

# Meal Plan - Menu régime macro à 1200 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** 1191 kcal ● 103g protéine (35%) ● 40g lipides (30%) ● 90g glucides (30%) ● 16g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



### Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

## Déjeuner

435 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 8g de lipides



### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal



### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

## Dîner

480 kcal, 53g de protéines, 29g glucides nets, 13g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal



### Bol porc, brocoli et patate douce

443 kcal

## Day 2

1182 kcal ● 101g protéine (34%) ● 48g lipides (37%) ● 63g glucides (21%) ● 24g fibres (8%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 11g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



### Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



### Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



### Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal

## Déjeuner

405 kcal, 19g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



### Salade simple de jeunes pousses et tomates

38 kcal



### Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal

## Dîner

500 kcal, 72g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides



### Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz- 395 kcal



### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

## Day 3

1162 kcal ● 119g protéine (41%) ● 40g lipides (31%) ● 67g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 31g de protéines, 44g glucides nets, 8g de lipides



#### Purée de patates douces

183 kcal



#### Poulet teriyaki

4 oz- 190 kcal



#### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

### Dîner

500 kcal, 72g de protéines, 5g glucides nets, 19g de lipides



#### Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz- 395 kcal



#### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 1/2 tasse(s)- 105 kcal

## Day 4

1173 kcal ● 122g protéine (42%) ● 38g lipides (29%) ● 68g glucides (23%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 31g de protéines, 44g glucides nets, 8g de lipides



#### Purée de patates douces

183 kcal



#### Poulet teriyaki

4 oz- 190 kcal



#### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s)- 28 kcal

### Dîner

510 kcal, 75g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides



#### Brocoli

3 tasse(s)- 87 kcal



#### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal

## Day 5

1206 kcal ● 99g protéine (33%) ● 42g lipides (31%) ● 91g glucides (30%) ● 18g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Raisins  
73 kcal



Œufs brouillés au pesto  
2 œuf(s)- 198 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 30g de protéines, 36g glucides nets, 17g de lipides



Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne  
1 sandwich(s)- 337 kcal



Mélange de noix  
1/8 tasse(s)- 109 kcal

### Dîner

490 kcal, 55g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Purée de patates douces  
183 kcal



Souvlaki de porc & tzatziki  
2 brochette(s)- 307 kcal

## Day 6

1165 kcal ● 98g protéine (33%) ● 32g lipides (25%) ● 105g glucides (36%) ● 16g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Raisins  
73 kcal



Œufs brouillés au pesto  
2 œuf(s)- 198 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides



Wrap poulet Buffalo  
1 wrap(s)- 345 kcal



Pamplemousse  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Dîner

490 kcal, 55g de protéines, 42g glucides nets, 9g de lipides



Purée de patates douces  
183 kcal



Souvlaki de porc & tzatziki  
2 brochette(s)- 307 kcal

## Day 7

1165 kcal ● 96g protéine (33%) ● 50g lipides (39%) ● 70g glucides (24%) ● 12g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



**Raisins**  
73 kcal



**Œufs brouillés au pesto**  
2 œuf(s)- 198 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 29g de protéines, 50g glucides nets, 8g de lipides



**Wrap poulet Buffalo**  
1 wrap(s)- 345 kcal



**Pamplemousse**  
1/2 pamplemousse- 59 kcal

### Dîner

490 kcal, 54g de protéines, 7g glucides nets, 26g de lipides



**Brocoli**  
1 tasse(s)- 29 kcal



**Poulet au ranch**  
8 once(s)- 461 kcal

---

# Liste de courses



## Autre

- mélange de jeunes pousses  
1 3/4 tasse (53g)
- sauce teriyaki  
6 c. à s. (mL)
- tzatziki  
1/2 tasse(s) (112g)
- broche(s)  
4 brochette(s) (4g)
- mélange pour coleslaw  
1/2 tasse (45g)
- mélange pour sauce ranch  
1/4 sachet (28 g) (7g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (271g)
- Brocoli surgelé  
26 oz (732g)
- patates douces  
4 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (980g)
- légumes mélangés surgelés  
1/2 paquet 285 g (142g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
3 tasse, haché (120g)
- concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- oignon  
4 tranches, fines (36g)

## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- paprika  
1/6 c. à café (0g)
- sel  
1/8 oz (2g)
- poivre noir  
1/2 g (1g)

## Produits de porc

- filet de porc, cru  
1 1/2 lb (680g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)
- sauce pesto  
3 c. à soupe (48g)
- sauce Frank's RedHot  
2 c. à café (mL)

## Produits laitiers et œufs

- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3/4 tasse (170g)
- œufs  
12 grand (600g)
- fromage feta  
2 c. à soupe (19g)
- yaourt grec écrémé nature  
2 c. à soupe (35g)

## Confiseries

- miel  
3 c. à café (21g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
4 c. à s., décortiqué (25g)
- mélange de noix  
2 c. à s. (17g)

## Collations

- petite barre de granola  
2 barre (50g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- pois chiches en conserve  
1/2 boîte(s) (224g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1344g)

- poivre citronné**  
1 1/3 c. à soupe (9g)
- vinaigre balsamique**  
2 c. à café (mL)
- romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)
- aneth séché**  
1/2 c. à café (1g)

## **Fruits et jus de fruits**

- pamplemousse**  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- raisins**  
3 3/4 tasse (345g)

## **Boissons**

- eau**  
6 c. à soupe (91mL)

## **Produits de boulangerie**

- pain**  
2 tranche(s) (64g)
- tortillas de farine**  
2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

## **Saucisses et charcuterie**

- charcuterie de dinde**  
3 oz (85g)
  - Charcuterie de poulet**  
1/2 livres (227g)
-

## Petit-déjeuner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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

### 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 précuits 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.

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :  
**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

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

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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 2 repas :  
**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

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)

---

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (90g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**eau**  
6 c. à soupe (91mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**tomates**  
1 tasse, haché (180g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Raisins

73 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 1/4 tasse (115g)

Pour les 3 repas :

**raisins**  
3 3/4 tasse (345g)

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

### Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s) - 198 kcal ● 13g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**sauce pesto**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**sauce pesto**  
3 c. à soupe (48g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

---

### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3/4 tasse (170g)  
**miel**  
3 c. à café (21g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### 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.

### Sauté de pois chiches teriyaki

369 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 39g glucides ● 16g fibres



#### légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

#### huile

1/4 c. à soupe (mL)

#### sauce teriyaki

2 c. à s. (mL)

#### pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pois chiches et remuez de temps en temps, faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajoutez les légumes surgelés avec un peu d'eau et faites cuire environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et chauds.
3. Incorporez la sauce teriyaki et faites cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

Pour les 2 repas :

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

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.

### Poulet teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

2 c. à s. (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

1/4 lb (112g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

4 c. à s. (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

1/2 lb (224g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

### Salade de chou kale simple

1/2 tasse(s) - 28 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**vinaigrette**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 sandwich(s) - 337 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 6g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**charcuterie de dinde**  
3 oz (85g)  
**fromage feta**  
2 c. à soupe (19g)  
**tomates, tranché**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**concombre, tranché**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**oignon, tranché**  
4 tranches, fines (36g)

1. Montez le sandwich en superposant tous les ingrédients dans le pain. Servir.

### Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

**mélange de noix**  
2 c. à s. (17g)

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

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Wrap poulet Buffalo

1 wrap(s) - 345 kcal ● 28g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

**Charcuterie de poulet**

4 oz (113g)

**yaourt grec écrémé nature**

1 c. à soupe (18g)

**mélange pour coleslaw**

4 c. à s. (23g)

**sauce Frank's RedHot**

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**tortillas de farine**

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

**Charcuterie de poulet**

1/2 livres (227g)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à soupe (35g)

**mélange pour coleslaw**

1/2 tasse (45g)

**sauce Frank's RedHot**

2 c. à café (mL)

1. Mélangez le yaourt grec et la sauce Frank's RedHot dans un petit bol. Réservez.
2. Garnissez la tortilla de poulet et de mélange coleslaw, puis arrosez du mélange au yaourt.
3. Roulez et servez.

### 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 2 repas :

**pamplemousse**

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

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)

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### 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 porc, brocoli et patate douce

443 kcal ● 53g protéine ● 11g lipides ● 26g glucides ● 7g fibres



#### paprika

1/6 c. à café (0g)

#### Brocoli surgelé

1/3 paquet (95g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

#### huile d'olive

1 1/3 c. à café (mL)

#### patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

#### filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1/2 lb (227g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Dans un petit bol, mélangez le sel, le poivre, le paprika et la moitié de l'huile d'olive jusqu'à homogénéité.
3. Enrobez les patates douces avec ce mélange.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, chauffez le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant fréquemment. Mettez de côté.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2/3 lb (299g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
2/3 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/3 lb (597g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1 1/3 c. à soupe (9g)

1. Commencez par frotter le poulet avec 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.

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/2 tasse (137g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Donne 3 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Poitrine de poulet simple

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



Donne 10 2/3 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2/3 lb (299g)  
**huile**  
2/3 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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

Pour les 2 repas :

**patates douces**

2 patate douce, 12,5 cm de long  
(420g)

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.

### Souvlaki de porc & tzatziki

2 brochette(s) - 307 kcal ● 52g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**

1/4 c. à café (0g)

**tzatziki**

1/4 tasse(s) (56g)

**huile**

1/2 gramme (mL)

**broche(s)**

2 brochette(s) (2g)

**filet de porc, cru, coupé en cubes  
de la taille d'une bouchée**

1/2 lb (227g)

Pour les 2 repas :

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**tzatziki**

1/2 tasse(s) (112g)

**huile**

1 gramme (mL)

**broche(s)**

4 brochette(s) (4g)

**filet de porc, cru, coupé en cubes  
de la taille d'une bouchée**

1 lb (454g)

1. Assaisonner les morceaux de porc avec l'aneth et du sel/poivre selon le goût. Monter les morceaux de porc de façon homogène sur les brochettes.
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter l'huile. Ajouter les brochettes et cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
3. Servir les brochettes avec du tzatziki.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

#### Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 8 once(s) portions

#### vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

#### huile

1/2 c. à soupe (mL)

#### mélange pour sauce ranch

1/4 sachet (28 g) (7g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.