

Meal Plan - Menu régime macro à 2300 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

2287 kcal ● 203g protéine (35%) ● 77g lipides (30%) ● 169g glucides (30%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Kale et œufs

95 kcal

Collations

375 kcal, 28g de protéines, 52g glucides nets, 1g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal

Déjeuner

740 kcal, 74g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal



Bol shawarma de poulet

10 oz de poulet- 541 kcal

Dîner

775 kcal, 76g de protéines, 16g glucides nets, 43g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Dinde hachée de base

13 1/3 oz- 625 kcal



Frites de patate douce

88 kcal

Day 2

2345 kcal ● 175g protéine (30%) ● 58g lipides (22%) ● 252g glucides (43%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Kale et œufs

95 kcal

Collations

375 kcal, 28g de protéines, 52g glucides nets, 1g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal

Déjeuner

740 kcal, 74g de protéines, 56g glucides nets, 22g de lipides



Jus de fruits

1 3/4 tasse(s)- 201 kcal



Bol shawarma de poulet

10 oz de poulet- 541 kcal

Dîner

830 kcal, 48g de protéines, 98g glucides nets, 24g de lipides



Burrito au bœuf

1 burrito(s) - 668 kcal



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Day 3

2359 kcal ● 160g protéine (27%) ● 64g lipides (24%) ● 231g glucides (39%) ● 54g fibres (9%)

Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 10g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Kale et œufs

95 kcal

Collations

375 kcal, 28g de protéines, 52g glucides nets, 1g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal

Déjeuner

780 kcal, 50g de protéines, 87g glucides nets, 21g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s)- 350 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Dîner

805 kcal, 59g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal

Day 4

2331 kcal ● 161g protéine (28%) ● 98g lipides (38%) ● 161g glucides (28%) ● 40g fibres (7%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Œufs brouillés de base

3 œuf(s)- 238 kcal



Omelette épicée tomates séchées et feta

177 kcal

Collations

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



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Déjeuner

780 kcal, 50g de protéines, 87g glucides nets, 21g de lipides



Orange

2 orange(s)- 170 kcal



Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s)- 350 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Dîner

805 kcal, 59g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Salade de pois chiches facile

350 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal

Day 5

2274 kcal ● 162g protéine (29%) ● 128g lipides (51%) ● 91g glucides (16%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 28g de lipides



Œufs brouillés de base
3 œuf(s)- 238 kcal



Omelette épicée tomates séchées et feta
177 kcal

Collations

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



Œufs bouillis
3 œuf(s)- 208 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Déjeuner

775 kcal, 29g de protéines, 53g glucides nets, 44g de lipides



Wrap à la dinde, au fromage à la crème et à l'avocat
2 wrap(s)- 773 kcal

Dîner

755 kcal, 80g de protéines, 11g glucides nets, 38g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
12 oz- 444 kcal



Salade tomate et avocat
313 kcal

Day 6

2267 kcal ● 163g protéine (29%) ● 91g lipides (36%) ● 163g glucides (29%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 10g de lipides



Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal



Pancakes protéinés à la citrouille
200 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

300 kcal, 21g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

745 kcal, 51g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



Poitrines de poulet façon César
6 2/3 oz- 383 kcal



Purée de patates douces
183 kcal



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal

Dîner

855 kcal, 66g de protéines, 56g glucides nets, 36g de lipides



Poêlée épicée de dinde et pois chiches
559 kcal



Lait
2 tasse(s)- 298 kcal

Day 7

2267 kcal ● 163g protéine (29%) ● 91g lipides (36%) ● 163g glucides (29%) ● 35g fibres (6%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 10g de lipides



Œufs frits de base
1 œuf(s)- 80 kcal



Pancakes protéinés à la citrouille
200 kcal



Orange
1 orange(s)- 85 kcal

Collations

300 kcal, 21g de protéines, 23g glucides nets, 11g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous
170 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

745 kcal, 51g de protéines, 45g glucides nets, 36g de lipides



Poitrines de poulet façon César
6 2/3 oz- 383 kcal



Purée de patates douces
183 kcal



Tomates rôties
3 tomate(s)- 179 kcal

Dîner

855 kcal, 66g de protéines, 56g glucides nets, 36g de lipides



Poêlée épicée de dinde et pois chiches
559 kcal



Lait
2 tasse(s)- 298 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
5 moyen (18 à 20 cm) (590g)
- ☐ orange
15 orange (2310g)
- ☐ jus de fruit
28 fl oz (mL)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (485g)
- ☐ jus de citron vert
1 fl oz (mL)

Boissons

- ☐ eau
1 1/2 tasse(s) (345mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
3 tasse(s) (90g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ tomates
10 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1279g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (238g)
- ☐ patates douces
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (496g)
- ☐ laitue romaine
1/8 tête (28g)
- ☐ persil frais
4 1/2 brins (5g)
- ☐ poivron
3 1/2 grand (566g)
- ☐ tomates séchées au soleil
1 oz (28g)
- ☐ purée de potiron
2 c. à soupe (31g)
- ☐ purée de tomates
3/4 petite boîte (170g)
- ☐ carottes
1 1/2 grand (108g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)

Autre

Épices et herbes

- ☐ sel
4 g (4g)
- ☐ cumin moulu
3 c. à café (6g)
- ☐ poudre d'ail
3 c. à café (9g)
- ☐ paprika
1/2 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1 1/2 c. à soupe (13g)
- ☐ vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ piment de Cayenne
1 pincée (0g)
- ☐ thym séché
1/2 c. à soupe, moulu (2g)
- ☐ poivre citronné
3/4 c. à soupe (5g)
- ☐ moutarde
2 c. à café ou 1 sachet (10g)
- ☐ cannelle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ muscade
1/4 c. à café (1g)
- ☐ gingembre moulu
3/8 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
- ☐ poudre de chili
3/4 c. à café (2g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1274g)
- ☐ dinde hachée, crue
1 1/2 lb (718g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
1/2 livres (237g)
- ☐ pois chiches en conserve
2 1/4 boîte(s) (1008g)

Produits de boulangerie

- ☐ **Coupelle de cottage cheese et fruits**
9 conteneur (1530g)
- ☐ **mélange de jeunes pousses**
4 c. à s. (8g)

Graisses et huiles

- ☐ **huile**
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **huile d'olive**
1/2 oz (mL)
- ☐ **mayonnaise**
1 c. à soupe (mL)
- ☐ **vinaigrette César**
1/4 tasse (49g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ **œufs**
23 moyen (1006g)
- ☐ **fromage feta**
3 oz (85g)
- ☐ **fromage cheddar**
2 c. à s., râpé (14g)
- ☐ **yaourt grec écrémé nature**
3/4 conteneur (123g)
- ☐ **fromage**
2 oz (56g)
- ☐ **beurre**
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ **fromage à la crème**
2 c. à soupe (29g)
- ☐ **parmesan**
3 1/3 c. à soupe (17g)
- ☐ **lait entier**
4 tasse(s) (960mL)

- ☐ **tortillas de farine**
4 1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (215g)
- ☐ **bagel**
1 2/3 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (174g)

Produits de bœuf

- ☐ **bœuf haché (93% maigre)**
5 oz (142g)

Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**
4 c. à s. (46g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ **charcuterie de dinde**
6 oz (173g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **vinaigre de cidre de pomme**
1 1/2 c. à soupe (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **thon en conserve**
2 boîte (344g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**
1 1/2 c. à soupe (8g)

Confiseries

- ☐ **sirop d'érable**
2 c. à soupe (mL)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Cupelle 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.

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

orange

2 orange (308g)

Pour les 3 repas :

orange

6 orange (924g)

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

Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

1 grand (50g)

feuilles de chou frisé (kale)

4 c. à s., haché (10g)

sel

1/2 trait (0g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

feuilles de chou frisé (kale)

3/4 tasse, haché (30g)

sel

1 1/2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs brouillés de base

3 œuf(s) - 238 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/4 c. à café (mL)

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Omelette épicée tomates séchées et feta

177 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
tomates séchées au soleil
1/2 oz (14g)
fromage feta
2 c. à s., émietté (19g)
huile d'olive
1/4 c. à café (mL)
piment de Cayenne
1/2 pincée (0g)
thym séché
1/4 c. à soupe, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
tomates séchées au soleil
1 oz (28g)
fromage feta
4 c. à s., émietté (38g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
piment de Cayenne
1 pincée (0g)
thym séché
1/2 c. à soupe, moulu (2g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et les battre. Ajouter le thym, le cayenne et un peu de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle et verser le mélange d'œufs en une couche uniforme.
3. Saupoudrer le reste des ingrédients sur les œufs et laisser cuire une à deux minutes.
4. À l'aide d'une spatule, replier la moitié de l'omelette sur l'autre moitié et continuer la cuisson une à deux minutes jusqu'à cuisson complète. Servir.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
huile
1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
huile
1/2 c. à café (mL)

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

Pancakes protéinés à la citrouille

200 kcal ● 17g protéine ● 3g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

purée de potiron
1 c. à soupe (15g)
banane
1/4 moyen (18 à 20 cm) (30g)
œufs
1/2 très grand (28g)
cannelle
1/4 c. à café (1g)
muscade
1/8 c. à café (0g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
3/4 c. à soupe (4g)
sirop d'érable
1 c. à soupe (mL)
poudre de protéine, vanille
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

purée de potiron
2 c. à soupe (31g)
banane
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
œufs
1 très grand (56g)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
muscade
1/4 c. à café (1g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1 1/2 c. à soupe (8g)
sirop d'érable
2 c. à soupe (mL)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mettez tous les ingrédients (sauf le sirop d'érable) dans un robot culinaire ou un blender et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Vaporisez un peu d'antiadhésif dans une poêle et placez-la sur feu moyen.
3. Versez environ 1/4 de tasse de pâte dans la poêle pour chaque pancake. Faites cuire 2-3 minutes, puis retournez et faites cuire l'autre côté environ 1 minute.
4. Nappez de sirop d'érable.
5. Pour conserver les pancakes excédentaires : enveloppez-les hermétiquement dans du film plastique et conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours. Réchauffez au micro-ondes.

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.
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Jus de fruits

1 3/4 tasse(s) - 201 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 44g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
14 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
28 fl oz (mL)

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

Bol shawarma de poulet

10 oz de poulet - 541 kcal ● 72g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/8 lb (280g)
fromage feta
2 1/2 c. à soupe (24g)
houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)
cumin moulu
1 1/4 c. à café (3g)
poudre d'ail
1 1/4 c. à café (4g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
tomates, tranché
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
oignon, tranché
3 1/3 c. à s., en tranches (24g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/4 lb (560g)
fromage feta
5 c. à soupe (47g)
houmous
5 c. à soupe (75g)
cumin moulu
2 1/2 c. à café (5g)
poudre d'ail
2 1/2 c. à café (8g)
huile
5/8 c. à soupe (mL)
tomates, tranché
1 1/4 tasse de tomates cerises (186g)
oignon, tranché
6 2/3 c. à s., en tranches (48g)

1. Enrobez le poulet d'huile et frottez-le de cumin et de poudre d'ail jusqu'à ce qu'il soit bien assaisonné.
Ajoutez le poulet dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen et faites cuire jusqu'à cuisson, environ 10 minutes de chaque côté.
Pendant ce temps, mélangez les tomates, l'oignon et la feta.
Tranchez le poulet et assemblez le bol avec le poulet, la salade de tomates et le houmous. Servir.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

orange
2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

orange
4 orange (616g)

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

Sandwich bagel dinde et avocat

1/2 sandwich(s) - 350 kcal ● 19g protéine ● 16g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

tomates
1 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (20g)
mélange de jeunes pousses
2 c. à s. (4g)
mayonnaise
1/2 c. à soupe (mL)
charcuterie de dinde
2 oz (57g)
fromage
1/2 tranche (28 g chacune) (14g)
bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)
avocats, tranché
1/8 avocat(s) (25g)

Pour les 2 repas :

tomates
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
charcuterie de dinde
4 oz (113g)
fromage
1 tranche (28 g chacune) (28g)
bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

4 conteneur (680g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Wrap à la dinde, au fromage à la crème et à l'avocat

2 wrap(s) - 773 kcal ● 29g protéine ● 44g lipides ● 53g glucides ● 12g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

tomates

6 tranche(s), fine/petite (90g)

fromage à la crème

2 c. à soupe (29g)

moutarde

2 c. à café ou 1 sachet (10g)

charcuterie de dinde

4 tranche (60g)

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

avocats

4 tranches (100g)

laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

1. Étalez le fromage à la crème et la moutarde sur la tortilla.
2. Disposez la laitue râpée sur la tortilla et pressez-la dans le fromage à la crème et la moutarde. Déposez la dinde sur la laitue et saupoudrez de fromage râpé. Ajoutez des tranches de tomate et d'avocat sur la tortilla.
3. Roulez la tortilla bien serrée et coupez-la en deux en biais.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poitrines de poulet façon César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 2/3 oz (189g)
vinaigrette César
5 c. à c. (24g)
parmesan
1 2/3 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
13 1/3 oz (378g)
vinaigrette César
1/4 tasse (49g)
parmesan
3 1/3 c. à soupe (17g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

Purée de patates douces

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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.

Tomates rôties

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

3 c. à café (mL)

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(273g)

Pour les 2 repas :

huile

6 c. à café (mL)

tomates

6 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(546g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
banane, congelé
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
orange, épluché, tranché et épépiné
3 orange (462g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs
6 grand (300g)

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.

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre

1/4 c. à soupe (4g)

bagel

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

bagel

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de poivron et houmous

170 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

houmous

1/3 tasse (81g)

poivron

1 moyen (119g)

Pour les 2 repas :

houmous

2/3 tasse (162g)

poivron

2 moyen (238g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

tomates

1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

Dinde hachée de base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

dinde hachée, crue

13 1/3 oz (378g)

huile

1 2/3 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Frites de patate douce

88 kcal ● 1g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
paprika
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, épluché
1/6 lbs (76g)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Burrito au bœuf

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g protéine ● 24g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



Donne 1 burrito(s) portions

tortillas de farine

1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)

fromage cheddar

2 c. à s., râpé (14g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

tomates

1/4 tomate Roma (20g)

laitue romaine

1/3 tasse, râpé (16g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1 1/2 c. à soupe (13g)

bœuf haché (93% maigre)

5 oz (142g)

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire en la défaisant à la cuillère jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 8 à 10 minutes.
2. Incorporez l'assaisonnement pour tacos et une petite éclaboussure d'eau, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Coupez le feu.
3. Pour assembler le burrito, déposez la viande hachée au centre de la tortilla et garnissez de laitue romaine, tomates, yaourt grec et fromage cheddar râpé. Roulez le burrito bien serré et servez.
4. Conseil de préparation : pour préparer à l'avance, cuisez la viande hachée et conservez-la dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment d'assembler, réchauffez la viande et ajoutez les garnitures fraîches avant de rouler.

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

vinaigre balsamique
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
3/4 boîte(s) (336g)
oignon, coupé en fines tranches
3/8 petit (26g)
tomates, coupé en deux
3/4 tasse de tomates cerises (112g)
persil frais, haché
2 1/4 brins (2g)

Pour les 2 repas :

vinaigre balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 1/2 boîte(s) (672g)
oignon, coupé en fines tranches
3/4 petit (53g)
tomates, coupé en deux
1 1/2 tasse de tomates cerises (224g)
persil frais, haché
4 1/2 brins (5g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

- avocats**
1/2 avocat(s) (101g)
- jus de citron vert**
1 c. à café (mL)
- sel**
1 trait (0g)
- poivre noir**
1 trait (0g)
- poivron**
1 grand (164g)
- oignon**
1/4 petit (18g)
- thon en conserve, égoutté**
1 boîte (172g)

Pour les 2 repas :

- avocats**
1 avocat(s) (201g)
- jus de citron vert**
2 c. à café (mL)
- sel**
2 trait (1g)
- poivre noir**
2 trait (0g)
- poivron**
2 grand (328g)
- oignon**
1/2 petit (35g)
- thon en conserve, égoutté**
2 boîte (344g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Blanc de poulet au citron et poivre

12 oz - 444 kcal ● 76g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 lb (336g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

poivre citronné

3/4 c. à soupe (5g)

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.

Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres

**oignon**

4 c. à c., haché (20g)

jus de citron vert

1 1/3 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

2/3 avocat(s) (134g)

tomates, coupé en dés

2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poêlée épicée de dinde et pois chiches

559 kcal ● 50g protéine ● 20g lipides ● 32g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/6 c. à soupe (mL)
dinde hachée, crue
3/8 lb (170g)
purée de tomates
3/8 petite boîte (85g)
eau
1/8 tasse(s) (22mL)
feuilles de chou frisé (kale)
6 c. à s., haché (15g)
yaourt grec écrémé nature
3 c. à s. (53g)
cumin moulu
1/6 c. à café (0g)
gingembre moulu
1/6 c. à café (0g)
flocons de piment rouge
1/6 c. à café (0g)
poudre de chili
3/8 c. à café (1g)
paprika
1/6 c. à café (0g)
oignon, coupé en dés
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)
carottes, coupé en petits bâtonnets
3/4 grand (54g)
pois chiches en conserve, égoutté
3/8 boîte(s) (168g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
dinde hachée, crue
3/4 lb (340g)
purée de tomates
3/4 petite boîte (170g)
eau
1/6 tasse(s) (45mL)
feuilles de chou frisé (kale)
3/4 tasse, haché (30g)
yaourt grec écrémé nature
6 c. à s. (105g)
cumin moulu
3/8 c. à café (1g)
gingembre moulu
3/8 c. à café (1g)
flocons de piment rouge
3/8 c. à café (1g)
poudre de chili
3/4 c. à café (2g)
paprika
3/8 c. à café (1g)
oignon, coupé en dés
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
carottes, coupé en petits bâtonnets
1 1/2 grand (108g)
pois chiches en conserve, égoutté
3/4 boîte(s) (336g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et les carottes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, 5 à 10 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'il dégage son parfum, environ 1 minute.
2. Ajoutez la dinde hachée et émiettez-la, faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite.
3. Incorporez les épices et une grosse pincée de sel et de poivre, puis ajoutez la purée de tomate et de l'eau et portez à frémissement.
4. Ajoutez les pois chiches et le kale et faites cuire jusqu'à ce que les pois chiches soient chauds et que le kale ait fléchi, quelques minutes.
5. Servez et garnissez de yaourt.

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

4 tasse(s) (960mL)

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