

Meal Plan - Menu régime macro de 2 200 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

2187 kcal ● 143g protéine (26%) ● 97g lipides (40%) ● 148g glucides (27%) ● 37g fibres (7%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Carottes et houmous
82 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal

Collations

270 kcal, 13g de protéines, 38g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Déjeuner

775 kcal, 38g de protéines, 51g glucides nets, 40g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon
657 kcal



Clémentine
3 clémentine(s)- 117 kcal

Dîner

720 kcal, 59g de protéines, 33g glucides nets, 35g de lipides



Frites au four
97 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive
161 kcal



Poulet au ranch
8 once(s)- 461 kcal

Day 2

2152 kcal ● 141g protéine (26%) ● 94g lipides (39%) ● 149g glucides (28%) ● 36g fibres (7%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 18g de lipides



Carottes et houmous
82 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal

Collations

270 kcal, 13g de protéines, 38g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Déjeuner

775 kcal, 38g de protéines, 51g glucides nets, 40g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon
657 kcal



Clémentine
3 clémentine(s)- 117 kcal

Dîner

685 kcal, 57g de protéines, 34g glucides nets, 32g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 cuisse- 452 kcal



Lentilles
231 kcal

Day 3

2244 kcal ● 148g protéine (26%) ● 72g lipides (29%) ● 204g glucides (36%) ● 47g fibres (8%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

325 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Carottes et sauce ranch

173 kcal

Déjeuner

845 kcal, 24g de protéines, 121g glucides nets, 18g de lipides



Patate douce farcie aux pois chiches

1 1/2 patate(s) douce(s)- 733 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

755 kcal, 102g de protéines, 40g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

260 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz- 494 kcal

Day 4

2244 kcal ● 148g protéine (26%) ● 72g lipides (29%) ● 204g glucides (36%) ● 47g fibres (8%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 14g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

325 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Carottes et sauce ranch

173 kcal

Déjeuner

845 kcal, 24g de protéines, 121g glucides nets, 18g de lipides



Patate douce farcie aux pois chiches

1 1/2 patate(s) douce(s)- 733 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

755 kcal, 102g de protéines, 40g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

260 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz- 494 kcal

Day 5

2233 kcal ● 154g protéine (28%) ● 105g lipides (42%) ● 141g glucides (25%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

325 kcal, 8g de protéines, 25g glucides nets, 20g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Carottes et sauce ranch

173 kcal

Déjeuner

745 kcal, 74g de protéines, 39g glucides nets, 27g de lipides



Lentilles

231 kcal



Épinards sautés simples

199 kcal



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

Dîner

740 kcal, 49g de protéines, 59g glucides nets, 32g de lipides



Pâtes Alfredo au saumon

627 kcal



Pain à l'ail simple

1 tranche(s)- 115 kcal

Day 6

2160 kcal ● 152g protéine (28%) ● 104g lipides (43%) ● 125g glucides (23%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

230 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt nature

1 1/2 tasse(s)- 232 kcal

Déjeuner

745 kcal, 52g de protéines, 49g glucides nets, 31g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Sandwich de dinde et houmous

1 1/2 sandwich(s)- 524 kcal

Dîner

760 kcal, 58g de protéines, 32g glucides nets, 40g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal



Chou-fleur rôti

231 kcal

Day 7

2160 kcal ● 152g protéine (28%) ● 104g lipides (43%) ● 125g glucides (23%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

420 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 27g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x)- 155 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

230 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt nature

1 1/2 tasse(s)- 232 kcal

Déjeuner

745 kcal, 52g de protéines, 49g glucides nets, 31g de lipides



Amandes rôties

1/4 tasse(s)- 222 kcal



Sandwich de dinde et houmous

1 1/2 sandwich(s)- 524 kcal

Dîner

760 kcal, 58g de protéines, 32g glucides nets, 40g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal



Chou-fleur rôti

231 kcal

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
15 c. à soupe (225g)
- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (272g)
- ☐ pois chiches en conserve
1 1/2 boîte(s) (672g)
- ☐ cacahuètes rôties
14 c. à s. (128g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ mini carottes
52 moyen (520g)
- ☐ pommes de terre
1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
- ☐ échalotes
1 1/2 gousse(s) (85g)
- ☐ patates douces
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
- ☐ poivron
1 1/2 petit (111g)
- ☐ oignon
3/4 petit (53g)
- ☐ épinards frais
9 1/2 tasse(s) (285g)
- ☐ Ail
1 gousse (3g)
- ☐ tomates
6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)
- ☐ chou-fleur
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
16 grand (800g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ fromage bleu
1/2 oz (14g)
- ☐ lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)
- ☐ beurre
4 c. à café (18g)
- ☐ yaourt nature faible en gras
3 tasse (735g)

Autre

- ☐ grué de cacao
2 c. à thé (7g)
- ☐ mélange pour sauce ranch
1/4 sachet (28 g) (7g)
- ☐ Glaçage balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce alfredo
6 c. à s. (90g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/3 oz (9g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 oz (6g)
- ☐ poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ thym séché
1 g (1g)
- ☐ paprika
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poivre citronné
1 2/3 c. à soupe (12g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
18 oz (512g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
3 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
8 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)

Produits de volaille

Boissons

- ☐ poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
- ☐ eau
5 2/3 tasse(s) (1358mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
16 framboises (30g)
- ☐ poires
2 moyen (356g)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (201g)
- ☐ clémentines
9 fruit (666g)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 2/3 lb (1198g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 cuisse(s) (170g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon
3/8 lb (170g)
- ☐ tilapia, cru
1 lb (420g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
2 1/4 oz (64g)
- ☐ farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
5 oz (139g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
3/4 livres (340g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

houmous

2 c. à soupe (30g)

mini carottes

8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

houmous

4 c. à soupe (60g)

mini carottes

16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

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 pré-cuits 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.

Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
framboises
8 framboises (15g)
grué de cacao
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
framboises
16 framboises (30g)
grué de cacao
2 c. à thé (7g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)
poivron, haché
1 1/2 petit (111g)
oignon, coupé en dés
3/4 petit (53g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon

657 kcal ● 36g protéine ● 39g lipides ● 29g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
poudre d'ail
1 c. à café (3g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
pain
2 tranche (64g)
œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

sel
1/2 c. à café (3g)
poudre d'ail
2 c. à café (6g)
bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)
avocats
1 avocat(s) (201g)
pain
4 tranche (128g)
œufs, cuits durs et refroidis
6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettez de côté.
3. Mélangez les œufs, l'avocat, le sel et l'ail dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Émiettez le bacon et ajoutez-le. Mélangez.
5. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
6. Servez.
7. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Clémentine

3 clémentine(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
3 fruit (222g)

Pour les 2 repas :

clémentines
6 fruit (444g)

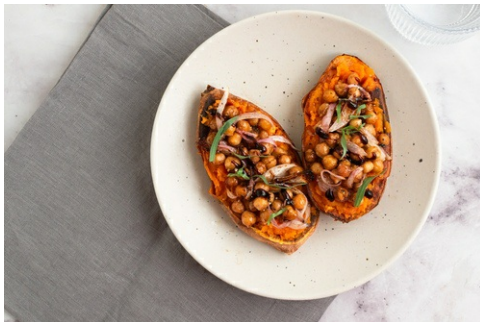
1. La recette n'a pas d'instructions.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Patate douce farcie aux pois chiches

1 1/2 patate(s) douce(s) - 733 kcal ● 23g protéine ● 17g lipides ● 96g glucides ● 26g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
Glaçage balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
échalotes, haché
3/4 gousse(s) (43g)
patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
Glaçage balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
échalotes, haché
1 1/2 gousse(s) (85g)
patates douces, coupé en deux dans le sens de la longueur
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (672g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Frottez quelques gouttes d'huile sur les moitiés de patate douce et assaisonnez de sel et de poivre. Placez la patate douce, côté coupé vers le bas, sur une moitié de la plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Dans un petit bol, mélangez les pois chiches et l'échalote avec le reste de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Retirez la plaque du four et ajoutez le mélange de pois chiches sur l'autre moitié de la plaque. Faites rôtir encore 18-20 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et que les échalotes commencent à roussir.
5. Transférez la patate douce sur une assiette et écrasez doucement la chair à l'intérieur de la peau. Creusez un puits dans la purée de patate douce et farcissez-le avec le mélange de pois chiches.
6. Arrosez de glaçage balsamique et servez.

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

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.

Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
épinards frais
8 tasse(s) (240g)
Ail, coupé en dés
1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

huile

1 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Sandwich de dinde et houmous

1 1/2 sandwich(s) - 524 kcal ● 45g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de dinde

6 oz (170g)

pain

3 tranche(s) (96g)

houmous

3 c. à soupe (45g)

tomates

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

huile

3/8 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

charcuterie de dinde

3/4 livres (340g)

pain

6 tranche(s) (192g)

houmous

6 c. à soupe (90g)

tomates

6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

huile

3/4 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.

Collations 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.

Poire

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



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

Carottes et sauce ranch

173 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mini carottes
12 moyen (120g)
vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

mini carottes
36 moyen (360g)
vinaigrette ranch
6 c. à soupe (mL)

1. Couper les carottes en fines lanières. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt nature

1 1/2 tasse(s) - 232 kcal ● 19g protéine ● 6g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt nature faible en gras
1 1/2 tasse (368g)

Pour les 2 repas :

yaourt nature faible en gras
3 tasse (735g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Frites au four

97 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



pommes de terre

1/4 grand (7,5–11 cm diam.) (92g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/6 c. à café (1g)

haricots lima, surgelés

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

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Poulet au ranch

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



Donne 8 once(s) portions

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

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

1/2 lb (224g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

mélange pour sauce ranch

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

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 cuisse - 452 kcal ● 41g protéine ● 32g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 cuisse portions

fromage bleu

1/2 oz (14g)

thym séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

paprika

1/8 c. à café (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse(s) (170g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

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.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/6 lb (373g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poivre citronné
5/6 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 2/3 c. à soupe (12g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. SUR LA POÊLE
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. AU FOUR
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. AU GRIL/GRILL
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pâtes Alfredo au saumon

627 kcal ● 45g protéine ● 27g lipides ● 47g glucides ● 3g fibres



saumon
3/8 lb (170g)
épinards frais
1 1/2 tasse(s) (45g)
sauce alfredo
6 c. à s. (90g)
pâtes sèches non cuites
2 1/4 oz (64g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Réservez.
3. Déposez le saumon, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Enfourez 14-16 minutes jusqu'à ce que la chair du saumon s'effeuille.
4. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce Alfredo dans une casserole à feu moyen jusqu'à légère ébullition. Ajoutez les épinards et remuez. Faites cuire 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Sortez le saumon du four et, quand il est assez refroidi pour être manipulé, coupez-le en gros morceaux.
6. Mettez les pâtes dans une assiette et versez la sauce Alfredo dessus. Ajoutez le saumon et un peu de poivre. Servez.

Pain à l'ail simple

1 tranche(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tranche(s) portions

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
poudre d'ail
1/2 trait (0g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

amandes
5 c. à s., émincé (34g)
tilapia, cru
1/2 lb (210g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (26g)
sel
1 1/4 trait (1g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes
10 c. à s., émincé (68g)
tilapia, cru
1 lb (420g)
farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)
sel
2 1/2 trait (1g)
huile d'olive
1 1/4 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.

Chou-fleur rôti

231 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
chou-fleur, détaillé en fleurettes
1 tête petite (10 cm diam.) (265g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à soupe (mL)
thym séché
1 c. à café, feuilles (1g)
chou-fleur, détaillé en fleurettes
2 tête petite (10 cm diam.) (530g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.