché**

7/8 avocat(s) (176g)

#### **tomates**

7 tranche(s), fine/petite (105g)

#### **oignon**

14 tranches, fines (126g)

#### **charcuterie de jambon**

14 oz (397g)

#### **laitue romaine**

3 1/2 feuille extérieure (98g)

#### **moutarde de Dijon**

1 3/4 c. à soupe (26g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, tranché**

1 3/4 avocat(s) (352g)

#### **tomates**

14 tranche(s), fine/petite (210g)

#### **oignon**

28 tranches, fines (252g)

#### **charcuterie de jambon**

1 3/4 livres (794g)

#### **laitue romaine**

7 feuille extérieure (196g)

#### **moutarde de Dijon**

3 1/2 c. à soupe (53g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

### Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 278 kcal ● 7g protéine ● 21g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **noix de cajou rôties**

1/3 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

#### **noix de cajou rôties**

2/3 tasse (91g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

3 wrap(s) - 932 kcal ● 85g protéine ● 53g lipides ● 15g glucides ● 13g fibres



Donne 3 wrap(s) portions

**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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de thon à l'avocat

873 kcal ● 81g protéine ● 48g lipides ● 12g glucides ● 17g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**oignon, haché finement**  
1/2 petit (35g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (90g)  
**thon en conserve**  
2 boîte (344g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

**oignon, haché finement**  
1 petit (70g)  
**tomates**  
1 tasse, haché (180g)  
**thon en conserve**  
4 boîte (688g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**sel**  
4 trait (2g)  
**jus de citron vert**  
4 c. à café (mL)  
**avocats**  
2 avocat(s) (402g)

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.

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### 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 2 repas :

**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

### Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (113g)

**thon en conserve**

1 1/2 sachet (111g)

Pour les 2 repas :

**concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

**thon en conserve**

3 sachet (222g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

---

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

**Croquettes de chou-fleur à la poêle**

427 kcal ● 21g protéine ● 30g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**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)

Pour les 3 repas :

**Ail, coupé en dés**

6 c. à café (17g)

**sauce piquante**

3 c. à soupe (mL)

**huile**

12 c. à café (mL)

**œufs**

6 très grand (336g)

**chou-fleur**

6 tasse(s), en riz (768g)

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.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pistaches

375 kcal ● 13g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1 tasse (123g)

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

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Nouilles de courgette au bacon

244 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



#### **bacon cru**

1 1/2 tranche(s) (43g)

#### **courgette**

3/4 moyen (147g)

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.

### Cabillaud cajun

24 oz - 748 kcal ● 123g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 24 oz portions

#### **huile**

4 c. à café (mL)

#### **assaisonnement cajun**

8 c. à café (18g)

#### **morue, crue**

1 1/2 livres (680g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### 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.

### Champignons sautés

6 oz de champignons - 143 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 6 oz de champignons portions

#### champignons, coupé en tranches

6 oz (170g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

### Ailes de poulet Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g protéine ● 49g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 lb (454g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

---

### 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**

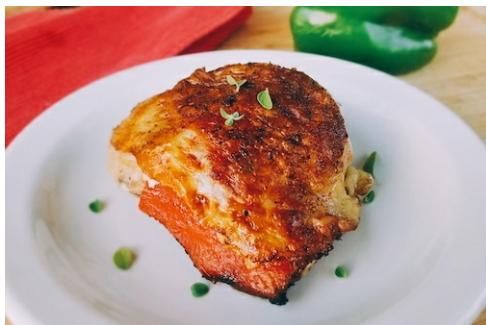
2 1/4 c. à soupe (mL)

1. Utilisez un spiraliseur 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.

---

### 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.

---

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

---

### Pilons de poulet Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g protéine ● 53g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**Poulet, pilons, avec peau**

3/4 lb (340g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sauce Frank's RedHot**

2 c. à s. (mL)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)

2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

---

## Nouilles de courgette au bacon

244 kcal ● 17g protéine ● 17g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**bacon cru**

1 1/2 tranche(s) (43g)

**courgette**

3/4 moyen (147g)

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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Chou cavalier (collard) à l'ail

266 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 15g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

2 1/2 gousse(s) (8g)

#### sel

1/4 c. à café (1g)

#### huile

5/6 c. à soupe (mL)

#### blettes

5/6 lb (378g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

5 gousse(s) (15g)

#### sel

3/8 c. à café (3g)

#### huile

1 2/3 c. à soupe (mL)

#### blettes

1 2/3 lb (756g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Carnitas à la mijoteuse

16 oz - 820 kcal ● 79g protéine ● 56g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### épaule de porc

1 livres (453g)

Pour les 2 repas :

#### épaule de porc

2 livres (907g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

## Dîner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



#### vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

#### mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

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

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

4 demi poivron(s) - 911 kcal ● 82g protéine ● 49g lipides ● 17g glucides ● 20g fibres



Donne 4 demi poivron(s) portions

#### thon en conserve, égoutté

2 boîte (344g)

#### oignon

1/2 petit (35g)

#### poivron

2 grand (328g)

#### poivre noir

2 trait (0g)

#### sel

2 trait (1g)

#### jus de citron vert

2 c. à café (mL)

#### avocats

1 avocat(s) (201g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.