

Meal Plan - Menu régime macro à 1100 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

1134 kcal ● 93g protéine (33%) ● 49g lipides (39%) ● 68g glucides (24%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Crackers

4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

455 kcal, 35g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Bouchées de steak

4 oz(s)- 282 kcal



Lentilles

174 kcal

Dîner

420 kcal, 42g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Poivrons et oignons sautés

125 kcal

Day 2

1096 kcal ● 97g protéine (35%) ● 33g lipides (27%) ● 90g glucides (33%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Crackers

4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

460 kcal, 34g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides



Poitrine de poulet simple

4 oz- 159 kcal



Couscous

201 kcal



Brocoli au beurre

3/4 tasse(s)- 100 kcal

Dîner

380 kcal, 47g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz- 222 kcal



Lentilles

87 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal

Day 3

1096 kcal ● 97g protéine (35%) ● 33g lipides (27%) ● 90g glucides (33%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 16g de protéines, 34g glucides nets, 6g de lipides



Crackers

4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Dîner

380 kcal, 47g de protéines, 16g glucides nets, 12g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz- 222 kcal



Lentilles

87 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal

Déjeuner

460 kcal, 34g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides



Poitrine de poulet simple

4 oz- 159 kcal



Couscous

201 kcal



Brocoli au beurre

3/4 tasse(s)- 100 kcal

Day 4

1081 kcal ● 112g protéine (41%) ● 35g lipides (29%) ● 60g glucides (22%) ● 20g fibres (7%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Bubble & squeak anglais

1 galettes- 107 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Dîner

430 kcal, 62g de protéines, 18g glucides nets, 9g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Lentilles

87 kcal



Poitrine de poulet marinée

8 oz- 283 kcal

Déjeuner

410 kcal, 33g de protéines, 28g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Bol poulet, brocoli et quinoa

293 kcal

Day 5

1129 kcal ● 101g protéine (36%) ● 38g lipides (30%) ● 76g glucides (27%) ● 19g fibres (7%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 12g de lipides



Bubble & squeak anglais

1 galettes- 107 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

405 kcal, 45g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



Filets de poitrine de poulet simples

6 oz- 224 kcal



Couscous

100 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal

Dîner

480 kcal, 40g de protéines, 39g glucides nets, 14g de lipides



Chili blanc au poulet

347 kcal



Chips et guacamole

131 kcal

Day 6

1133 kcal ● 91g protéine (32%) ● 47g lipides (37%) ● 70g glucides (25%) ● 17g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 11g de lipides



Omelette épicée tomates séchées et feta

177 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

415 kcal, 34g de protéines, 16g glucides nets, 22g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



Graines de tournesol

180 kcal

Dîner

480 kcal, 40g de protéines, 39g glucides nets, 14g de lipides



Chili blanc au poulet

347 kcal



Chips et guacamole

131 kcal

Day 7

1084 kcal ● 92g protéine (34%) ● 42g lipides (35%) ● 74g glucides (27%) ● 12g fibres (4%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 11g de lipides



Omelette épicée tomates séchées et feta
177 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

415 kcal, 34g de protéines, 16g glucides nets, 22g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara
1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



Graines de tournesol
180 kcal

Dîner

430 kcal, 40g de protéines, 43g glucides nets, 8g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
38 kcal



Bol crevettes, brocoli et riz
392 kcal

Graisses et huiles

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

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1/2 livres (227g)
- ☐ crevettes crues
1/3 lb (151g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)
- ☐ Ail
1 1/4 gousse(s) (4g)
- ☐ Brocoli surgelé
1 1/2 livres (666g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1/4 botte (43g)
- ☐ choux de Bruxelles
1 tasse, râpé (50g)
- ☐ pommes de terre
2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)
- ☐ blettes
1/4 lb (113g)
- ☐ tomates séchées au soleil
1 oz (28g)
- ☐ courgette
1 grand (323g)
- ☐ tomates
2 c. à s. de tomates cerises (19g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1/4 lb (113g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1 3/4 c. à soupe (25g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
10 c. à s. (120g)
- ☐ haricots Great Northern en conserve
2/3 boîte (~425 g) (283g)

Produits de boulangerie

- ☐ crackers
12 crackers (42g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- ☐ avocats
1/4 avocat(s) (50g)
- ☐ citron
1/4 petit (15g)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ mélange de quinoa aromatisé
1/4 paquet (139 g) (35g)
- ☐ Filets de poitrine de poulet, crus
6 oz (170g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à s. (62g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1123g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
5/6 boîte (165 g) (137g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
2 tasse(s) (mL)

☐ yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)

☐ œufs
6 grand (300g)

☐ fromage feta
4 c. à s., émietté (38g)

☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 %
de MG)
1/2 tasse (113g)

☐ fromage de chèvre
1 oz (28g)

Boissons

☐ eau
2 1/2 tasse(s) (599mL)

Épices et herbes

☐ sel
1/8 oz (4g)

☐ poivre noir
1/8 oz (1g)

☐ poivre citronné
3/4 c. à soupe (5g)

☐ cumin moulu
2/3 c. à café (1g)

☐ piment de Cayenne
1 pincée (0g)

☐ thym séché
1/2 c. à soupe, moulu (2g)

☐ salsa verde
2/3 tasse (171g)

☐ sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)

Collations

☐ chips de tortilla
1 oz (28g)

Confiseries

☐ miel
2 c. à café (14g)

Produits à base de noix et de graines

☐ graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

Repas, plats principaux et accompagnements

☐ mélange de riz aromatisé
1/3 sachet (~159 g) (53g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Crackers

4 biscuit(s) salé(s) - 68 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

crackers

4 crackers (14g)

Pour les 3 repas :

crackers

12 crackers (42g)

1. Dégustez.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bubble & squeak anglais

1 galettes - 107 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

choux de Bruxelles, râpé

1/2 tasse, râpé (25g)

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

choux de Bruxelles, râpé

1 tasse, râpé (50g)

pommes de terre, épluché et coupé en morceaux

2 petit (4,5–6 cm diam.) (184g)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec une cuillerée de yaourt grec.

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculits 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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Omelette épicée tomates séchées et feta

177 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
tomates séchées au soleil
1/2 oz (14g)
fromage feta
2 c. à s., émietté (19g)
huile d'olive
1/4 c. à café (mL)
piment de Cayenne
1/2 pincée (0g)
thym séché
1/4 c. à soupe, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
tomates séchées au soleil
1 oz (28g)
fromage feta
4 c. à s., émietté (38g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
piment de Cayenne
1 pincée (0g)
thym séché
1/2 c. à soupe, moulu (2g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et les battre. Ajouter le thym, le cayenne et un peu de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle et verser le mélange d'œufs en une couche uniforme.
3. Saupoudrer le reste des ingrédients sur les œufs et laisser cuire une à deux minutes.
4. À l'aide d'une spatule, replier la moitié de l'omelette sur l'autre moitié et continuer la cuisson une à deux minutes jusqu'à cuisson complète. Servir.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

miel

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Bouchées de steak

4 oz(s) - 282 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz(s) portions

steak de sirloin (surlonge), cru

1/4 lb (113g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Ail, coupé en dés

1/2 gousse(s) (2g)

beurre, à température ambiante

1/4 c. à soupe (4g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Poitrine de poulet simple

4 oz - 159 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (112g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

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 gril 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.

Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé
2/3 boîte (165 g) (110g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Brocoli au beurre

3/4 tasse(s) - 100 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
3/8 trait (0g)
Brocoli surgelé
3/4 tasse (68g)
poivre noir
3/8 trait (0g)
beurre
3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

sel
3/4 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 1/2 tasse (137g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
beurre
1 1/2 c. à soupe (21g)

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.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple de chou kale et avocat

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



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

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.

Bol poulet, brocoli et quinoa

293 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
mélange de quinoa aromatisé
1/4 paquet (139 g) (35g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1/4 lb (112g)

1. Préparez le quinoa et le brocoli selon les indications figurant sur leur emballage.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen et assaisonnez le poulet coupé en dés avec du sel et du poivre.
3. Ajoutez le poulet à la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Regroupez le poulet, le brocoli et le quinoa ; mélangez (ou gardez-les séparés — selon votre préférence). Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Filets de poitrine de poulet simples

6 oz - 224 kcal ● 38g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

huile
1 1/2 c. à café (mL)
Filets de poitrine de poulet, crus
6 oz (170g)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.
Sur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Chou cavalier (collard) à l'ail

80 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



blettes
1/4 lb (113g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

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.
-

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette - 96 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
2 c. à s. (33g)
fromage de chèvre
1/2 oz (14g)
courgette
1/2 grand (162g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
4 c. à s. (65g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
courgette
1 grand (323g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 oz (57g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

huile d'olive
1 c. à s. (mL)
morue, crue
1/2 livres (227g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Poivrons et oignons sautés

125 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



huile
1/2 c. à soupe (mL)
oignon, tranché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
poivron, coupé en lanières
1 grand (164g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poivron et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15-20 minutes.
2. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre et servez.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz - 222 kcal ● 38g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/8 lb (168g)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poivre citronné
3/8 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
3/4 c. à soupe (5g)

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 POÊLE
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.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

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.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

Brocoli

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



Donne 2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



eau
1/2 tasse(s) (120mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
2 c. à s. (24g)

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.

Poitrine de poulet marinée

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



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
sauce marinade
4 c. à s. (mL)

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.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Chili blanc au poulet

347 kcal ● 38g protéine ● 6g lipides ● 30g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

bouillon de poulet (prêt à servir)

1 tasse(s) (mL)

cumin moulu

1/3 c. à café (1g)

salsa verde

1/3 tasse (85g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

4 oz (113g)

haricots Great Northern en conserve, égoutté

1/3 boîte (~425 g) (142g)

Pour les 2 repas :

bouillon de poulet (prêt à servir)

2 tasse(s) (mL)

cumin moulu

2/3 c. à café (1g)

salsa verde

2/3 tasse (171g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

haricots Great Northern en conserve, égoutté

2/3 boîte (~425 g) (283g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloche le poulet.
3. Dans une nouvelle casserole, ajouter le bouillon, le poulet, les haricots, la salsa et le cumin à feu moyen-vif et remuer.
4. Laisser cuire environ 5 minutes. Servir.
5. *Méthode en mijoteuse : ajouter tous les ingrédients (y compris le poulet cru) dans la mijoteuse. Cuire à basse température 6-8 heures, ou à haute température 3-4 heures. Une fois cuit, effiloche le poulet à la fourchette et servir.

Chips et guacamole

131 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla

1/2 oz (14g)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla

1 oz (28g)

guacamole, acheté en magasin

4 c. à s. (62g)

1. Servez le guacamole avec des chips tortilla.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

tomates

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Bol crevettes, brocoli et riz

392 kcal ● 39g protéine ● 6g lipides ● 41g glucides ● 5g fibres



huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

mélange de riz aromatisé

1/3 sachet (~159 g) (53g)

Brocoli surgelé

1/3 paquet (95g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/3 lb (151g)

1. Préparez le mélange de riz et le brocoli selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit complètement rose et opaque.
4. Quand tout est prêt, mélangez le tout et servez.