

# Meal Plan - Menu régime macro de 2 000 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** 2054 kcal ● 136g protéine (26%) ● 124g lipides (54%) ● 77g glucides (15%) ● 21g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

390 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Pistaches  
188 kcal

## Collations

250 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Graines de tournesol  
90 kcal



Yaourt nature  
1/2 tasse(s)- 77 kcal

## Déjeuner

735 kcal, 44g de protéines, 40g glucides nets, 39g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Graines de citrouille  
366 kcal

## Dîner

675 kcal, 53g de protéines, 14g glucides nets, 44g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau  
8 oz- 558 kcal



Tomates rôties  
2 tomate(s)- 119 kcal

## Day 2

2039 kcal ● 151g protéine (30%) ● 95g lipides (42%) ● 118g glucides (23%) ● 26g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

390 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 26g de lipides



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin  
203 kcal



Pistaches  
188 kcal

## Collations

250 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 15g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Graines de tournesol  
90 kcal



Yaourt nature  
1/2 tasse(s)- 77 kcal

## Déjeuner

760 kcal, 45g de protéines, 56g glucides nets, 35g de lipides



Purée de patates douces  
183 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde  
1 cuisse(s)- 427 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates  
151 kcal

## Dîner

635 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 19g de lipides



Bol porc, brocoli et patate douce  
554 kcal



Salade de chou kale simple  
1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

## Day 3

1979 kcal ● 146g protéine (29%) ● 87g lipides (40%) ● 123g glucides (25%) ● 30g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

305 kcal, 9g de protéines, 15g glucides nets, 20g de lipides



#### Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



#### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 43g de protéines, 63g glucides nets, 25g de lipides



#### Salade composée

121 kcal



#### Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal



#### Wedges de patate douce

174 kcal

### Dîner

635 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 19g de lipides



#### Bol porc, brocoli et patate douce

554 kcal



#### Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal

## Day 4

1960 kcal ● 130g protéine (26%) ● 87g lipides (40%) ● 131g glucides (27%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 43g de protéines, 63g glucides nets, 25g de lipides



#### Salade composée

121 kcal



#### Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal



#### Wedges de patate douce

174 kcal

### Dîner

620 kcal, 52g de protéines, 48g glucides nets, 19g de lipides



#### Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal



#### Salade de tomates et concombre

141 kcal

## Day 5

1997 kcal ● 132g protéine (26%) ● 59g lipides (27%) ● 197g glucides (39%) ● 37g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

345 kcal, 26g de protéines, 6g glucides nets, 24g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



#### Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

### Collations

235 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Déjeuner

690 kcal, 63g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



#### Salade edamame et betterave

171 kcal



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal

### Dîner

725 kcal, 29g de protéines, 90g glucides nets, 20g de lipides



#### Raviolis au fromage

544 kcal



#### Salade composée

182 kcal

## Day 6

1955 kcal ● 162g protéine (33%) ● 56g lipides (26%) ● 168g glucides (34%) ● 32g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 28g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Toast banane et cottage cheese

2 toast(s)- 322 kcal

### Collations

235 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Déjeuner

690 kcal, 63g de protéines, 67g glucides nets, 13g de lipides



#### Salade edamame et betterave

171 kcal



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal

### Dîner

610 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides



#### Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

## Day 7

2046 kcal ● 127g protéine (25%) ● 67g lipides (29%) ● 200g glucides (39%) ● 34g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 28g de protéines, 51g glucides nets, 9g de lipides



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Toast banane et cottage cheese

2 toast(s)- 322 kcal

### Collations

235 kcal, 15g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



#### Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Déjeuner

780 kcal, 28g de protéines, 100g glucides nets, 24g de lipides



#### Banane

1 banane(s)- 117 kcal



#### Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal



#### Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s)- 427 kcal

### Dîner

610 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 31g de lipides



#### Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal



#### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- huile d'olive  
5 c. à café (mL)
- vinaigrette  
1/2 livres (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 c. à soupe (mL)
- vinaigrette ranch  
4 c. à soupe (mL)

## Boissons

- eau  
6 c. à soupe (91mL)

## Épices et herbes

- vinaigre balsamique  
2 c. à café (mL)
- romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- moutarde brune  
1 1/4 c. à soupe (19g)
- thym séché  
1 c. à café, moulu (1g)
- sel  
1 1/2 c. à café (10g)
- paprika  
5/6 c. à café (2g)
- poivre noir  
1 1/6 c. à café, moulu (3g)
- cannelle  
4 trait (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
7 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (903g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
5 tasse, haché (200g)
- Brocoli surgelé  
1 1/4 paquet (355g)
- patates douces  
7 patate douce, 12,5 cm de long (1435g)
- laitue romaine  
3 1/4 cœurs (1625g)
- oignon rouge  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

## Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)
- graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)
- amandes  
1/3 tasse, entière (48g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- sauce barbecue  
1/3 tasse (95g)
- sauce pour pâtes  
1/3 pot (680 g) (224g)
- soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée  
3 boîte (300 g) (894g)

## Confiseries

- miel  
1 c. à soupe (21g)

## Produits de volaille

- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
7/8 lb (397g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/2 lb (1083g)

## Produits de porc

- filet de porc, cru  
1 1/4 lb (567g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
5 tasse (150g)
- sauce teriyaki  
2 c. à soupe (mL)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
3 conteneur (510g)
- mélange pour sauce ranch  
1/2 sachet (28 g) (14g)

## Produits de bœuf

- concombre**  
1 concombre (21 cm) (338g)
- carottes**  
5 moyen (316g)
- edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
4 betterave(s) (200g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs**  
16 grand (800g)
- fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)
- yaourt nature faible en gras**  
1 tasse (245g)
- lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)

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

## Produits de boulangerie

- pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)
- pain**  
4 tranche (128g)

## Fruits et jus de fruits

- pommes**  
4 moyen (7,5 cm diam.) (728g)
- banane**  
2 1/2 moyen (18 à 20 cm) (280g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- raviolis au fromage surgelés**  
1/2 livres (227g)

## Collations

- petite barre de granola**  
2 barre (50g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

Pour les 3 repas :

**huile**

3 c. à café (mL)

**œufs**

12 grand (600g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissoient et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

### Toast banane et cottage cheese

2 toast(s) - 322 kcal ● 23g protéine ● 4g lipides ● 43g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)  
**cannelle**  
2 trait (1g)  
**banane, tranché**  
1 très petit (< 15 cm) (81g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)  
**cannelle**  
4 trait (1g)  
**banane, tranché**  
2 très petit (< 15 cm) (162g)

1. Griller le pain.
2. Garnir le toast de cottage cheese et de rondelles de banane.
3. Saupoudrer de cannelle sur le dessus et servir !

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante

(variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Graines de citrouille

366 kcal ● 18g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



graines de citrouille grillées, non salées

1/2 tasse (59g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### 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.

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 cuisse(s) - 427 kcal ● 39g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 1 cuisse(s) portions

#### moutarde brune

1/2 c. à soupe (8g)

#### thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

#### miel

1/2 c. à soupe (11g)

#### cuisse de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse(s) (170g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**tomates**  
1/2 tasse de tomates cerises (75g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine, râpé**  
1/2 coeurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (46g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/8 concombre (21 cm) (38g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine, râpé**  
1 coeurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### 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.

## Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(140g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**patates douces, coupé en quartiers**  
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long  
(280g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1/2 tasse (59g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
2 betterave(s) (100g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**vinaigrette balsamique**  
2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1 tasse (118g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
2 2/3 c. à s. (48g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**patates douces, coupé en deux**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
1/3 tasse (95g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**patates douces, coupé en deux**  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

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. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres

Donne 1 banane(s) portions

**banane**

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

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



### Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres

Donne 2 barre(s) portions

**petite barre de granola**

2 barre (50g)

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



### Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s) - 427 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 8g fibres

Donne 3 boîte(s) portions

**soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée**

3 boîte (300 g) (894g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.



## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

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

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

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

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

### Yaourt nature

1/2 tasse(s) - 77 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt nature faible en gras**  
1/2 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**yaourt nature faible en gras**  
1 tasse (245g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/3 tasse, entière (48g)

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

### Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**  
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**pommes**  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz - 558 kcal ● 52g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

**moutarde brune**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**  
1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

### Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**tomates**  
2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (182g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Bol porc, brocoli et patate douce

554 kcal ● 66g protéine ● 14g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**paprika**  
1/4 c. à café (0g)  
**Brocoli surgelé**  
3/8 paquet (118g)  
**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
1 2/3 c. à café (mL)  
**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)  
**filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
5/8 lb (284g)

Pour les 2 repas :

**paprika**  
3/8 c. à café (1g)  
**Brocoli surgelé**  
5/6 paquet (237g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
3 1/3 c. à café (mL)  
**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1 2/3 patate douce, 12,5 cm de long (350g)  
**filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**  
1 1/4 lb (567g)

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.

### Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 tasse, haché (120g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal ● 49g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



#### Brocoli surgelé

3/8 paquet (118g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

paprika

3/8 c. à café (1g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

3/8 lb (187g)

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

5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

### Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



#### vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

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

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Raviolis au fromage

544 kcal ● 22g protéine ● 14g lipides ● 75g glucides ● 8g fibres



**sauce pour pâtes**  
1/3 pot (680 g) (224g)  
**raviolis au fromage surgelés**  
1/2 livres (227g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



**laitue romaine, râpé**  
3/4 cœurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (68g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/6 concombre (21 cm) (56g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet au ranch

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette ranch**  
4 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/2 sachet (28 g) (14g)

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.

### Salade simple aux tomates et carottes

147 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 11g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
3/8 moyen (23g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
3/4 coeurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
3/4 moyen (46g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 1/2 coeurs (750g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (185g)

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