

Contenus

SEMAINE 1

PLAN DE REPAS..... 4

SEMAINE 2

PLAN DE REPAS..... 5

SEMAINE 3

PLAN DE REPAS..... 6

CLÉ DES MESURES DE RECETTE

T = cuillère à soupe

t = cuillère à café

oz = onces

lb = livres

PLAN DE REPAS – SEMAINE 1

Numéro de page de la recette

Pour : 2 personnes

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
JOUR 1	Tarte érable & bacon (Total: 1 hr 10 mins) 8	Salade de chou kale au poulet (Total : 30 min) 53	Tranches de pommes au four aux épices de citrouille (Total : 25 min) 116	Goulesch hongrois copieux (Total : 8 h 10 min) 57
JOUR 2	Curcuma (Total : 30 min) 14	<i>Restes</i> Goulesch hongrois copieux	<i>Restes</i> Tranches de pommes au four aux épices de citrouille	Protein-Packed Turkey Cobb Salad (Total: 1 hr 15 mins) 41
JOUR 3	<i>Restes</i> Tarte petit-déjeuner au bacon et à l'érable	<i>leftovers</i> Salade Cobb à la dinde riche en protéines	Nachos paléo au jerky en une seule poêle (Total : 18 min) 114	Porc barbecue coréen paléo (Total : 3 h 25 min) 77
JOUR 4	<i>Restes</i> Muffins à la farine de noix de coco et au curcuma	<i>Restes</i> Paleo Korean BBQ Pork	<i>Restes</i> Nachos paléo au jerky en une seule poêle	Poulet au pesto au four (Total : 35 min) 75 Carottes glacées au miel et au sirop d'érable (Total : 45 min) 93
JOUR 5	Bol smoothie au matcha (Total : 10 min) 18	<i>Restes</i> Poulet au pesto au four Carottes glacées au miel et à l'érable	Chips de choux de Bruxelles au four (Total : 15 min) 118	Mahi-mahi avec salsa mangue jalapeño (Total : 23 min) 55
JOUR 6	Galettes de saucisse poulet-pomme (Total : 50 min) 30	<i>Restes</i> Mahi-mahi avec salsa mangue-jalapeño	<i>Restes</i> Chips de choux de Bruxelles au four	Galette à la courge butternut et aux poireaux (Total : 1 h 5 min) 49
JOUR 7	<i>Restes</i> Galettes de saucisse au poulet et à la pomme	<i>Picorer dans le réfrigérateur avec les restes</i>	<i>Picorer dans le réfrigérateur avec les restes</i>	Soupe d'asperges rôties avec filet de tahini (Total : 40 min) 103

PLAN DE REPAS – SEMAINE 2

Numéro de page de la recette

Pour : 2 personnes

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
JOUR 1	Saucisse paléo Sauce aux saucisses et biscuits (Durée totale : 1 h) 28	Chili paléo à la patate douce (Durée totale : 50 min) 107	Restes de bouchées énergétiques sans cuisson à la curcumine dorée 120	Crock-Pot Bœuf cubain (Durée totale : 6 h 15 min) 83
JOUR 2	Bacon Spinach Frittata (Total: 25 mins) 24	<i>Restes</i> Bœuf cubain en mijoteuse	<i>Restes</i> Bouchées énergétiques sans cuisson à la curcumine dorée	Burgers de saumon avec salade de mangue et jicama (Durée totale : 30 min) 47 <i>(Total: 30 mins)</i>
JOUR 3	<i>Restes</i> Sauce aux saucisses paléo avec biscuits	<i>Restes</i> Burgers de saumon avec salade de mangue et jicama	<i>Restes</i> Bouchées énergétiques sans cuisson à la curcumine dorée	Ragoût italien de dinde et légumes (Durée totale : 35 min) 63
JOUR 4	<i>Restes</i> frittata au bacon et aux épinards	<i>Restes</i> Ragoût italien de dinde et légumes	<i>Restes</i> Bouchées énergétiques sans cuisson à la curcumine dorée	Lasagne à la courge musquée sans nouilles 79 <i>(Total: 1 hr 30 mins)</i>
JOUR 5	Œuf à l'avocat enveloppé de prosciutto (Durée totale : 15 min) 26	<i>Restes</i> Lasagne à la courge musquée sans nouilles	<i>Restes</i> bouchées énergétiques sans cuisson à la curcumine dorée	Cozy Rainbow Vegetable Soup (Total: 45 mins) 101
JOUR 6	Salmon Eggs Benedict with Sweet Potato "Muffins" (Total: 45 mins) 20	<i>Restes</i> Soupe réconfortante aux légumes arc-en-ciel	<i>Restes</i> bouchées énergétiques sans cuisson à la curcumine dorée	One-Pan Maple Poulet à la moutarde de Dijon et choux de Bruxelles (Durée totale : 40 min) 59
JOUR 7	<i>leftovers</i> Saumon Eggs Benedict avec des « muffins » à la patate douce	<i>Picorer dans le réfrigérateur avec les restes</i>	<i>Picorer dans le réfrigérateur avec les restes</i>	Flétan méditerranéen cuit au four (Durée totale : 20 min) 69

PLAN DE REPAS – SEMAINE 3

Numéro de page de la recette

Pour : 2 personnes

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
JOUR 1	Hachis croustillant de patate douce (Durée totale : 7 min) Galettes de saucisse au chou frisé et aux champignons (Durée totale : 20 min) 36	Curry de poulet à la citrouille (Durée totale : 1 h) 61	Dattes enveloppées de bacon (Durée totale : 25 min) 112	Salade de dinde arc-en-ciel (Durée totale : 2 h 20 min) 85
JOUR 2	Épinards sautés au bacon et à l'ail (Durée totale : 20 min) 34	<i>Restes</i> Salade de dinde	<i>Restes</i> Dattes enrobées de bacon	Poulet au citron et aux herbes en une seule poêle (Durée totale : 25 min) 73
JOUR 3	<i>Restes</i> Galettes de saucisse au chou frisé et aux champignons	<i>Restes</i> Soupe au gingembre, carotte et patate douce	Boules de purée de patate douce garnies (Durée totale : 17 min) 124	Soupe au gingembre, carotte et patate douce (Durée totale : 45 min) 95
JOUR 4	"Flocons d'avoine à la noix de coco saine (recette doublée pour 2 portions) (Durée totale : 15 min) 3	<i>Restes</i> Poulet et légumes braisés au balsamique	<i>Restes</i> boules de purée de patate douce garnies	Wraps de chou à la façon asiatique (Durée totale : 1 h 5 min) 65
JOUR 5	Mangue au bacon 22 Courge musquée Hachis (recette doublée pour 2 portions) (Durée totale : 20 min)	<i>Restes</i> Wraps de chou à la façon asiatique	<i>Restes</i> boules de purée de patate douce garnies	Soupe de porc aux nouilles (Durée totale : 35 min) 97
JOUR 6	Asperges enveloppées de prosciutto trempées dans des œufs mollets (Durée totale : 17 min) 10	<i>Picorer dans le réfrigérateur avec les restes</i>	<i>Picorer dans le réfrigérateur avec les restes</i>	Saumon glacé à la sauce chili douce thaï (Durée totale : 30 min) 67