

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo de 1300 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

1313 kcal ● 93g protéine (28%) ● 60g lipides (41%) ● 81g glucides (25%) ● 20g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 4g de lipides



[Smoothie protéiné fraise-banane](#)  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

215 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



[Croquettes de chou-fleur à la poêle](#)  
213 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 28g de lipides



[Chou-fleur rôti](#)  
231 kcal



[Cuisses de poulet miel-moutarde](#)  
1/2 cuisse(s)- 214 kcal

### Dîner

460 kcal, 43g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



[Wedges de patate douce](#)  
130 kcal



[Purée de patates douces](#)  
92 kcal



[Côtelettes de porc au curry](#)  
1 côte(s)- 239 kcal

## Day 2

1313 kcal ● 93g protéine (28%) ● 60g lipides (41%) ● 81g glucides (25%) ● 20g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 15g de protéines, 21g glucides nets, 4g de lipides



[Smoothie protéiné fraise-banane](#)  
1/2 smoothie(s)- 194 kcal

### Collations

215 kcal, 10g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



[Croquettes de chou-fleur à la poêle](#)  
213 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 28g de lipides



[Chou-fleur rôti](#)  
231 kcal



[Cuisses de poulet miel-moutarde](#)  
1/2 cuisse(s)- 214 kcal

### Dîner

460 kcal, 43g de protéines, 36g glucides nets, 13g de lipides



[Wedges de patate douce](#)  
130 kcal



[Purée de patates douces](#)  
92 kcal



[Côtelettes de porc au curry](#)  
1 côte(s)- 239 kcal

Day 3

1281 kcal● 118g protéine (37%)● 57g lipides (40%)● 59g glucides (18%)● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Chips de plantain

188 kcal

Collations

130 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



Chips de jambon avec salsa

5 tranches- 131 kcal

Déjeuner

430 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

Dîner

535 kcal, 55g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

Day 4

1281 kcal● 118g protéine (37%)● 57g lipides (40%)● 59g glucides (18%)● 15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

190 kcal, 1g de protéines, 21g glucides nets, 11g de lipides



Chips de plantain

188 kcal

Collations

130 kcal, 20g de protéines, 3g glucides nets, 4g de lipides



Chips de jambon avec salsa

5 tranches- 131 kcal

Déjeuner

430 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 17g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

Dîner

535 kcal, 55g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

Day 5

1293 kcal

110g protéine (34%)

63g lipides (44%)

47g glucides (15%)

24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal

Collations

205 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

405 kcal, 52g de protéines, 4g glucides nets, 19g de lipides



Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal



Tilapia poêlé

9 oz- 335 kcal

Dîner

455 kcal, 34g de protéines, 34g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Ragoût scouse anglais

309 kcal

Day 6

1307 kcal

110g protéine (34%)

60g lipides (41%)

56g glucides (17%)

26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal

Collations

205 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Déjeuner

420 kcal, 52g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Poitrine de poulet marinée

8 oz- 283 kcal



Frites de carotte

138 kcal

Dîner

455 kcal, 34g de protéines, 34g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal



Ragoût scouse anglais

309 kcal

## Day 7

1322 kcal ● 114g protéine (35%) ● 72g lipides (49%) ● 35g glucides (11%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



Poêlée petit-déjeuner à la patate douce  
226 kcal

### Collations

205 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 15g de lipides



Boules protéinées aux amandes  
1 boule(s)- 135 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

420 kcal, 52g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Poitrine de poulet marinée  
8 oz- 283 kcal



Frites de carotte  
138 kcal

### Dîner

470 kcal, 38g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes  
98 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau  
5 1/3 oz- 372 kcal

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail  
2 c. à café (6g)
- ☐ chou-fleur  
1 1/3 tête moyenne (13–15 cm diam.) (786g)
- ☐ patates douces  
3 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (730g)
- ☐ tomates  
3 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (450g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
4 2/3 tasse (565g)
- ☐ laitue romaine  
2 cœurs (1000g)
- ☐ carottes  
7 3/4 moyen (473g)
- ☐ pommes de terre  
1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)
- ☐ chou  
1 tasse, haché (89g)
- ☐ oignon  
1/2 grand (75g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce piquante  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ salsa  
5 c. à soupe (90g)
- ☐ sauce Worcestershire  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
1 1/2 tasse(s) (mL)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
4 c. à s. (mL)
- ☐ vinaigrette  
3 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade  
1/2 tasse (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
7 2/3 moyen (337g)

## Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os  
2 morceau (356g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
3/4 lb (321g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1332g)

## Confiseries

- ☐ miel  
5/6 c. à soupe (18g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ banane  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- ☐ fraises surgelées  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ olives vertes  
12 grand (53g)
- ☐ avocats  
3/4 avocat(s) (151g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
1/8 lb (40g)
- ☐ eau  
2 c. à soupe (30mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
10 amande (12g)
- ☐ beurre d'amande  
3 c. à s. (47g)

## Autre

- ☐ glaçons  
1 tasse(s) (140g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ farine d'amande  
1 1/2 c. à soupe (11g)

## Saucisses et charcuterie

**Epices et herbes**

- ☐ poivre noir  
1/8 oz (4g)
- ☐ sel  
1/2 oz (17g)
- ☐ curry en poudre  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
2 1/4 g (2g)
- ☐ moutarde brune  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ basilic frais  
12 feuilles (6g)
- ☐ poudre de chili  
2 c. à café (5g)
- ☐ romarin séché  
1 c. à café (1g)

- ☐ charcuterie de jambon  
10 tranche (230g)

**Collations**

- ☐ chips de plantain  
2 1/2 oz (71g)

**Produits de bœuf**

- ☐ viande de bœuf pour ragoût, crue  
1/2 livres (227g)

**Produits de poissons et fruits de mer**

- ☐ tilapia, cru  
1/2 lb (252g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**banane, congelé, pelé et tranché**

1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**amandes**

5 amande (6g)

**fraises surgelées**

3/4 tasse, décongelée (112g)

**glaçons**

1/2 tasse(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**banane, congelé, pelé et tranché**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

**poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**eau**

2 c. à soupe (30mL)

**amandes**

10 amande (12g)

**fraises surgelées**

1 1/2 tasse, décongelée (224g)

**glaçons**

1 tasse(s) (140g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chips de plantain

188 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chips de plantain**

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

**chips de plantain**

2 1/2 oz (71g)

1. Environ 3/4 de tasse = 1 oz

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

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

2 2/3 c. à s., haché, cuit (30g)

#### **avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

#### **poivre noir**

1 trait (0g)

#### **sel**

1 trait (0g)

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

1 c. à café (mL)

#### **œufs**

1/2 grand (25g)

#### **patates douces**

4 c. à s., en cubes (33g)

Pour les 3 repas :

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

1/2 tasse, haché, cuit (90g)

#### **avocats, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **poivre noir**

3 trait (0g)

#### **sel**

3 trait (1g)

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

3 c. à café (mL)

#### **œufs**

1 1/2 grand (75g)

#### **patates douces**

3/4 tasse, en cubes (100g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Dans une petite poêle, ajouter un peu d'huile et, lorsqu'elle est chaude, ajouter le poulet coupé en dés. Cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit, 7-10 minutes.
3. Pendant ce temps, préchauffer une autre petite poêle allant au four à feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajouter l'huile et la patate douce en cubes. Assaisonner d'une pincée de sel et de poivre et remuer de temps en temps jusqu'à ce que la patate douce soit cuite, environ 5-7 minutes selon l'épaisseur.
4. Quand la patate est cuite, ajouter le poulet et remuer. Saisir encore 1-2 minutes.
5. Pousser le mélange de pommes de terre pour former un creux au centre de la poêle. Casser délicatement l'œuf et le déposer dans le creux. Saupoudrer l'œuf d'une pincée de sel et de poivre.
6. Transférer soigneusement la poêle au four et cuire environ 5 minutes pour un jaune coulant. Si vous préférez le jaune plus cuit, cuire 7-8 minutes.
7. Retirer du four, transférer dans une assiette et garnir d'avocat tranché.



## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chou-fleur rôti

231 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **chou-fleur, détaillé en fleurettes**

1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

#### **thym séché**

1/2 c. à café, feuilles (1g)

#### **huile**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **chou-fleur, détaillé en fleurettes**

2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

#### **thym séché**

1 c. à café, feuilles (1g)

#### **huile**

2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1/2 cuisse(s) - 214 kcal ● 19g protéine ● 13g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1/2 cuisse (170 g chacune) (85g)

#### **miel**

1/4 c. à soupe (5g)

#### **thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

#### **moutarde brune**

1/4 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

#### **cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse (170 g chacune) (170g)

#### **miel**

1/2 c. à soupe (11g)

#### **thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### **moutarde brune**

1/2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **patates douces, coupé en quartiers**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

#### **huile**

3/8 c. à soupe (mL)

#### **poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### **sel**

1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

#### **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.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



#### huile d'olive

1 c. à café (mL)

#### Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

#### sel

1/2 trait (0g)

#### poivre noir

1/2 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Tilapia poêlé

9 oz - 335 kcal ● 51g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

#### tilapia, cru

1/2 lb (252g)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### huile d'olive

3/4 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 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal ● 50g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sauce marinade

4 c. à s. (mL)

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

1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

#### sauce marinade

1/2 tasse (mL)

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

1 lb (448g)

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.

### Frites de carotte

138 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### romarin séché

1/2 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

#### carottes, épluché

3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### romarin séché

1 c. à café (1g)

#### huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

#### carottes, épluché

3/4 lb (340g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
5. Servez.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chips de jambon avec salsa

5 tranches - 131 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### salsa

2 1/2 c. à soupe (45g)

#### charcuterie de jambon

5 tranche (115g)

Pour les 2 repas :

#### salsa

5 c. à soupe (90g)

#### charcuterie de jambon

10 tranche (230g)

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.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Boules protéinées aux amandes

1 boule(s) - 135 kcal ● 6g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### poudre de protéine

1/2 c. à soupe (3g)

#### farine d'amande

1/2 c. à soupe (4g)

#### beurre d'amande

1 c. à s. (16g)

Pour les 3 repas :

#### poudre de protéine

1 1/2 c. à soupe (9g)

#### farine d'amande

1 1/2 c. à soupe (11g)

#### beurre d'amande

3 c. à s. (47g)

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Formez des boules.
3. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## 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 3 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)

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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces, coupé en quartiers**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**patates douces**

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

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

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.

## Côtelettes de porc au curry

1 côte(s) - 239 kcal ● 39g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**curry en poudre**

1/4 c. à café (1g)

**côte de porc, avec os**

1 morceau (178g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**curry en poudre**

1/2 c. à café (1g)

**côte de porc, avec os**

2 morceau (356g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
  2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
  3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
  4. Servez.
-



## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

217 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile d'olive

3 c. à café (mL)

#### Haricots verts surgelés

2 tasse (242g)

#### sel

1 1/2 trait (1g)

#### poivre noir

1 1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

#### huile d'olive

6 c. à café (mL)

#### Haricots verts surgelés

4 tasse (484g)

#### sel

3 trait (1g)

#### poivre noir

3 trait (0g)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

### Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

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

1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

#### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

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

1 livres (454g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(92g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

3/4 cœurs (375g)

#### **carottes, tranché**

3/8 moyen (23g)

#### **vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

#### **tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1 1/2 cœurs (750g)

#### **carottes, tranché**

3/4 moyen (46g)

#### **vinaigrette**

2 1/4 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.

### Ragoût scouse anglais

309 kcal ● 28g protéine ● 9g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes, coupé en morceaux**

1/2 grand (36g)

#### **pommes de terre, coupé en morceaux**

1/2 moyen (5,5–8 cm diam.) (107g)

#### **huile**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **sauce Worcestershire**

1/4 c. à soupe (mL)

#### **bouillon de légumes**

3/4 tasse(s) (mL)

#### **chou, coupé en morceaux**

1/2 tasse, haché (45g)

#### **oignon, coupé en morceaux**

1/4 grand (38g)

#### **viande de bœuf pour ragoût, crue**

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes, coupé en morceaux**

1 grand (72g)

#### **pommes de terre, coupé en morceaux**

1 moyen (5,5–8 cm diam.) (213g)

#### **huile**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **sauce Worcestershire**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **bouillon de légumes**

1 1/2 tasse(s) (mL)

#### **chou, coupé en morceaux**

1 tasse, haché (89g)

#### **oignon, coupé en morceaux**

1/2 grand (75g)

#### **viande de bœuf pour ragoût, crue**

1/2 livres (227g)

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 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



#### **tomates, coupé en dés**

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

#### **laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

#### **carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

#### **vinaigrette**

3/4 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.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

#### **cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1/3 livres (151g)

#### **sel**

1/8 c. à café (1g)

#### **thym séché**

1/3 c. à café, moulu (0g)

#### **miel**

1/3 c. à soupe (7g)

#### **moutarde brune**

1/2 c. à soupe (8g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.