

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo jeûne intermittent de 1500 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** 1455 kcal ● 174g protéine (48%) ● 54g lipides (33%) ● 53g glucides (15%) ● 16g fibres (5%)

## Déjeuner

705 kcal, 71g de protéines, 36g glucides nets, 27g de lipides



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**  
599 kcal



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

## Dîner

750 kcal, 104g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
16 oz- 592 kcal

**Day 2** 1473 kcal ● 156g protéine (42%) ● 49g lipides (30%) ● 83g glucides (23%) ● 20g fibres (5%)

## Déjeuner

720 kcal, 52g de protéines, 66g glucides nets, 22g de lipides



**Betteraves**  
3 betteraves- 72 kcal



**Burger de dinde simple**  
2 burger(s)- 375 kcal



**Purée de patates douces**  
275 kcal

## Dîner

750 kcal, 104g de protéines, 17g glucides nets, 26g de lipides



**Carottes rôties**  
3 carotte(s)- 158 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
16 oz- 592 kcal

**Day 3** 1521 kcal ● 117g protéine (31%) ● 76g lipides (45%) ● 74g glucides (19%) ● 18g fibres (5%)

## Déjeuner

720 kcal, 52g de protéines, 66g glucides nets, 22g de lipides



**Betteraves**  
3 betteraves- 72 kcal



**Burger de dinde simple**  
2 burger(s)- 375 kcal



**Purée de patates douces**  
275 kcal

## Dîner

800 kcal, 65g de protéines, 8g glucides nets, 54g de lipides



**Asperges**  
157 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal

## Day 4

1477 kcal ● 95g protéine (26%) ● 104g lipides (63%) ● 22g glucides (6%) ● 19g fibres (5%)

### Déjeuner

680 kcal, 30g de protéines, 14g glucides nets, 50g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**  
345 kcal



**Burger au bacon en wrap de laitue**  
1 galettes (4 oz chacune)- 333 kcal

### Dîner

800 kcal, 65g de protéines, 8g glucides nets, 54g de lipides



**Asperges**  
157 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
1 1/2 côtelette(s)- 642 kcal

## Day 5

1459 kcal ● 122g protéine (34%) ● 79g lipides (49%) ● 48g glucides (13%) ● 17g fibres (5%)

### Déjeuner

720 kcal, 58g de protéines, 35g glucides nets, 36g de lipides



**Poulet miel-moutarde**  
8 oz- 437 kcal



**Asperges**  
282 kcal

### Dîner

740 kcal, 64g de protéines, 13g glucides nets, 43g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
6 oz- 300 kcal

## Day 6

1459 kcal ● 122g protéine (34%) ● 79g lipides (49%) ● 48g glucides (13%) ● 17g fibres (5%)

### Déjeuner

720 kcal, 58g de protéines, 35g glucides nets, 36g de lipides



**Poulet miel-moutarde**  
8 oz- 437 kcal



**Asperges**  
282 kcal

### Dîner

740 kcal, 64g de protéines, 13g glucides nets, 43g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
6 oz- 300 kcal

## Day 7

1541 kcal ● 124g protéine (32%) ● 83g lipides (48%) ● 56g glucides (15%) ● 18g fibres (5%)

### Déjeuner

700 kcal, 82g de protéines, 22g glucides nets, 28g de lipides



**Poulet et légumes rôtis en une seule poêle**  
596 kcal



**Patates douces rôties au romarin**  
105 kcal

### Dîner

840 kcal, 43g de protéines, 34g glucides nets, 55g de lipides



**Salade de poulet au miel et balsamique**  
665 kcal



**Avocat**  
176 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- carottes  
7 3/4 moyen (473g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
16 oz (451g)
- patates douces  
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)
- asperges  
1 3/4 lb (794g)
- Ail  
4 1/2 gousse(s) (14g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1 1/4 botte (213g)
- laitue romaine  
1 feuille intérieure (6g)
- courgette  
2 1/2 moyen (490g)
- tomates  
2 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (337g)
- poivron rouge  
1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)
- brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- oignon  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 1/2 oz (mL)
- huile d'olive  
5 oz (mL)
- vinaigrette balsamique  
3 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- poivre citronné  
2 c. à soupe (14g)
- thym séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- poivre noir  
1/4 oz (6g)
- sel  
3 1/2 c. à café (21g)
- coriandre moulue  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- cumin moulu  
11 g (11g)
- basilic frais  
12 feuilles (6g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 lb (2329g)
- dinde hachée, crue  
1 livres (454g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
10 1/4 oz (292g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
2/3 c. à thé (mL)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
- jus de citron  
2 2/3 fl oz (mL)
- citron  
1 1/4 petit (73g)
- avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- olives vertes  
12 grand (53g)

## Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
3 morceau (555g)
- bacon  
1 tranche(s) (10g)
- bacon cru  
4 tranche(s) (113g)

## Autre

- bœuf haché (20 % de matières grasses)  
1/4 lb (113g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/2 tasse (74g)

## Confiseries

- miel  
3 oz (88g)

- poudre de chili  
2 c. à café (5g)
  - moutarde de Dijon  
3 c. à s. (50g)
  - paprika  
7/8 c. à café (2g)
  - poudre d'ail  
7/8 c. à café (3g)
  - vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
  - origan séché  
3/4 c. à café, moulu (1g)
  - romarin séché  
1/6 c. à soupe (1g)
-

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

599 kcal ● 70g protéine ● 27g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



**carottes, finement tranché**

2/3 moyen (41g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

2/3 lb (299g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

1/3 livres (151g)

**vinaigre de cidre de pomme**

2/3 c. à thé (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

### Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

**pommes**

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

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

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Betteraves

3 betteraves - 72 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**

3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

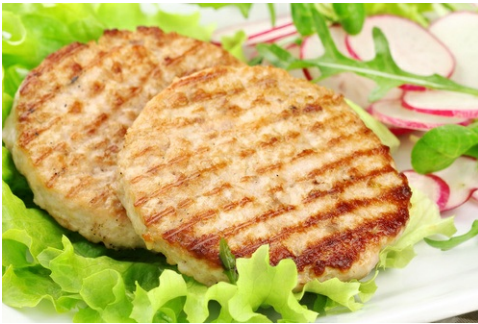
#### **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**

6 betterave(s) (300g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

### Burger de dinde simple

2 burger(s) - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **huile**

1 c. à café (mL)

#### **dinde hachée, crue**

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### **huile**

2 c. à café (mL)

#### **dinde hachée, crue**

1 livres (454g)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger. Faites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

Pour les 2 repas :

### patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)

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.

---

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

---

### Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



#### citron, pressé

3/4 petit (44g)

#### avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

#### feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

---

### Burger au bacon en wrap de laitue

1 galettes (4 oz chacune) - 333 kcal ● 23g protéine ● 27g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 1 galettes (4 oz chacune)  
portions

**bacon**

1 tranche(s) (10g)

**laitue romaine**

1 feuille intérieure (6g)

**bœuf haché (20 % de matières grasses)**

1/4 lb (113g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen et faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Pendant ce temps, formez le bœuf en galettes et assaisonnez toutes les faces avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Retirez le bacon cuit et mettez les galettes dans la poêle. Faites cuire environ 4 minutes de chaque côté (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne environ 160°F / 70°C).
4. Quand les galettes sont cuites, posez-les sur des feuilles de romaine et garnissez de bacon.
5. Servez.

---

## Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Poulet miel-moutarde

8 oz - 437 kcal ● 52g protéine ● 12g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**moutarde de Dijon**

5 c. à c. (25g)

**miel**

5 c. à c. (34g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

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

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**moutarde de Dijon**

3 c. à s. (50g)

**miel**

3 c. à s. (68g)

**huile**

5/6 c. à soupe (mL)

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

1 livres (454g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Retirez de la poêle et servez.

---

### Asperges

282 kcal ● 6g protéine ● 23g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres





Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**jus de citron**  
1 2/3 c. à soupe (mL)  
**asperges**  
1/2 lb (255g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (3g)  
**sel**  
1 c. à café (7g)  
**jus de citron**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**asperges**  
1 lb (510g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

596 kcal ● 81g protéine ● 24g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



**courgette, tranché**  
1/2 moyen (98g)  
**poivron rouge, dépépiné et tranché**  
1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**origan séché**  
3/4 c. à café, moulu (1g)  
**brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**oignon, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

### Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



### patates douces, coupé en cubes de 1"

1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

#### romarin séché

1/6 c. à soupe (1g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Carottes rôties

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



Translation missing: fr.for\_single\_meal

#### carottes, tranché

3 grand (216g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### carottes, tranché

6 grand (432g)

#### huile

1 c. à soupe (mL)

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

### Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

Pour les 2 repas :

**poivre citronné**  
2 c. à soupe (14g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 lb (896g)

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 POËLE
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.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Asperges

157 kcal ● 3g protéine ● 13g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**asperges**  
1/3 lb (142g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
5/8 c. à café (4g)  
**jus de citron**  
2 c. à soupe (mL)  
**asperges**  
5/8 lb (284g)

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les asperges et faites cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez le jus de citron et l'assaisonnement ; remuez.
4. Retirez du feu et servez.

## Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1 1/2 côtelette(s) - 642 kcal ● 62g protéine ● 41g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### huile d'olive, divisé

1 1/2 c. à soupe (mL)

### Ail, haché

2 1/4 gousse(s) (7g)

### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

### côtelettes de longe de porc

#### désossées, crues

1 1/2 morceau (278g)

### coriandre moulue

3/4 c. à soupe (4g)

### cumin moulu

3/4 c. à soupe (5g)

### sel

3/8 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

### huile d'olive, divisé

3 c. à soupe (mL)

### Ail, haché

4 1/2 gousse(s) (14g)

### poivre noir

3 trait (0g)

### côtelettes de longe de porc

#### désossées, crues

3 morceau (555g)

### coriandre moulue

1 1/2 c. à soupe (8g)

### cumin moulu

1 1/2 c. à soupe (9g)

### sel

3/4 c. à café (5g)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

## 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.

## Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**citron, pressé**  
1/4 petit (15g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/4 botte (43g)

Pour les 2 repas :

**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**basilic frais, râpé**  
6 feuilles (3g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**poudre de chili**  
1 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**olives vertes**  
6 grand (26g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
  2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
  3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
  4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
  5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
  6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.
-

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade de poulet au miel et balsamique

665 kcal ● 41g protéine ● 40g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



**tomates, coupé en deux**

10 1/4 c. à s. de tomates cerises (96g)

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

10 1/4 oz (292g)

**mélange de jeunes pousses**

2 1/2 tasse (74g)

**paprika**

7/8 c. à café (2g)

**poudre d'ail**

7/8 c. à café (3g)

**cumin moulu**

7/8 c. à café (2g)

**vinaigre balsamique**

3/4 c. à soupe (mL)

**vinaigrette balsamique**

3 c. à soupe (mL)

**miel**

1 c. à soupe (20g)

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F).\r\nMélangez le paprika, la poudre d'ail et le cumin dans un petit bol avec un peu de sel/poivre. Enrobez le poulet et faites cuire sur une plaque environ 25 minutes.\r\nPendant ce temps, mélangez le miel et le vinaigre balsamique et réservez.\r\nQuand le poulet est cuit, badigeonnez-le du glaçage miel-balsamique et remettez au four 3 minutes.\r\nServez avec des feuilles, des tomates et une vinaigrette balsamique.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.