

Meal Plan - Menu régime macro à 2100 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

2217 kcal ● 140g protéine (25%) ● 80g lipides (32%) ● 201g glucides (36%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

Collations

300 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 3g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal

Déjeuner

805 kcal, 57g de protéines, 84g glucides nets, 19g de lipides



Lentilles

347 kcal



Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s)- 349 kcal



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal

Dîner

755 kcal, 55g de protéines, 43g glucides nets, 35g de lipides



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 296 kcal



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal



Salade saumon et artichaut

210 kcal

Day 2

2134 kcal ● 146g protéine (27%) ● 80g lipides (34%) ● 181g glucides (34%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 19g de protéines, 18g glucides nets, 22g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

Collations

300 kcal, 10g de protéines, 56g glucides nets, 3g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal

Déjeuner

725 kcal, 57g de protéines, 41g glucides nets, 32g de lipides



Lentilles

174 kcal



Haricots lima au beurre

165 kcal



Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal

Dîner

755 kcal, 60g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



Cuisses de poulet simples

9 oz- 383 kcal



Farro

1 tasses, cuites- 370 kcal

Day 3

2085 kcal ● 189g protéine (36%) ● 67g lipides (29%) ● 158g glucides (30%) ● 23g fibres (4%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 1g de lipides



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal



Dattes
1/4 tasse- 154 kcal

Déjeuner

695 kcal, 91g de protéines, 15g glucides nets, 27g de lipides



Poitrine de poulet simple
13 1/3 oz- 529 kcal



Haricots lima au beurre
165 kcal

Dîner

755 kcal, 60g de protéines, 66g glucides nets, 23g de lipides



Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal



Farro
1 tasses, cuites- 370 kcal

Day 4

2062 kcal ● 150g protéine (29%) ● 68g lipides (30%) ● 184g glucides (36%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

360 kcal, 22g de protéines, 28g glucides nets, 16g de lipides



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 1g de lipides



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal



Dattes
1/4 tasse- 154 kcal

Déjeuner

700 kcal, 45g de protéines, 46g glucides nets, 33g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Salade de poulet tzatziki dans une pita
1/2 pita(s)- 222 kcal



Graines de citrouille
366 kcal

Dîner

725 kcal, 69g de protéines, 61g glucides nets, 19g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle
447 kcal



Purée de pommes de terre instantanée
276 kcal

Day 5

2049 kcal ● 159g protéine (31%) ● 79g lipides (35%) ● 150g glucides (29%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Salade œuf & avocat

133 kcal

Collations

280 kcal, 15g de protéines, 49g glucides nets, 1g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Dattes

1/4 tasse- 154 kcal

Déjeuner

715 kcal, 56g de protéines, 27g glucides nets, 39g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

8 oz- 565 kcal



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Dîner

715 kcal, 71g de protéines, 49g glucides nets, 22g de lipides



Salade edamame et betterave

257 kcal



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

Day 6

2028 kcal ● 168g protéine (33%) ● 88g lipides (39%) ● 115g glucides (23%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Salade œuf & avocat

133 kcal

Collations

255 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bœuf séché (jerky)

146 kcal

Déjeuner

715 kcal, 56g de protéines, 27g glucides nets, 39g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

8 oz- 565 kcal



Tomates rôties

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Dîner

715 kcal, 71g de protéines, 49g glucides nets, 22g de lipides



Salade edamame et betterave

257 kcal



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

Day 7

2117 kcal ● 163g protéine (31%) ● 79g lipides (34%) ● 159g glucides (30%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 16g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Salade œuf & avocat

133 kcal

Collations

255 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bœuf séché (jerky)

146 kcal

Déjeuner

770 kcal, 36g de protéines, 98g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal



Lentilles

289 kcal



Clémentine

4 clémentine(s)- 156 kcal

Dîner

750 kcal, 86g de protéines, 23g glucides nets, 34g de lipides



Purée de pommes de terre instantanée

52 kcal



Poulet marsala

12 oz de poulet- 699 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
7 grand (350g)
- ☐ beurre
5 c. à café (23g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 1/2 tasse (565g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
2 c. à s. (35g)
- ☐ lait entier
3 1/2 tasse(s) (811mL)
- ☐ fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (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)
- ☐ amandes
1/3 livres (155g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
1/2 tasse (59g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
6 3/4 oz (192g)
- ☐ pain pita
1/2 pita, grande (16,5 cm diam.) (32g)
- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Confiseries

- ☐ confiture
2 c. à café (14g)
- ☐ miel
10 c. à café (70g)

Boissons

- ☐ eau
12 2/3 tasse(s) (3034mL)

Épices et herbes

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
6 1/2 tasse (195g)
- ☐ farro
1 tasse (208g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon en boîte
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)
- ☐ dattes dénoyautées
3/4 tasse (150g)
- ☐ poires
1 moyen (178g)
- ☐ pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)
- ☐ avocats
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ clémentines
4 fruit (296g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
6 oz (170g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,
crue
3 1/2 lb (1503g)

Collations

- ☐ sel
1/4 oz (8g)
- ☐ poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
- ☐ thym séché
1 c. à café, moulu (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ aneth frais
1/2 c. à s. de branches (0g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)

- ☐ barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)
- ☐ jerky de bœuf
4 oz (113g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
1/2 tasse(s) (55g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
3/8 tasse(s) (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
56 c. à c. (224g)
- ☐ houmous
2 c. à soupe (30g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
4 oz (113g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (677g)
- ☐ artichauts en conserve
1/3 tasse de fonds (56g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ oignons verts
1/2 c. à s., haché (3g)
- ☐ concombre
1/8 concombre (21 cm) (38g)
- ☐ Ail
1 3/4 gousse(s) (5g)
- ☐ oignon
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ brocoli
6 c. à s., haché (34g)
- ☐ poivron rouge
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)
- ☐ courgette
3/8 moyen (74g)
- ☐ préparation pour purée de pommes de terre
3 oz (90g)

- ☐ **edamame surgelé, décortiqué**
1 1/2 tasse (177g)
 - ☐ **Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**
6 betterave(s) (300g)
 - ☐ **champignons**
1/2 livres (205g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs 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.

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.

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
confiture
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
confiture
2 c. à café (14g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

barre de granola riche en protéines
2 barre (80g)

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

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.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

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)

Salade œuf & avocat

133 kcal ● 7g protéine ● 10g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

avocats

1/6 avocat(s) (34g)

mélange de jeunes pousses

1/3 tasse (10g)

œufs, cuits durs et refroidis

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

poudre d'ail

1/2 c. à café (2g)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

œufs, cuits durs et refroidis

3 grand (150g)

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. Servez sur un lit de verdure.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.

Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

charcuterie de dinde
4 oz (113g)
pain
2 tranche(s) (64g)
houmous
2 c. à soupe (30g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
huile
1/4 c. à café (mL)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Lentilles

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



eau

1 tasse(s) (239mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

4 c. à s. (48g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



sel

1/6 c. à café (1g)

haricots lima, surgelés

3/8 paquet (284 g) (107g)

beurre

1 1/2 c. à café (7g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

6 oz (170g)

thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau,
cru**

5/6 lb (373g)

huile

5/6 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.

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Donne 1 poire(s) portions

poires
1 moyen (178g)

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

Salade de poulet tzatziki dans une pita

1/2 pita(s) - 222 kcal ● 26g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 pita(s) portions

vinaigre de vin rouge

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

oignons verts

1/2 c. à s., haché (3g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 oz (85g)

pain pita

1/2 pita, grande (16,5 cm diam.) (32g)

yaourt grec faible en gras, nature

2 c. à s. (35g)

concombre, coupé en dés

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

Ail, haché

1/4 gousse (1g)

aneth frais, haché

1/2 c. à s. de branches (0g)

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 effiloche le poulet.
3. Mélangez le poulet complètement refroidi avec tous les autres ingrédients dans un bol moyen.
4. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.
5. Garnissez chaque grande pita d'une tasse bien remplie du mélange.
6. Servez.

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 5

Consommer les jour 5 et jour 6

Tilapia en croûte d'amandes

8 oz - 565 kcal ● 54g protéine ● 27g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

amandes
1/3 tasse, émincé (36g)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)
farine tout usage
1/4 tasse(s) (28g)
sel
1 1/3 trait (1g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes
2/3 tasse, émincé (72g)
tilapia, cru
1 lb (448g)
farine tout usage
1/2 tasse(s) (55g)
sel
2 2/3 trait (1g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 1/2 c. à café (mL)
tomates
2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(228g)

Pour les 2 repas :

huile
5 c. à café (mL)
tomates
5 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(455g)

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.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Sandwich grillé au fromage et champignons

323 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



champignons

1/2 tasse, haché (35g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

1 c. à café, moulu (1g)

pain

2 tranche(s) (64g)

fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



eau

1 2/3 tasse(s) (399mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Donne 4 clémentine(s) portions

clémentines
4 fruit (296g)

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

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Banane

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



Pour un seul repas :

banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

Pour les 3 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.

Dattes

1/4 tasse - 154 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 34g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

dattes dénoyautées

4 c. à s. (50g)

Pour les 3 repas :

dattes dénoyautées

3/4 tasse (150g)

1. Dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jerky de bœuf
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf
4 oz (113g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

amandes
1/3 tasse, entière (48g)

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

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

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

1 tasse (226g)

miel

4 c. à café (28g)

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

Salade saumon et artichaut

210 kcal ● 17g protéine ● 10g lipides ● 10g glucides ● 5g fibres



saumon en boîte

3 oz (85g)

artichauts en conserve

1/3 tasse de fonds (56g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette balsamique

2 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Sur un lit de jeunes pousses, disposez le saumon, les artichauts et les tomates. Arrosez de vinaigrette balsamique et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

1/2 livres (255g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

18 oz (510g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Farro

1 tasses, cuites - 370 kcal ● 12g protéine ● 2g lipides ● 66g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

farro
1/2 tasse (104g)
eau
4 tasse(s) (958mL)

Pour les 2 repas :

farro
1 tasse (208g)
eau
8 tasse(s) (1916mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

447 kcal ● 60g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



tomates
3 c. à s. de tomates cerises (28g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
oignon, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
brocoli
6 c. à s., haché (34g)
origan séché
1/2 c. à café, moulu (1g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
poivron rouge, dépépiné et tranché
3/8 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (45g)
courgette, tranché
3/8 moyen (74g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

Purée de pommes de terre instantanée

276 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 54g glucides ● 5g fibres



préparation pour purée de pommes de terre
2 2/3 oz (76g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
3 betterave(s) (150g)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette balsamique
3 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 1/2 tasse (177g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
6 betterave(s) (300g)

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.

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.

Dîner 5

Consommer les jour 7

Purée de pommes de terre instantanée

52 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



préparation pour purée de pommes de terre

1/2 oz (14g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

Poulet marsala

12 oz de poulet - 699 kcal ● 84g protéine ● 33g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 12 oz de poulet portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

lait entier

3/8 tasse(s) (90mL)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

3/4 c. à soupe (mL)

huile, divisé

1 1/2 c. à soupe (mL)

champignons, tranché

6 oz (170g)

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.