

# Meal Plan - Menu régime macro à 1000 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

973 kcal ● 90g protéine (37%) ● 45g lipides (42%) ● 41g glucides (17%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Raisins

39 kcal



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 35g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

325 kcal, 41g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Poulet en croûte de houmous

6 oz- 234 kcal



Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 2

973 kcal ● 90g protéine (37%) ● 45g lipides (42%) ● 41g glucides (17%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 14g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Raisins

39 kcal



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 35g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

325 kcal, 41g de protéines, 6g glucides nets, 14g de lipides



Poulet en croûte de houmous

6 oz- 234 kcal




Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal


Day 3 1068 kcal ● 101g protéine (38%) ● 46g lipides (39%) ● 48g glucides (18%) ● 14g fibres (5%)


Petit-déjeuner  
200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides

 Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

 Shake protéiné (lait)  
129 kcal

Dîner  
430 kcal, 42g de protéines, 3g glucides nets, 24g de lipides

 Dinde hachée de base  
6 2/3 oz- 313 kcal

 Chou cavalier (collard) à l'ail  
119 kcal

Déjeuner  
435 kcal, 36g de protéines, 38g glucides nets, 13g de lipides


 Côtelettes de porc au miel et chipotle  
206 kcal

 Lentilles  
231 kcal


Day 4 1049 kcal ● 96g protéine (36%) ● 45g lipides (39%) ● 54g glucides (21%) ● 11g fibres (4%)


Petit-déjeuner  
200 kcal, 22g de protéines, 7g glucides nets, 9g de lipides

 Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal

 Shake protéiné (lait)  
129 kcal

Dîner  
415 kcal, 37g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides

 Pois mange-tout  
41 kcal

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

Déjeuner  
435 kcal, 36g de protéines, 38g glucides nets, 13g de lipides

 Côtelettes de porc au miel et chipotle  
206 kcal

 Lentilles  
231 kcal

## Day 5

975 kcal ● 104g protéine (43%) ● 45g lipides (41%) ● 29g glucides (12%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



**Omelette au bacon**

140 kcal



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal

### Dîner

415 kcal, 37g de protéines, 10g glucides nets, 23g de lipides



**Pois mange-tout**

41 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**

5 1/3 oz- 372 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 55g de protéines, 6g glucides nets, 10g de lipides



**Brocoli**

1 1/2 tasse(s)- 44 kcal



**Cabillaud cajun**

10 oz- 312 kcal

## Day 6

1006 kcal ● 91g protéine (36%) ● 42g lipides (37%) ● 51g glucides (20%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



**Omelette au bacon**

140 kcal



**Pêche**

1 pêche(s)- 66 kcal

### Dîner

440 kcal, 49g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



**Brocoli au beurre**

1 1/3 tasse(s)- 178 kcal



**Tilapia cajun**

8 oz- 264 kcal

### Déjeuner

360 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**

98 kcal




**Patates douces farcies au poulet barbecue**

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal


Petit-déjeuner

205 kcal, 11g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Omelette au bacon

140 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal


Dîner

440 kcal, 49g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s)- 178 kcal




Tilapia cajun

8 oz- 264 kcal

Déjeuner

360 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 6g de lipides



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/4 lb (564g)
- ☐ dinde hachée, crue  
6 2/3 oz (189g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2/3 livres (303g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
3 c. à s. (46g)
- ☐ cacahuètes rôties  
1/3 tasse (49g)
- ☐ lentilles crues  
2/3 tasse (128g)

## Épices et herbes

- ☐ paprika  
1/6 c. à café (0g)
- ☐ sel  
3 g (3g)
- ☐ assaisonnement chipotle  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ moutarde brune  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ thym séché  
2/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1/2 oz (12g)
- ☐ poivre noir  
1 1/3 trait (0g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
3 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (396g)
- ☐ blettes  
3/8 lb (170g)

## Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)
- ☐ sauce barbecue  
2 3/4 c. à s. (48g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ œufs  
7 grand (350g)
- ☐ ghee  
1 1/3 c. à café (6g)
- ☐ beurre  
2 2/3 c. à soupe (38g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins  
1 1/3 tasse (123g)
- ☐ pêche  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

## Produits de porc

- ☐ bacon, cuit  
5 tranche(s) (50g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
6 2/3 oz (189g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ eau  
2 3/4 tasse (653mL)

## Confiseries

- ☐ miel  
2/3 oz (23g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>Ail</b><br>1 gousse(s) (3g)                                  | <input type="checkbox"/> <b>morue, crue</b><br>10 oz (283g) |
| <input type="checkbox"/> <b>Pois mange-tout surgelés</b><br>1 1/3 tasse (192g)           | <input type="checkbox"/> <b>tilapia, cru</b><br>1 lb (448g) |
| <input type="checkbox"/> <b>Brocoli surgelé</b><br>4 tasse (379g)                        |   |
| <input type="checkbox"/> <b>carottes</b><br>1/2 moyen (31g)                              |   |
| <input type="checkbox"/> <b>laitue romaine</b><br>1 cœurs (500g)                         |   |
| <input type="checkbox"/> <b>patates douces</b><br>1 patate douce, 12,5 cm de long (210g) |   |
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

### Raisins

39 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**

2/3 tasse (61g)

Pour les 2 repas :

**raisins**

1 1/3 tasse (123g)

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

### Coupes bacon & œuf

1 tasse(s) - 120 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)  
**bacon, cuit**  
1 tranche(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**bacon, cuit**  
2 tranche(s) (20g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

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.

## Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres





Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

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

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

**poudre de protéine**

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

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Omelette au bacon

140 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

1 grand (50g)

**bacon, cuit, cuit et haché**

1 tranche(s) (10g)

Pour les 3 repas :

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

3 grand (150g)

**bacon, cuit, cuit et haché**

3 tranche(s) (30g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

**pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

---

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**

2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**

1/3 tasse (49g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

206 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**ghee**  
2/3 c. à café (3g)  
**côtelettes de longe de porc  
désossées, crues**  
1/4 livres (94g)  
**miel**  
2/3 c. à café (5g)  
**assaisonnement chipotle**  
1/6 c. à café (0g)  
**eau**  
1/3 c. à soupe (5mL)  
**huile**  
2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**ghee**  
1 1/3 c. à café (6g)  
**côtelettes de longe de porc  
désossées, crues**  
6 2/3 oz (189g)  
**miel**  
1 1/3 c. à café (9g)  
**assaisonnement chipotle**  
1/3 c. à café (1g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Brocoli

1 1/2 tasse(s) - 44 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Cabillaud cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

**morue, crue**  
10 oz (283g)  
**assaisonnement cajun**  
3 1/3 c. à café (8g)  
**huile**  
1 2/3 c. à café (mL)

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.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple aux tomates et carottes

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



Pour un seul repas :

**vinaigrette**

3/4 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

1/4 moyen (15g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1/2 cœurs (250g)

**tomates, coupé en dés**

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

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

1/2 moyen (31g)

**laitue romaine, grossièrement haché**

1 cœurs (500g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**

4 c. à c. (24g)

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

1/4 lb (112g)

**patates douces, coupé en deux**

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

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**

2 2/3 c. à s. (48g)

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

1/2 lb (224g)

**patates douces, coupé en deux**

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

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet en croûte de houmous

6 oz - 234 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**houmous**  
1 1/2 c. à s. (23g)  
**paprika**  
1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**houmous**  
3 c. à s. (46g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Séchez le poulet avec du papier absorbant et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Placez le poulet sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez du houmous sur le dessus du poulet jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Saupoudrez de paprika sur le houmous.
4. Enfournez environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Servez.

### Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**tomates**  
1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(137g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**tomates**  
3 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 3

### Dinde hachée de base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz portions

**dinde hachée, crue**

6 2/3 oz (189g)

**huile**

5/6 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



**blettes**

3/8 lb (170g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pois mange-tout

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



Pour un seul repas :

**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.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

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



Pour un seul repas :

**moutarde brune**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**miel**  
1/3 c. à soupe (7g)  
**thym séché**  
1/3 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
1/3 livres (151g)

Pour les 2 repas :

**moutarde brune**  
1 c. à soupe (15g)  
**miel**  
2/3 c. à soupe (14g)  
**thym séché**  
2/3 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
2/3 livres (303g)

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.



## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/3 tasse (121g)  
**poivre noir**  
2/3 trait (0g)  
**beurre**  
1 1/3 c. à soupe (19g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/3 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
2 2/3 tasse (243g)  
**poivre noir**  
1 1/3 trait (0g)  
**beurre**  
2 2/3 c. à soupe (38g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Tilapia cajun

8 oz - 264 kcal ● 45g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**assaisonnement cajun**  
1/3 c. à soupe (2g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

**assaisonnement cajun**  
2/3 c. à soupe (5g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**tilapia, cru**  
1 lb (448g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C). Graissez un plat de cuisson de 23x33 cm.
2. Placez les filets de tilapia au fond du plat et badigeonnez les deux faces avec l'huile et l'assaisonnement cajun.
3. Couvrez le plat et faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.