

# Meal Plan - Plan alimentaire paléo 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

1483 kcal ● 145g protéine (39%) ● 58g lipides (35%) ● 71g glucides (19%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



[Smoothie protéiné fraise-banane](#)

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

225 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 5g de lipides



[Bâtonnets de carotte](#)

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



[Chips de jambon avec salsa](#)

6 tranches- 157 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 34g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



[Wrap de laitue club jambon](#)

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



[Banane](#)

1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

485 kcal, 68g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

10 2/3 oz- 423 kcal



[Tomates sautées à l'ail et aux herbes](#)

64 kcal

## Day 2

1483 kcal ● 145g protéine (39%) ● 58g lipides (35%) ● 71g glucides (19%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

305 kcal, 18g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



[Smoothie protéiné fraise-banane](#)

1/2 smoothie(s)- 194 kcal



[Amandes rôties](#)

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

225 kcal, 26g de protéines, 14g glucides nets, 5g de lipides



[Bâtonnets de carotte](#)

2 1/2 carotte(s)- 68 kcal



[Chips de jambon avec salsa](#)

6 tranches- 157 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 34g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



[Wrap de laitue club jambon](#)

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal



[Banane](#)

1 banane(s)- 117 kcal

### Dîner

485 kcal, 68g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

10 2/3 oz- 423 kcal



[Tomates sautées à l'ail et aux herbes](#)

64 kcal

## Day 3

1450 kcal ● 107g protéine (29%) ● 69g lipides (43%) ● 64g glucides (18%) ● 35g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal

### Collations

195 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Raisins

58 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 63g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



Filet de porc

9 1/3 oz- 273 kcal

### Dîner

535 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



Salade de thon à l'avocat

218 kcal

## Day 4

1450 kcal ● 107g protéine (29%) ● 69g lipides (43%) ● 64g glucides (18%) ● 35g fibres (10%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal

### Collations

195 kcal, 7g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Boules protéinées aux amandes

1 boule(s)- 135 kcal



Raisins

58 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 63g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



Filet de porc

9 1/3 oz- 273 kcal

### Dîner

535 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 30g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



Salade de thon à l'avocat

218 kcal

## Day 5

1514 kcal ● 109g protéine (29%) ● 82g lipides (49%) ● 65g glucides (17%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 6g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal



Céleri et beurre d'amande

100 kcal

### Collations

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides



Glace à la banane

1 banane- 134 kcal



Graines de tournesol

120 kcal

### Déjeuner

505 kcal, 53g de protéines, 6g glucides nets, 28g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal



Cuisses de poulet simples

9 oz- 383 kcal

### Dîner

515 kcal, 44g de protéines, 3g glucides nets, 35g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal



Carnitas à la mijoteuse

8 oz- 410 kcal

## Day 6

1483 kcal ● 149g protéine (40%) ● 72g lipides (44%) ● 45g glucides (12%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Blancs d'œufs brouillés

182 kcal



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides



Glace à la banane

1 banane- 134 kcal



Graines de tournesol

120 kcal

### Déjeuner

510 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Pilons de poulet Buffalo

8 oz- 467 kcal



Pois mange-tout

41 kcal

### Dîner

525 kcal, 82g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Cabillaud cajun

15 oz- 468 kcal

Day 7

1483 kcal ● 149g protéine (40%) ● 72g lipides (44%) ● 45g glucides (12%) ● 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

195 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 11g de lipides



Blancs d'œufs brouillés  
182 kcal



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

Collations

255 kcal, 7g de protéines, 29g glucides nets, 10g de lipides



Glace à la banane  
1 banane- 134 kcal



Graines de tournesol  
120 kcal

Déjeuner

510 kcal, 39g de protéines, 4g glucides nets, 36g de lipides



Pilons de poulet Buffalo  
8 oz- 467 kcal



Pois mange-tout  
41 kcal

Dîner

525 kcal, 82g de protéines, 9g glucides nets, 15g de lipides



Brocoli  
2 tasse(s)- 58 kcal



Cabillaud cajun  
15 oz- 468 kcal



## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes  
12 moyen (732g)
- ☐ Ail  
1/2 gousse(s) (2g)
- ☐ tomates  
2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (284g)
- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (126g)
- ☐ laitue romaine  
3 feuille extérieure (84g)
- ☐ céleri cru  
7 tige, moyenne (19–20 cm de long) (280g)
- ☐ Brocoli surgelé  
11 1/2 tasse (1047g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 1/3 tasse (336g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa  
6 c. à soupe (108g)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
2 3/4 c. à s. (mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon  
21 3/4 oz (616g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 3/4 oz (mL)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/3 lb (597g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
1/2 livres (255g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ poivre noir  
1 g (1g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ banane  
6 1/2 moyen (18 à 20 cm) (762g)
- ☐ fraises surgelées  
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ nectarine  
6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- ☐ raisins  
2 tasse (184g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
1/8 lb (37g)
- ☐ eau  
2 c. à soupe (30mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
1/4 livres (119g)
- ☐ beurre d'amande  
2 1/2 oz (74g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
1 boîte (172g)
- ☐ morue, crue  
30 oz (850g)

## Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru  
18 2/3 oz (529g)
- ☐ épaule de porc  
1/2 livres (227g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ blancs d'œufs  
1 1/2 tasse (365g)

- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ assaisonnement cajun  
10 c. à café (23g)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à soupe (3g)
  - ☐ glaçons  
1 tasse(s) (140g)
  - ☐ mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)
  - ☐ farine d'amande  
1 c. à soupe (7g)
  - ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1 lb (454g)
-

## 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.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

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

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **nectarine, dénoyauté**

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 3 repas :

#### **nectarine, dénoyauté**

6 moyen (6,5 cm diam.) (852g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

### Céleri et beurre d'amande

100 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

#### **beurre d'amande**

1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

#### **céleri cru**

3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (120g)

#### **beurre d'amande**

1 1/2 oz (43g)

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

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Blancs d'œufs brouillés

182 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### blancs d'œufs

3/4 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### blancs d'œufs

1 1/2 tasse (365g)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

### 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Wrap de laitue club jambon

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **avocats, tranché**

3/8 avocat(s) (75g)

#### **tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

#### **oignon**

6 tranches, fines (54g)

#### **charcuterie de jambon**

6 oz (170g)

#### **laitue romaine**

1 1/2 feuille extérieure (42g)

#### **moutarde de Dijon**

3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

#### **avocats, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

#### **tomates**

6 tranche(s), fine/petite (90g)

#### **oignon**

12 tranches, fines (108g)

#### **charcuterie de jambon**

3/4 livres (340g)

#### **laitue romaine**

3 feuille extérieure (84g)

#### **moutarde de Dijon**

1 1/2 c. à soupe (23g)

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.

### 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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)

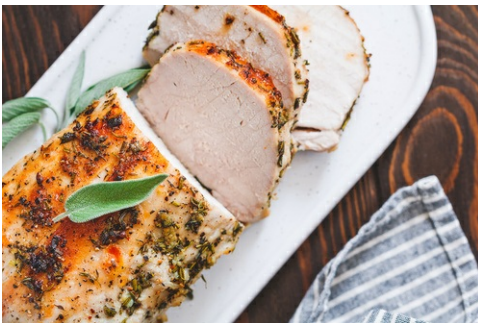
Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
6 tasse (546g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**poivre noir**  
3 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Filet de porc

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**filet de porc, cru**  
9 1/3 oz (264g)

Pour les 2 repas :

**filet de porc, cru**  
18 2/3 oz (529g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).  
Si votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.  
Placez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).  
Sortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

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



**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 tasse (144g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

### huile

3/8 c. à soupe (mL)

### cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 livres (255g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

## Pilons de poulet Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### Poulet, pilons, avec peau

1/2 lb (227g)

### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

### sel

1/8 c. à café (1g)

### huile

1/4 c. à soupe (mL)

### sauce Frank's RedHot

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

### Poulet, pilons, avec peau

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)

### sauce Frank's RedHot

2 2/3 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.

## Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bâtonnets de carotte

2 1/2 carotte(s) - 68 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**carottes**  
2 1/2 moyen (153g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
5 moyen (305g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### 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 2 repas :

**salsa**  
6 c. à soupe (108g)  
**charcuterie de jambon**  
12 tranche (276g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### 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 2 repas :

**poudre de protéine**

1 c. à soupe (6g)

**farine d'amande**

1 c. à soupe (7g)

**beurre d'amande**

2 c. à s. (31g)

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.

---

### Raisins

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**raisins**

1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

2 tasse (184g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**banane, tranché et congelé**  
3 grand (20 à 22,5 cm) (408g)

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.

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol  
décortiquées**  
2 oz (57g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### huile

2/3 c. à soupe (mL)

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

2/3 lb (299g)

Pour les 2 repas :

#### huile

1 1/3 c. à soupe (mL)

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

1 1/3 lb (597g)

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 grill 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.

### Tomates sautées à l'ail et aux herbes

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### Ail, haché

1/4 gousse(s) (1g)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

#### mélange d'épices italien

1/8 c. à soupe (1g)

#### tomates

1/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (75g)

#### huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

#### Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

#### sel

1/4 c. à café (2g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à soupe (3g)

#### tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)

#### huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
3. Servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **amandes**

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

#### **amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **carottes**

3 1/2 moyen (214g)

Pour les 2 repas :

#### **carottes**

7 moyen (427g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Salade de thon à l'avocat

218 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

### **oignon, haché finement**

1/8 petit (9g)

### **tomates**

2 c. à s., haché (23g)

### **thon en conserve**

1/2 boîte (86g)

### **mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

### **poivre noir**

1/2 trait (0g)

### **sel**

1/2 trait (0g)

### **jus de citron vert**

1/2 c. à café (mL)

### **avocats**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

### **oignon, haché finement**

1/4 petit (18g)

### **tomates**

4 c. à s., haché (45g)

### **thon en conserve**

1 boîte (172g)

### **mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

### **poivre noir**

1 trait (0g)

### **sel**

1 trait (0g)

### **jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

### **avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

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.

## Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s) - 105 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

### **huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

### **Brocoli surgelé**

1 1/2 tasse (137g)

### **sel**

3/4 trait (0g)

### **poivre noir**

3/4 trait (0g)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Carnitas à la mijoteuse

8 oz - 410 kcal ● 40g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**épaule de porc**

1/2 livres (227g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

**Brocoli**

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**

4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

**Cabillaud cajun**

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



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

2 1/2 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

5 c. à café (11g)

**morue, crue**

15 oz (425g)

Pour les 2 repas :

**huile**

5 c. à café (mL)

**assaisonnement cajun**

10 c. à café (23g)

**morue, crue**

30 oz (850g)

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.
-