

Meal Plan - Menu régime macro de 2400 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

2378 kcal ● 205g protéine (34%) ● 107g lipides (41%) ● 114g glucides (19%) ● 34g fibres (6%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 50g glucides nets, 16g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

350 kcal, 13g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal

Déjeuner

785 kcal, 96g de protéines, 12g glucides nets, 35g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

14 oz- 518 kcal



Pois mange-tout au beurre

268 kcal

Dîner

785 kcal, 73g de protéines, 32g glucides nets, 36g de lipides



Cuisses de poulet simples

12 oz- 510 kcal



Pois mange-tout

82 kcal



Frites au four

193 kcal

Day 2

2446 kcal ● 162g protéine (26%) ● 127g lipides (47%) ● 134g glucides (22%) ● 31g fibres (5%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 50g glucides nets, 16g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

350 kcal, 13g de protéines, 20g glucides nets, 21g de lipides



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 139 kcal



Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal

Déjeuner

855 kcal, 53g de protéines, 32g glucides nets, 55g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

Dîner

785 kcal, 73g de protéines, 32g glucides nets, 36g de lipides



Cuisses de poulet simples

12 oz- 510 kcal



Pois mange-tout

82 kcal



Frites au four

193 kcal

Day 3

2374 kcal ● 165g protéine (28%) ● 94g lipides (36%) ● 188g glucides (32%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 23g de protéines, 50g glucides nets, 16g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Collations

300 kcal, 6g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal

Déjeuner

835 kcal, 53g de protéines, 66g glucides nets, 34g de lipides



Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Taco de poisson

2 tortilla(s)- 778 kcal

Dîner

790 kcal, 83g de protéines, 31g glucides nets, 34g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Riz blanc au beurre

121 kcal

Day 4

2366 kcal ● 160g protéine (27%) ● 83g lipides (32%) ● 217g glucides (37%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 79g glucides nets, 5g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

Collations

300 kcal, 6g de protéines, 41g glucides nets, 10g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Petite barre de granola

2 barre(s)- 238 kcal

Déjeuner

835 kcal, 53g de protéines, 66g glucides nets, 34g de lipides



Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit- 55 kcal



Taco de poisson

2 tortilla(s)- 778 kcal

Dîner

790 kcal, 83g de protéines, 31g glucides nets, 34g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Riz blanc au beurre

121 kcal

Day 5

2413 kcal ● 151g protéine (25%) ● 82g lipides (31%) ● 239g glucides (40%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 79g glucides nets, 5g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s)- 362 kcal

Collations

355 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

820 kcal, 54g de protéines, 63g glucides nets, 35g de lipides



Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s)- 683 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Dîner

790 kcal, 55g de protéines, 67g glucides nets, 30g de lipides



Salade caprese

178 kcal



Sauté de porc avec riz

615 kcal

Day 6

2391 kcal ● 162g protéine (27%) ● 110g lipides (41%) ● 147g glucides (25%) ● 41g fibres (7%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

Collations

355 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

820 kcal, 54g de protéines, 63g glucides nets, 35g de lipides



Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s)- 683 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 23g glucides nets, 46g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Day 7

2372 kcal ● 153g protéine (26%) ● 99g lipides (37%) ● 181g glucides (31%) ● 36g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 20g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

Collations

355 kcal, 24g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

800 kcal, 45g de protéines, 97g glucides nets, 23g de lipides



Curry de poulet avec riz

521 kcal



Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal



Salade simple de jeunes pousses

136 kcal

Dîner

835 kcal, 64g de protéines, 23g glucides nets, 46g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
1/3 tasse (46g)
- ☐ amandes
6 c. à s., entière (54g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
3/4 livres (323g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ poivron
5 grand (790g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 1/3 tasse (624g)
- ☐ pommes de terre
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)
- ☐ tomates
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (915g)
- ☐ chou
1/2 tasse, râpé (35g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
- ☐ concombre
1 tasse, tranches (104g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- ☐ oignon
3/4 petit (53g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
13 grand (650g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (42g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
4 pot (170 g) (680g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 1/4 oz (35g)
- ☐ fromage feta
8 c. à soupe (75g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pêche
8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)
- ☐ jus de fruit
34 fl oz (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
20 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
5/6 c. à soupe (mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre citronné
7/8 c. à soupe (6g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 g (2g)
- ☐ sel
11 g (11g)
- ☐ assaisonnement cajun
8 c. à café (18g)
- ☐ poudre de chili
4 c. à café (11g)
- ☐ basilic frais
1/2 oz (17g)
- ☐ vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
4 1/2 paquet (156 g) (702g)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
2/3 lb (302g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 3/4 c. à s. (45g)
- ☐ sauce curry
1/3 pot (425 g) (142g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot
1 3/4 c. à s. (mL)

Boissons

- ☐ eau
1 3/4 tasse (422mL)

- ☐ **pamplemousse**
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- ☐ **limes**
1 fruit (5 cm diam.) (67g)
- ☐ **avocats**
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ **olives vertes**
24 grand (106g)
- ☐ **orange**
2 orange (308g)
- ☐ **pommes**
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ **jus de citron vert**
3 c. à café (mL)

Produits de volaille

- ☐ **poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
3 1/2 lb (1505g)
- ☐ **cuisses de poulet sans peau et désossées**
1 1/2 livres (680g)

Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**
1 tasse (185g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **morue, crue**
4 filet(s) 113 g (453g)
- ☐ **thon en conserve**
3 boîte (516g)

Produits de boulangerie

- ☐ **tortillas de farine**
8 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (392g)
- ☐ **pain**
2 tranche (64g)

Collations

- ☐ **petite barre de granola**
4 barre (100g)

Produits de porc

- ☐ **longe de porc désossée**
3/8 lb (170g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

œufs

9 grand (450g)

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.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 3 repas :

pêche

6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

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

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 3 repas :

jus de fruit
24 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
4 pot (170 g) (680g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pêche

1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

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 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

beurre

2 c. à café (9g)

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

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

eau

3 c. à soupe (45mL)

vinaigre balsamique

1 c. à café (mL)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

tomates

1/2 tasse, haché (90g)

œufs

2 grand (100g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

eau

6 c. à soupe (91mL)

vinaigre balsamique

2 c. à café (mL)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

tomates

1 tasse, haché (180g)

œufs

4 grand (200g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Blanc de poulet au citron et poivre

14 oz - 518 kcal ● 89g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 14 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

7/8 lb (392g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

7/8 c. à soupe (6g)

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.

Pois mange-tout au beurre

268 kcal ● 7g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



poivre noir
1 1/4 trait (0g)
sel
1 1/4 trait (1g)
beurre
5 c. à café (23g)
Pois mange-tout surgelés
1 2/3 tasse (240g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
tomates
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

sauce Frank's RedHot

1 3/4 c. à s. (mL)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

2/3 lb (302g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Pamplemousse

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



Donne 1 pamplemousse portions

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz blanc

1/4 tasse de riz cuit - 55 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/6 tasse(s) (40mL)
riz blanc à grain long
4 c. à c. (15g)

Pour les 2 repas :

eau
1/3 tasse(s) (80mL)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)

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.

Taco de poisson

2 tortilla(s) - 778 kcal ● 52g protéine ● 34g lipides ● 54g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue

2 filet(s) 113 g (227g)

huile

2 c. à café (mL)

limes

1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

assaisonnement cajun

4 c. à café (9g)

chou

4 c. à s., râpé (18g)

tortillas de farine

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

avocats, réduit en purée

1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

morue, crue

4 filet(s) 113 g (453g)

huile

4 c. à café (mL)

limes

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

assaisonnement cajun

8 c. à café (18g)

chou

1/2 tasse, râpé (35g)

tortillas de farine

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(196g)

avocats, réduit en purée

1 avocat(s) (201g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
 2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
 3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
 4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
 5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
 6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
 7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
 8. Servez.
 9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.
-

Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s) - 683 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 55g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 oz (142g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
houmous
4 c. à soupe (60g)
fromage feta
4 c. à soupe (38g)
concombre, haché
1/2 tasse, tranches (52g)
tomates, haché
2 tranche(s), fine/petite (30g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
10 oz (284g)
tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
houmous
8 c. à soupe (120g)
fromage feta
8 c. à soupe (75g)
concombre, haché
1 tasse, tranches (104g)
tomates, haché
4 tranche(s), fine/petite (60g)

1. Assaisonnez le poulet avec une pincée de sel/poivre. Faites griller ou poêler le poulet dans une poêle antiadhésive jusqu'à cuisson complète. Une fois suffisamment refroidi, coupez le poulet. Étalez le houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le poulet. Roulez la tortilla et servez.

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
6 tasse (180g)
vinaigrette
6 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Curry de poulet avec riz

521 kcal ● 40g protéine ● 13g lipides ● 57g glucides ● 3g fibres



riz blanc à grain long

1/3 tasse (62g)

sauce curry

1/3 pot (425 g) (142g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en morceaux de 1/2 pouce

1/3 lb (149g)

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, faites cuire le poulet coupé en cubes dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit presque cuit.
3. Égouttez l'excès de liquide et versez la sauce au curry. Portez à ébullition douce et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Servez le curry de poulet sur le riz.

Jus de fruits

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



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

jus de fruit

10 fl oz (mL)

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

Salade simple de jeunes pousses

136 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 2/3 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
1/3 tasse (46g)

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

Bâtonnets de poivron et houmous

213 kcal ● 9g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

houmous
6 1/2 c. à s. (101g)
poivron
1 1/4 moyen (149g)

Pour les 2 repas :

houmous
13 c. à s. (203g)
poivron
2 1/2 moyen (298g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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 2 repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Petite barre de granola

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



Pour un seul repas :

petite barre de granola

2 barre (50g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola

4 barre (100g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

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 3 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Pomme

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 livres (340g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées

1 1/2 livres (680g)

huile

1 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.

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Frites au four

193 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

huile

1 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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

olives vertes

12 grand (53g)

poivre noir

4 trait (0g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

sel

1 c. à café (6g)

olives vertes

24 grand (106g)

poivre noir

8 trait (1g)

poudre de chili

4 c. à café (11g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 livres (680g)

basilic frais, râpé

24 feuilles (12g)

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

Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Riz blanc au beurre

121 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

3/8 c. à soupe (5g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

riz blanc à grain long

2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

sel

1/4 c. à café (2g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
 2. Ajoutez le riz et remuez.
 3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
 4. Faites cuire pendant 20 minutes.
 5. NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !
 6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
 7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mozzarella fraîche

1 1/4 oz (35g)

mélange de jeunes pousses

3/8 paquet (156 g) (65g)

basilic frais

1/4 tasse de feuilles, entières (5g)

vinaigrette balsamique

5/6 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Sauté de porc avec riz

615 kcal ● 44g protéine ● 19g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres





riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

2 2/3 c. à s. (45g)

huile, divisé

1/4 c. à soupe (mL)

longe de porc désossée, coupé en dés

3/8 lb (170g)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
 2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
 3. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais chauds.
 4. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
 5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
 6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
 7. Servez sur le riz.
-

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

6 tasse (180g)

tomates

1 tasse de tomates cerises (149g)

vinaigrette

6 c. à soupe (mL)

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

Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

avocats

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

poivron

1 1/2 grand (246g)

oignon

3/8 petit (26g)

thon en conserve, égoutté

1 1/2 boîte (258g)

Pour les 2 repas :

avocats

1 1/2 avocat(s) (302g)

jus de citron vert

3 c. à café (mL)

sel

3 trait (1g)

poivre noir

3 trait (0g)

poivron

3 grand (492g)

oignon

3/4 petit (53g)

thon en conserve, égoutté

3 boîte (516g)

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.