

Meal Plan - Menu régime macro à 1900 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 1879 kcal ● 130g protéine (28%) ● 66g lipides (32%) ● 165g glucides (35%) ● 26g fibres (6%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 60g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Bretzels
220 kcal

Collations

200 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 3g de lipides



Raisins
58 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Déjeuner

690 kcal, 53g de protéines, 39g glucides nets, 31g de lipides



Jus de fruits
1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Salade de thon à l'avocat
545 kcal

Dîner

615 kcal, 44g de protéines, 43g glucides nets, 27g de lipides



Patate douce au four à la cannelle
1 patate(s) douce(s)- 317 kcal



Cabillaud rôti simple
8 oz- 297 kcal

Day 2

1920 kcal ● 145g protéine (30%) ● 60g lipides (28%) ● 178g glucides (37%) ● 21g fibres (4%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 60g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Bretzels
220 kcal

Collations

200 kcal, 15g de protéines, 23g glucides nets, 3g de lipides



Raisins
58 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal

Déjeuner

730 kcal, 68g de protéines, 52g glucides nets, 25g de lipides



Maïs
277 kcal



Tilapia au gril
10 2/3 oz- 453 kcal

Dîner

615 kcal, 44g de protéines, 43g glucides nets, 27g de lipides



Patate douce au four à la cannelle
1 patate(s) douce(s)- 317 kcal



Cabillaud rôti simple
8 oz- 297 kcal

Day 3

1883 kcal ● 168g protéine (36%) ● 72g lipides (34%) ● 121g glucides (26%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Œufs brouillés crémeux

243 kcal

Collations

230 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 6g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards

1 poche(s)- 53 kcal



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

730 kcal, 68g de protéines, 52g glucides nets, 25g de lipides



Maïs

277 kcal



Tilapia au gril

10 2/3 oz- 453 kcal

Dîner

575 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 22g de lipides



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal

Day 4

1915 kcal ● 131g protéine (27%) ● 86g lipides (40%) ● 136g glucides (28%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Œufs brouillés crémeux

243 kcal

Collations

230 kcal, 20g de protéines, 22g glucides nets, 6g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards

1 poche(s)- 53 kcal



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

655 kcal, 27g de protéines, 57g glucides nets, 33g de lipides



Wrap à la salade de poulet

1 wrap(s)- 536 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Dîner

680 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 5

1942 kcal ● 150g protéine (31%) ● 88g lipides (41%) ● 117g glucides (24%) ● 21g fibres (4%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Œufs brouillés crémeux

243 kcal

Collations

240 kcal, 8g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Chips de chou kale

69 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

675 kcal, 59g de protéines, 36g glucides nets, 30g de lipides



Salade avocat, pomme et poulet

412 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Dîner

680 kcal, 65g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal

Day 6

1888 kcal ● 138g protéine (29%) ● 73g lipides (35%) ● 146g glucides (31%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 15g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Œufs brouillés aux légumes et jambon

232 kcal

Collations

240 kcal, 8g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Chips de chou kale

69 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

665 kcal, 56g de protéines, 80g glucides nets, 9g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Sandwich pita au poulet et tzatziki

2 sandwich pita(s)- 607 kcal

Dîner

665 kcal, 53g de protéines, 21g glucides nets, 37g de lipides



Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

3 moitié de poivron(s)- 550 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Day 7

1888 kcal ● 138g protéine (29%) ● 73g lipides (35%) ● 146g glucides (31%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 20g de protéines, 20g glucides nets, 15g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Œufs brouillés aux légumes et jambon

232 kcal

Collations

240 kcal, 8g de protéines, 24g glucides nets, 11g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Chips de chou kale

69 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

665 kcal, 56g de protéines, 80g glucides nets, 9g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Sandwich pita au poulet et tzatziki

2 sandwich pita(s)- 607 kcal

Dîner

665 kcal, 53g de protéines, 21g glucides nets, 37g de lipides



Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

3 moitié de poivron(s)- 550 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- beurre
1/2 bâtonnet (60g)
- œufs
12 grand (600g)
- lait entier
2 3/4 tasse(s) (660mL)
- fromage
2 c. à s., râpé (14g)
- mozzarella râpée
3/4 tasse (65g)

Collations

- bretzels durs salés
4 oz (113g)

Fruits et jus de fruits

- jus de fruit
18 fl oz (mL)
- avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- jus de citron vert
5/6 fl oz (mL)
- raisins
2 tasse (184g)
- jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
- olives vertes
9 grand (40g)
- pommes
3 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (614g)
- myrtilles
1 tasse (148g)
- pamplemousse
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)
- orange
2 orange (308g)

Épices et herbes

- sel
3/4 oz (18g)
- poivre noir
4 1/4 g (4g)
- cannelle
3/4 c. à café (2g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
1 1/4 boîte (215g)
- morue, crue
1 livres (453g)
- tilapia, cru
1 1/3 lb (597g)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (541g)
- oignon
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (77g)
- patates douces
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (525g)
- céleri cru
1/3 botte (179g)
- Grains de maïs surgelés
4 tasse (544g)
- épinards frais
10 feuilles (10g)
- feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
- concombre
16 tranches (112g)
- poivron vert
4 c. à s., haché (37g)
- poivron
3 moyen (357g)

Confiseries

- sucre
1 c. à soupe (13g)

Graisses et huiles

- huile d'olive
1/4 livres (mL)
- huile
1/4 oz (mL)
- mayonnaise
2 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1262g)

Saucisses et charcuterie

- poudre de chili**
1 1/2 c. à café (4g)
- basilic frais**
9 feuilles (5g)
- moutarde de Dijon**
1 c. à soupe (15g)
- poudre d'ail**
1/2 c. à café (1g)

Autre

- mélange de jeunes pousses**
3 3/4 tasse (113g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**
6 conteneur (1020g)
- tzatziki**
8 c. à soupe (112g)

- charcuterie de jambon**
1/4 livres (103g)
- Charcuterie de poulet**
1 livres (454g)

Produits de boulangerie

- tortillas de farine**
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
- petits pains Kaiser**
2 pain (9 cm diam.) (114g)
- pain pita**
4 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (200g)

Produits à base de noix et de graines

- amandes**
1/2 tasse, entière (72g)

Soupes, sauces et jus

- sauce pesto**
1/2 pot (177 g) (89g)

Céréales et pâtes

- quinoa, cru**
2 3/4 c. à s. (28g)
-

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres

Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)



Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Bretzels

220 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 44g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
4 oz (113g)

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

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 3 repas :

pommes

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Œufs brouillés crémeux

243 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 2/3 grand (133g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

beurre

1 1/3 c. à café (6g)

lait entier

1/8 tasse(s) (20mL)

Pour les 3 repas :

œufs

8 grand (400g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

beurre

4 c. à café (18g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

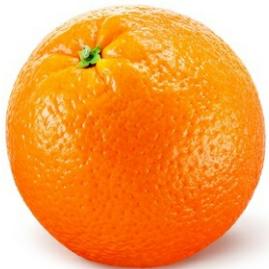
1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Œufs brouillés aux légumes et jambon

232 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)
beurre
1 c. à café (5g)
œufs
2 grand (100g)
oignon, coupé en dés
2 c. à s., haché (20g)
poivron vert, haché
2 c. à s., haché (19g)
charcuterie de jambon, haché
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
beurre
2 c. à café (9g)
œufs
4 grand (200g)
oignon, coupé en dés
4 c. à s., haché (40g)
poivron vert, haché
4 c. à s., haché (37g)
charcuterie de jambon, haché
2 oz (57g)

1. Battez les œufs, le lait, les oignons, les poivrons verts, le jambon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



jus de fruit
10 fl oz (mL)

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

Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



avocats
5/8 avocat(s) (126g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à café (mL)
sel
1 1/4 trait (1g)
poivre noir
1 1/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 1/4 tasse (38g)
thon en conserve
1 1/4 boîte (215g)
tomates
5 c. à s., haché (56g)
oignon, haché finement
1/3 petit (22g)

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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Maïs

277 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :
Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)

Pour les 2 repas :
Grains de maïs surgelés
4 tasse (544g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tilapia au gril

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron
2/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
tilapia, cru
2/3 lb (299g)
huile d'olive
4 c. à c. (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

jus de citron
1 1/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
tilapia, cru
1 1/3 lb (597g)
huile d'olive
2 2/3 c. à s. (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la grille ou tapissez-la de papier aluminium.
2. Badigeonnez le tilapia d'huile d'olive et assaisonnez d'un filet de jus de citron.
3. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Wrap à la salade de poulet

1 wrap(s) - 536 kcal ● 25g protéine ● 32g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

huile
1/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 pièce (85g)
jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)
mayonnaise
2 c. à s. (mL)
céleri cru, haché
1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Badigeonnez les blancs de poulet d'huile des deux côtés et placez-les sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire 10-15 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Laissez refroidir le poulet puis coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
5. Mélangez tous les ingrédients sauf le pain et l'huile dans un bol.
6. Pour chaque wrap, étalez le mélange sur une tortilla et roulez-la.

Pamplemousse

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



Donne 1 pamplemousse portions

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)

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Salade avocat, pomme et poulet

412 kcal ● 31g protéine ● 25g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



céleri cru

1 1/2 c. à s., haché (9g)

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

jus de citron vert

3/4 c. à café (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

1/4 livres (128g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

pommes, finement haché

3/8 moyen (7,5 cm diam.) (68g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

Coupelle 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.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Sandwich pita au poulet et tzatziki

2 sandwich pita(s) - 607 kcal ● 55g protéine ● 9g lipides ● 68g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain pita
2 pita, moyenne (12,5 cm diam.)
(100g)
Charcuterie de poulet
1/2 livres (227g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
concombre
8 tranches (56g)
tzatziki
4 c. à soupe (56g)

Pour les 2 repas :

pain pita
4 pita, moyenne (12,5 cm diam.)
(200g)
Charcuterie de poulet
1 livres (454g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
tomates
12 tranche(s), fine/petite (180g)
concombre
16 tranches (112g)
tzatziki
8 c. à soupe (112g)

1. Ouvrez le pita. Étalez la sauce tzatziki à l'intérieur du pita. Garnissez de poulet tranché, de jeunes pousses, de tranches de tomate et de tranches de concombre. Servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 tasse (184g)

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

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 2 repas :

Coupelle 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.

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Pochettes jambon, fromage et épinards

1 poche(s) - 53 kcal ● 6g protéine ● 3g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
1 tranche (23g)
fromage
1 c. à s., râpé (7g)
épinards frais
5 feuilles (5g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
2 tranche (46g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
épinards frais
10 feuilles (10g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

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 2 repas :

Coupelle 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.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)

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

Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/3 c. à café (2g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/3 botte (57g)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

sel
1 c. à café (6g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 botte (170g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. 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 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)

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Patate douce au four à la cannelle

1 patate(s) douce(s) - 317 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 43g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

sucré

1/2 c. à soupe (7g)

cannelle

3/8 c. à café (1g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

patates douces

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

sucré

1 c. à soupe (13g)

cannelle

3/4 c. à café (2g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

1. FOUR :
 2. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
 3. Faites cuire les patates douces pendant 45 à 75 minutes (les plus grosses demandent plus de temps).
 4. Quand elles sont cuites, la peau aura foncé et l'intérieur sera tendre.
5. MICRO-ONDES :
 6. Piquez la peau des patates douces 5 à 6 fois.
 7. Posez-les sur une assiette adaptée au micro-ondes et faites cuire 5 à 8 minutes en les tournant à mi-cuisson. La patate est prête lorsque la peau devient légèrement gonflée et croustillante et que l'intérieur est tendre. Le temps de cuisson sera plus long si vous cuisez plusieurs patates en même temps.
 8. Mélangez le sucre et la cannelle et réservez.
 9. Pour servir, coupez une patate dans le sens de la longueur. Ajoutez du beurre, puis saupoudrez un peu du mélange cannelle/sucre sur le dessus.

Cabillaud rôti simple

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à s. (mL)
morue, crue
1 livres (453g)

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.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



patates douces

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

beurre

1 c. à café (5g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

tomates
9 tomates cerises (153g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
olives vertes
9 grand (40g)
poivre noir
3 trait (0g)
poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
basilic frais, râpé
9 feuilles (5g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :
amandes
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :
amandes
1/2 tasse, entière (72g)

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

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

3 moitié de poivron(s) - 550 kcal ● 51g protéine ● 28g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :
poivron
1 1/2 moyen (179g)
mozzarella râpée
6 c. à s. (32g)
sauce pesto
1/4 pot (177 g) (44g)
quinoa, cru
4 c. à c. (14g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :
poivron
3 moyen (357g)
mozzarella râpée
3/4 tasse (65g)
sauce pesto
1/2 pot (177 g) (89g)
quinoa, cru
2 2/3 c. à s. (28g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)

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 effilocher le poulet. Réservez.
3. Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Vous devriez obtenir environ 1 tasse de quinoa cuit. Réservez.
4. Entre-temps, activez le gril du four et placez les poivrons sous le gril pendant 5 minutes jusqu'à ce que la peau boursoufle et noircisse. Retirez et réservez.
5. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
6. Dans un bol moyen, mélangez le quinoa, le poulet, le fromage et le pesto.
7. Lorsque les poivrons ont refroidi, coupez-les en deux et retirez les graines.
8. Remplissez les moitiés de poivron avec le mélange au poulet et parsemez de fromage.
9. Faites cuire 10 minutes. Servez.

Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(62g)

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.
-