

# Meal Plan - Menu régime macro à 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

1543 kcal ● 99g protéine (26%) ● 42g lipides (24%) ● 152g glucides (39%) ● 41g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Compote de pommes**

57 kcal



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal

### Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal



**Yaourt et concombre**

132 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 68g glucides nets, 9g de lipides



**Pain naan**

1/2 morceau(x)- 131 kcal



**Ragoût de haricots noirs et patate douce**

415 kcal

### Dîner

480 kcal, 42g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



**Pois mange-tout**

82 kcal



**Lentilles**

87 kcal



**Côtelettes de porc au miel et chipotle**

309 kcal

## Day 2

1543 kcal ● 99g protéine (26%) ● 42g lipides (24%) ● 152g glucides (39%) ● 41g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 14g de protéines, 24g glucides nets, 12g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Compote de pommes

57 kcal



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal

### Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 25g de protéines, 68g glucides nets, 9g de lipides



Pain naan

1/2 morceau(x)- 131 kcal



Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal

### Dîner

480 kcal, 42g de protéines, 26g glucides nets, 19g de lipides



Pois mange-tout

82 kcal



Lentilles

87 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal

## Day 3

1494 kcal ● 99g protéine (26%) ● 71g lipides (43%) ● 96g glucides (26%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s)- 212 kcal

### Collations

250 kcal, 17g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal

### Dîner

485 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal



Salade aux galettes de saumon

1 galette (~3 oz chacune)- 299 kcal

## Day 4

1499 kcal ● 98g protéine (26%) ● 73g lipides (44%) ● 95g glucides (25%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 17g de protéines, 14g glucides nets, 17g de lipides



**Eufs frits de base**

1 œuf(s)- 80 kcal



**Salade œuf & avocat sur toast**

1 toast(s)- 212 kcal

### Collations

255 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**

1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Déjeuner

465 kcal, 26g de protéines, 21g glucides nets, 28g de lipides



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Salade de poulet rôti et tomates**

257 kcal

### Dîner

485 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 23g de lipides



**Cottage cheese et miel**

3/4 tasse(s)- 187 kcal



**Salade aux galettes de saumon**

1 galette (~3 oz chacune)- 299 kcal

## Day 5

1486 kcal ● 99g protéine (27%) ● 74g lipides (45%) ● 81g glucides (22%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



**Eufs avec avocat et salsa**

254 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/4 tasse(s)- 62 kcal

### Collations

255 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 5g de lipides



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**

1/2 tranche(s)- 67 kcal

### Déjeuner

470 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 22g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

4 carotte(s)- 108 kcal



**Ailes de poulet BBQ**

8 oz- 363 kcal

### Dîner

440 kcal, 35g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Salade de thon à l'avocat**

327 kcal

## Day 6

1463 kcal ● 100g protéine (27%) ● 67g lipides (41%) ● 92g glucides (25%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



**Œufs avec avocat et salsa**  
254 kcal



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

### Collations

170 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 5g de lipides



**Pepperoni de dinde**  
26 tranche(s)- 111 kcal



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

### Déjeuner

470 kcal, 31g de protéines, 30g glucides nets, 22g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
4 carotte(s)- 108 kcal



**Ailes de poulet BBQ**  
8 oz- 363 kcal

### Dîner

505 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



**Burgers teriyaki**  
1 burger(s)- 399 kcal



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

## Day 7

1506 kcal ● 94g protéine (25%) ● 68g lipides (41%) ● 103g glucides (27%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 16g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



**Œufs avec avocat et salsa**  
254 kcal



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

### Collations

170 kcal, 15g de protéines, 13g glucides nets, 5g de lipides



**Pepperoni de dinde**  
26 tranche(s)- 111 kcal



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

### Déjeuner

515 kcal, 25g de protéines, 41g glucides nets, 23g de lipides



**Purée de patates douces**  
183 kcal



**Salade tomate et avocat**  
117 kcal



**Côtelettes de porc au cumin et coriandre**  
1/2 côtelette(s)- 214 kcal

### Dîner

505 kcal, 38g de protéines, 38g glucides nets, 20g de lipides



**Burgers teriyaki**  
1 burger(s)- 399 kcal



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse  
5 grand (env. 11,5 cm diam.) (1660g)
- ☐ kiwi  
6 fruit (414g)
- ☐ compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ jus de citron  
1 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
3 avocat(s) (595g)
- ☐ jus de citron vert  
3/8 fl oz (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre  
2 concombre (21 cm) (583g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)
- ☐ concentré de tomate  
1 1/3 c. à soupe (21g)
- ☐ patates douces  
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)
- ☐ oignon  
5/8 moyen (6,5 cm diam.) (67g)
- ☐ Ail  
2 gousse(s) (6g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (236g)
- ☐ carottes  
12 3/4 moyen (776g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec faible en gras  
1 1/2 tasse (420g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ ghee  
2 c. à café (9g)
- ☐ œufs  
8 grand (400g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 1/4 tasse (509g)
- ☐ beurre  
1 c. à café (5g)

## Graisses et huiles

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

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs  
1 1/3 boîte(s) (585g)
- ☐ lentilles crues  
4 c. à s. (48g)
- ☐ cacahuètes rôties  
6 c. à s. (55g)

## Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues  
5/6 lb (376g)

## Confiseries

- ☐ miel  
11 c. à café (77g)
- ☐ confiture  
1 c. à café (7g)

## Autre

- ☐ poulet rôisserie cuit  
6 oz (170g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 tasse (122g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ sauce teriyaki  
2 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte  
5 oz (142g)
- ☐ thon en conserve  
3/4 boîte (129g)

## Soupes, sauces et jus

## Produits de boulangerie

- ☐ pain naan  
1 morceau(x) (90g)
- ☐ pain  
1/4 livres (96g)
- ☐ pains à hamburger  
2 petit pain(s) (102g)

## Boissons

- ☐ eau  
3 tasse (730mL)

## Épices et herbes

- ☐ cumin moulu  
1/8 oz (4g)
- ☐ sel  
2 1/4 g (2g)
- ☐ assaisonnement chipotle  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir  
1/4 g (0g)
- ☐ coriandre moulue  
1/4 c. à soupe (1g)

- ☐ salsa  
4 1/2 c. à soupe (81g)
- ☐ sauce barbecue  
4 c. à s. (70g)

## Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
1 lb (454g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Pepperoni de dinde  
52 tranches (92g)

## Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
3/4 livres (340g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**  
1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**  
2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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



---

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

---

### Salade œuf & avocat sur toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g protéine ● 11g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 2/3 c. à s. (5g)

**avocats**

1/6 avocat(s) (34g)

**poudre d'ail**

1/6 c. à café (1g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

1/3 tasse (10g)

**avocats**

1/3 avocat(s) (67g)

**poudre d'ail**

1/3 c. à café (1g)

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

2 grand (100g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
  2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
  3. Faites griller le pain et garnissez de verdure et du mélange d'œufs. Servez.
-



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs avec avocat et salsa

254 kcal ● 9g protéine ● 20g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### salsa

1 1/2 c. à soupe (27g)

#### œufs

1 grand (50g)

#### avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

#### salsa

4 1/2 c. à soupe (81g)

#### œufs

3 grand (150g)

#### avocats, coupé en dés

1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence (brouillés, au plat, etc.)
2. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et garnir avec l'avocat en dés et la salsa.
3. 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 3 repas :

#### 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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pain naan

1/2 morceau(x) - 131 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1/2 morceau(x) (45g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
1 morceau(x) (90g)

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

### Ragoût de haricots noirs et patate douce

415 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 46g glucides ● 24g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**cumin moulu**  
1/2 c. à café (1g)  
**jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
2/3 c. à soupe (11g)  
**haricots noirs, égoutté**  
2/3 boîte(s) (293g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)  
**oignon, haché**  
1/3 petit (23g)  
**Ail, coupé en dés**  
2/3 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**cumin moulu**  
1 c. à café (2g)  
**jus de citron**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
16 c. à s., haché (40g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**concentré de tomate**  
1 1/3 c. à soupe (21g)  
**haricots noirs, égoutté**  
1 1/3 boîte(s) (585g)  
**patates douces, coupé en cubes**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)  
**oignon, haché**  
2/3 petit (47g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Placez les patates douces coupées en dés sur une plaque de cuisson et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant ce temps, préparez les légumes. Chauffez l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 15 minutes.
3. Ajoutez le cumin et une grosse pincée de sel/poivre dans la marmite et mélangez. Faites chauffer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ une minute.
4. Ajoutez le concentré de tomate, l'eau et les haricots noirs et remuez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Une fois que les patates douces sont tendres, ajoutez-les dans la marmite avec le chou kale et le jus de citron. Mélangez et servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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

### Salade de poulet rôti et tomates

257 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poulet rôti**

3 oz (85g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

**concombre, coupé en tranches**

1/8 concombre (21 cm) (38g)

**tomates, coupé en quartiers**

1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(46g)

Pour les 2 repas :

**poulet rôti**

6 oz (170g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

**concombre, coupé en tranches**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

**tomates, coupé en quartiers**

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.)  
(91g)

1. Mettez la viande de poulet dans un bol et effilochez-la avec deux fourchettes.
2. Disposez le poulet avec les tomates et le concombre.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Ailes de poulet BBQ

8 oz - 363 kcal ● 29g protéine ● 21g lipides ● 14g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**ailes de poulet, avec peau, crues**  
1/2 lb (227g)  
**sauce barbecue**  
2 c. à s. (35g)

Pour les 2 repas :

**ailes de poulet, avec peau, crues**  
1 lb (454g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à s. (70g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Faites cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Égouttez le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, réchauffez la sauce barbecue dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Sortez les ailes du four et mélangez-les avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Purée de patates douces

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



#### patates douces

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

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.

### Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Côtelettes de porc au cumin et coriandre

1/2 côtelette(s) - 214 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 côtelette(s) portions

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**cumin moulu**

1/4 c. à soupe (2g)

**coriandre moulue**

1/4 c. à soupe (1g)

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**

1/2 morceau (93g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**Ail, haché**

3/4 gousse(s) (2g)

**huile d'olive, divisé**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger le sel, le cumin, la coriandre, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour former une pâte.
2. Assaisonner les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis frotter la pâte sur les côtelettes.
3. Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et cuire les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à une température interne de 145°F (63°C). Servir.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**

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

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**

3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

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)
- 

### Yaourt et concombre

132 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**yaourt grec faible en gras**

1/2 tasse (140g)

Pour les 3 repas :

**concombre**

1 1/2 concombre (21 cm) (452g)

**yaourt grec faible en gras**

1 1/2 tasse (420g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.
-



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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)

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

#### **Cupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

#### **Cupelle de cottage cheese et fruits**

2 conteneur (340g)

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

### Toast au beurre et à la confiture

1/2 tranche(s) - 67 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **pain**

1/2 tranche (16g)

#### **beurre**

1/2 c. à café (2g)

#### **confiture**

1/2 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

#### **pain**

1 tranche (32g)

#### **beurre**

1 c. à café (5g)

#### **confiture**

1 c. à café (7g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre et la confiture sur la tranche.

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Pepperoni de dinde

26 tranche(s) - 111 kcal ● 14g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Pepperoni de dinde**  
26 tranches (46g)

Pour les 2 repas :

**Pepperoni de dinde**  
52 tranches (92g)

1. Bon  
appétit.

---

### 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 et jour 2

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### 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.

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**ghee**  
1 c. à café (5g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
5 oz (142g)  
**miel**  
1 c. à café (7g)  
**assaisonnement chipotle**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**ghee**  
2 c. à café (9g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
10 oz (283g)  
**miel**  
2 c. à café (14g)  
**assaisonnement chipotle**  
1/2 c. à café (1g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**huile**  
2 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.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 1/2 tasse (339g)  
**miel**  
6 c. à café (42g)

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

### Salade aux galettes de saumon

1 galette (~3 oz chacune) - 299 kcal ● 17g protéine ● 21g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**saumon en boîte**

2 1/2 oz (71g)

**œufs**

1/2 grand (25g)

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**tomates, haché**

1/2 tomate Roma (40g)

**avocats, coupé en tranches**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**saumon en boîte**

5 oz (142g)

**œufs**

1 grand (50g)

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**vinaigrette**

2 c. à soupe (mL)

**jus de citron**

1 c. à soupe (mL)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**tomates, haché**

1 tomate Roma (80g)

**avocats, coupé en tranches**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Dans un petit bol, mélangez le saumon, l'œuf, le citron et le sel/poivre (au goût) jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Formez des galettes (environ 3 oz par galette).
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire les galettes de saumon quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
3. Mélangez la salade verte avec l'avocat, la tomate et la vinaigrette et déposez la galette de saumon dessus. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres

Donne 1/8 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**

2 c. à s. (18g)



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

### Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres





**avocats**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**jus de citron vert**  
3/4 c. à café (mL)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
3/4 tasse (23g)  
**thon en conserve**  
3/4 boîte (129g)  
**tomates**  
3 c. à s., haché (34g)  
**oignon, haché finement**  
1/6 petit (13g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bœuf haché (93% maigre)**  
6 oz (170g)  
**concombre**  
4 tranches (28g)  
**sauce teriyaki**  
1 c. à soupe (mL)  
**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)

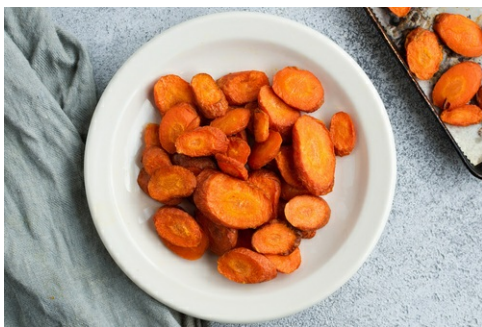
Pour les 2 repas :

**bœuf haché (93% maigre)**  
3/4 livres (340g)  
**concombre**  
8 tranches (56g)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à soupe (mL)  
**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

### Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

2 grand (144g)

Pour les 2 repas :

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
  2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.
-