

# Meal Plan - Menu régime macro à 2600 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

2637 kcal ● 181g protéine (27%) ● 102g lipides (35%) ● 206g glucides (31%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 19g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait  
164 kcal



Œufs frits de base  
2 œuf(s)- 159 kcal



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Carottes et houmous  
205 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

945 kcal, 63g de protéines, 84g glucides nets, 33g de lipides



Salade simple au céleri, concombre et tomate  
85 kcal



Patates douces farcies au poulet pesto  
2 patate(s) douce(s)- 862 kcal

### Dîner

920 kcal, 79g de protéines, 60g glucides nets, 36g de lipides



Burgers teriyaki  
2 burger(s)- 799 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
119 kcal

## Day 2

2640 kcal ● 176g protéine (27%) ● 106g lipides (36%) ● 202g glucides (31%) ● 43g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 19g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait  
164 kcal



Œufs frits de base  
2 œuf(s)- 159 kcal



Pomme  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

345 kcal, 20g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Carottes et houmous  
205 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 59g de protéines, 80g glucides nets, 36g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)  
3 boîte(s)- 741 kcal

### Dîner

920 kcal, 79g de protéines, 60g glucides nets, 36g de lipides



Burgers teriyaki  
2 burger(s)- 799 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail  
119 kcal

## Day 3

2643 kcal ● 174g protéine (26%) ● 116g lipides (39%) ● 175g glucides (27%) ● 51g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 19g de protéines, 44g glucides nets, 16g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**  
164 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal

### Collations

340 kcal, 35g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



**Yaourt et concombre**  
264 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Déjeuner

950 kcal, 59g de protéines, 80g glucides nets, 36g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**  
3 boîte(s)- 741 kcal

### Dîner

925 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 54g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
239 kcal



**Salade avocat, pomme et poulet**  
687 kcal

## Day 4

2627 kcal ● 178g protéine (27%) ● 147g lipides (51%) ● 113g glucides (17%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



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



**Œufs brouillés au pesto**  
2 œuf(s)- 198 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Collations

340 kcal, 35g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



**Yaourt et concombre**  
264 kcal



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Déjeuner

955 kcal, 58g de protéines, 48g glucides nets, 57g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Yaourt faible en matières grasses**  
1 pot(s)- 181 kcal



**Philly cheesesteak en wrap de laitue**  
3 wrap(s) de laitue- 668 kcal

### Dîner

925 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 54g de lipides



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
239 kcal



**Salade avocat, pomme et poulet**  
687 kcal

## Day 5

2567 kcal ● 178g protéine (28%) ● 151g lipides (53%) ● 94g glucides (15%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

410 kcal, 24g de protéines, 14g glucides nets, 27g de lipides



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



**Œufs brouillés au pesto**  
2 œuf(s)- 198 kcal



**Bâtonnets de céleri**  
1 branche(s) de céleri- 7 kcal

### Collations

295 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



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



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
170 kcal

### Déjeuner

920 kcal, 54g de protéines, 29g glucides nets, 60g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/2 tasse(s)- 417 kcal



**Salade de poulet et avocat**  
500 kcal

### Dîner

945 kcal, 80g de protéines, 27g glucides nets, 54g de lipides



**Poulet Caprese**  
8 once(s)- 597 kcal



**Lait**  
1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**  
163 kcal

## Day 6

2571 kcal ● 165g protéine (26%) ● 110g lipides (38%) ● 193g glucides (30%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 32g de lipides



**Œufs brouillés de base**  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
108 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Collations

295 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



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



**Bâtonnets de poivron et houmous**  
170 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 61g de protéines, 74g glucides nets, 30g de lipides



**Petite barre de granola**  
2 barre(s)- 238 kcal



**Salade de poulet miel-moutarde**  
554 kcal



**Raisins**  
77 kcal

### Dîner

905 kcal, 54g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



**Taco de poisson**  
2 tortilla(s)- 778 kcal



**Riz brun au beurre**  
125 kcal

## Day 7

2571 kcal ● 165g protéine (26%) ● 110g lipides (38%) ● 193g glucides (30%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 22g glucides nets, 32g de lipides



**Eufs brouillés de base**

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**

108 kcal



**Graines de citrouille**

183 kcal

### Collations

295 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 9g de lipides



**Cottage cheese et miel**

1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Bâtonnets de poivron et houmous**

170 kcal

### Déjeuner

870 kcal, 61g de protéines, 74g glucides nets, 30g de lipides



**Petite barre de granola**

2 barre(s)- 238 kcal



**Salade de poulet miel-moutarde**

554 kcal



**Raisins**

77 kcal

### Dîner

905 kcal, 54g de protéines, 72g glucides nets, 39g de lipides



**Taco de poisson**

2 tortilla(s)- 778 kcal



**Riz brun au beurre**

125 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous  
14 oz (394g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ mini carottes  
40 moyen (400g)
- ☐ céleri cru  
1/4 botte (138g)
- ☐ concombre  
2 3/4 concombre (21 cm) (814g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (182g)
- ☐ patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- ☐ blettes  
2 1/4 lb (1021g)
- ☐ Ail  
6 3/4 gousse(s) (20g)
- ☐ laitue romaine  
3 feuille intérieure (18g)
- ☐ poivron  
3 grand (468g)
- ☐ oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (93g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ choux de Bruxelles  
5 pousses (95g)
- ☐ chou  
1/2 tasse, râpé (35g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
19 1/3 grand (967g)
- ☐ lait entier  
3 1/2 tasse(s) (811mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
2 tasse (560g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
1 pot (170 g) (170g)
- ☐ provolone  
1 1/2 tranche(s) (42g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ mozzarella fraîche  
2 oz (57g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats  
1 1/4 tasse (100g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 1/2 oz (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
4 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (774g)
- ☐ jus de citron vert  
4 1/2 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
3 1/4 avocat(s) (653g)
- ☐ raisins  
2 2/3 tasse (245g)
- ☐ limes  
1 fruit (5 cm diam.) (67g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
1 paquet (156 g) (172g)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ mélange d'épices italien  
7/8 c. à café (3g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/3 lb (1500g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
8 c. à soupe (128g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
6 boîte (~539 g) (3156g)

## Produits de bœuf

- ☐ beurre  
3/4 c. à soupe (11g)

## Confiseries

- ☐ sucre  
2 1/2 c. à soupe (33g)
- ☐ miel  
4 oz (110g)

## Épices et herbes

- ☐ cannelle  
2 1/2 c. à café (7g)
- ☐ sel  
1/4 oz (7g)
- ☐ poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir  
1 g (1g)
- ☐ basilic frais  
2 c. à soupe, haché (5g)
- ☐ moutarde de Dijon  
3 c. à s. (50g)
- ☐ assaisonnement cajun  
8 c. à café (18g)

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
1 1/2 livres (680g)
- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru  
6 oz (170g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ tortillas de farine  
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties  
1 tasse (154g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)

## Collations

- ☐ barre de granola riche en protéines  
2 barre (80g)
- ☐ petite barre de granola  
4 barre (100g)

## Boissons

- ☐ eau  
1 1/4 tasse(s) (299mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
4 filet(s) 113 g (453g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
4 c. à s. (48g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sucre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**cannelle**  
1/2 c. à café (1g)  
**lait entier**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**quick oats**  
4 c. à s. (20g)

Pour les 3 repas :

**sucre**  
1 1/2 c. à soupe (20g)  
**cannelle**  
1 1/2 c. à café (4g)  
**lait entier**  
1 tasse(s) (270mL)  
**quick oats**  
3/4 tasse (60g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

### Œufs frites de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**huile**  
1 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.

### 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.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Barre de granola haute en protéines

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



Pour un seul repas :

**barre de granola riche en protéines**

1 barre (40g)

Pour les 2 repas :

**barre de granola riche en protéines**

2 barre (80g)

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

### Œufs brouillés au pesto

2 œuf(s) - 198 kcal ● 13g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**sauce pesto**

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits. Servir.

### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres





Pour un seul repas :

**céleri cru**

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(40g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

2/3 c. à café (mL)

**œufs**

2 2/3 grand (133g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/3 c. à café (mL)

**œufs**

5 1/3 grand (267g)

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.

### Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**quick oats**

4 c. à s. (20g)

**sucré**

1/2 c. à soupe (7g)

**cannelle**

1/2 c. à café (1g)

**eau**

3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 2 repas :

**quick oats**

1/2 tasse (40g)

**sucré**

1 c. à soupe (13g)

**cannelle**

1 c. à café (3g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

---

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Salade simple au céleri, concombre et tomate

85 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 3g fibres



**vinaigrette**

1 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

2/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(27g)

**mélange de jeunes pousses**

1/3 paquet (156 g) (52g)

**concombre, tranché**

1/3 concombre (21 cm) (100g)

**tomates, coupé en dés**

1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

1. Mélanger tous les légumes dans un grand bol.
2. Ajouter la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

---

### Patates douces farcies au poulet pesto

2 patate(s) douce(s) - 862 kcal ● 60g protéine ● 29g lipides ● 75g glucides ● 14g fibres



Donne 2 patate(s) douce(s) portions

**patates douces**

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

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

1/2 livres (227g)

**sauce pesto**

4 c. à soupe (64g)

1. Passez les patates douces au micro-ondes 4-7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient molles. (Optionnel : enfournez à 400°F (200 C) pendant 45 min à 1 h à la place)
2. Pendant ce temps, mettez le poulet cru dans une casserole et couvrez d'environ un centimètre d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 15-20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Transférez le poulet dans un bol et effilochez-le avec deux fourchettes.
4. Ajoutez le pesto au poulet et mélangez bien. Farcissez les patates douces avec le mélange de poulet. Servez.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

1/2 tasse (69g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

3 boîte(s) - 741 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 70g glucides ● 16g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
3 boîte (~539 g) (1578g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
6 boîte (~539 g) (3156g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

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

### Yaourt faible en matières grasses

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



Donne 1 pot(s) portions

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

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

### Philly cheesesteak en wrap de laitue

3 wrap(s) de laitue - 668 kcal ● 47g protéine ● 47g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Donne 3 wrap(s) de laitue portions

- laitue romaine**  
3 feuille intérieure (18g)
- provolone**  
1 1/2 tranche(s) (42g)
- mélange d'épices italien**  
3/8 c. à café (1g)
- huile**  
3 c. à café (mL)
- steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières**  
6 oz (170g)
- poivron, coupé en lanières**  
1 1/2 petit (111g)
- oignon, tranché**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez. Ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Égouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût. Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

**Noix de cajou rôties**  
1/2 tasse(s) - 417 kcal ● 10g protéine ● 32g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (69g)



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

**Salade de poulet et avocat**  
500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres





**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**choux de Bruxelles**  
5 pousses (95g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Salade de poulet miel-moutarde

554 kcal ● 55g protéine ● 20g lipides ● 32g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**moutarde de Dijon**  
5 c. à c. (25g)  
**miel**  
5 c. à c. (34g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**tomates, tranché**  
4 c. à s., en tranches (45g)  
**avocats, coupé**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**moutarde de Dijon**  
3 c. à s. (50g)  
**miel**  
3 c. à s. (68g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livres (454g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)  
**tomates, tranché**  
1/2 tasse, en tranches (90g)  
**avocats, coupé**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

## Raisins

77 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 1/3 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
2 2/3 tasse (245g)

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



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
5 c. à soupe (75g)  
**mini carottes**  
20 moyen (200g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
10 c. à soupe (150g)  
**mini carottes**  
40 moyen (400g)

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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Yaourt et concombre

264 kcal ● 31g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### concombre

1 concombre (21 cm) (301g)

#### yaourt grec faible en gras

1 tasse (280g)

Pour les 2 repas :

#### concombre

2 concombre (21 cm) (602g)

#### yaourt grec faible en gras

2 tasse (560g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

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

1/2 tasse (113g)

**miel**

2 c. à café (14g)

Pour les 3 repas :

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

1 1/2 tasse (339g)

**miel**

6 c. à café (42g)

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

### 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 3 repas :

**houmous**

1 tasse (244g)

**poivron**

3 moyen (357g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Burgers teriyaki

2 burger(s) - 799 kcal ● 74g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**bœuf haché (93% maigre)**  
3/4 livres (340g)  
**concombre**  
8 tranches (56g)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à soupe (mL)  
**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**bœuf haché (93% maigre)**  
1 1/2 livres (680g)  
**concombre**  
16 tranches (112g)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à soupe (mL)  
**pains à hamburger**  
4 petit pain(s) (204g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

119 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
3/8 lb (170g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
3/4 lb (340g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**  
3/4 lb (340g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**Ail, haché**  
2 1/4 gousse(s) (7g)

Pour les 2 repas :

**blettes**  
1 1/2 lb (680g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**Ail, haché**  
4 1/2 gousse(s) (14g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

### Salade avocat, pomme et poulet

687 kcal ● 51g protéine ● 41g lipides ● 17g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**  
2 1/2 c. à s., haché (16g)  
**huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
1/2 livres (213g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**pommes, finement haché**  
5/8 moyen (7,5 cm diam.) (114g)

Pour les 2 repas :

**céleri cru**  
5 c. à s., haché (32g)  
**huile d'olive**  
2 1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
5/8 c. à café (2g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**jus de citron vert**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
15 oz (425g)  
**avocats, haché**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**pommes, finement haché**  
1 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (228g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.



## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Poulet Caprese

8 once(s) - 597 kcal ● 65g protéine ● 35g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 8 once(s) portions

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

1/2 lb (224g)

**basilic frais**

2 c. à soupe, haché (5g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**sauce pesto**

2 c. à soupe (32g)

**mélange d'épices italien**

1/2 c. à café (2g)

**mozzarella fraîche, tranché**

2 oz (57g)

**tomates, coupé en quartiers**

3 tomates cerises (51g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

### Lait

1 1/4 tasse(s) - 186 kcal ● 10g protéine ● 10g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

**lait entier**

1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres





Pour un seul repas :

**beurre**

3/8 c. à soupe (5g)

**riz brun**

2 c. à s. (24g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

**riz brun**

4 c. à s. (48g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**eau**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
  2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
  3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
  4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
  5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
  6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
  7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.
-