

Meal Plan - Menu régime macro de 2 700 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

2751 kcal ● 189g protéine (28%) ● 83g lipides (27%) ● 275g glucides (40%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 21g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal



Graines de tournesol

240 kcal

Collations

400 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

895 kcal, 48g de protéines, 135g glucides nets, 12g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Sandwich crevettes cajun

1 sandwich(s)- 369 kcal



Kéfir

300 kcal

Dîner

960 kcal, 70g de protéines, 73g glucides nets, 39g de lipides



Pois mange-tout

82 kcal



Couscous

301 kcal



Morceaux de steak teriyaki

9 oz de steak- 578 kcal

Day 2

2675 kcal ● 175g protéine (26%) ● 96g lipides (32%) ● 241g glucides (36%) ● 36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

495 kcal, 40g de protéines, 25g glucides nets, 21g de lipides



Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal



Graines de tournesol

240 kcal

Collations

400 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

895 kcal, 48g de protéines, 135g glucides nets, 12g de lipides



Poire

2 poire(s)- 226 kcal



Sandwich crevettes cajun

1 sandwich(s)- 369 kcal



Kéfir

300 kcal

Dîner

885 kcal, 56g de protéines, 39g glucides nets, 51g de lipides



Lentilles

174 kcal



Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal



Poêlée de bœuf et chou

309 kcal

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides




Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal

Déjeuner

905 kcal, 91g de protéines, 18g glucides nets, 45g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Salade de thon à l'avocat

764 kcal

Collations

400 kcal, 31g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides




Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal




Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal


Dîner

910 kcal, 49g de protéines, 58g glucides nets, 49g de lipides




Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal




Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides




Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal




Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal


Déjeuner

945 kcal, 79g de protéines, 81g glucides nets, 30g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal




Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s)- 683 kcal

Collations

420 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal




Thon et crackers

142 kcal


Dîner

910 kcal, 49g de protéines, 58g glucides nets, 49g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

6 oz- 424 kcal

Day 5

2739 kcal ● 174g protéine (25%) ● 120g lipides (39%) ● 200g glucides (29%) ● 41g fibres (6%)

Petit-déjeuner

445 kcal, 18g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Œufs avec tomate et avocat

163 kcal



Pêche

3 pêche(s)- 198 kcal

Collations

420 kcal, 17g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 166 kcal



Thon et crackers

142 kcal

Déjeuner

945 kcal, 79g de protéines, 81g glucides nets, 30g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal



Wrap au poulet grillé et houmous

2 wrap(s)- 683 kcal

Dîner

930 kcal, 60g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

825 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Day 6

2707 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 215g glucides (32%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 17g de protéines, 69g glucides nets, 12g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal

Collations

350 kcal, 8g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Déjeuner

870 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal

Dîner

980 kcal, 103g de protéines, 65g glucides nets, 30g de lipides



Lentilles

260 kcal



Poulet teriyaki

12 oz- 570 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Day 7

2707 kcal ● 172g protéine (25%) ● 109g lipides (36%) ● 215g glucides (32%) ● 45g fibres (7%)

Petit-déjeuner

505 kcal, 17g de protéines, 69g glucides nets, 12g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal

Collations

350 kcal, 8g de protéines, 26g glucides nets, 21g de lipides



Noix

1/3 tasse(s)- 219 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Déjeuner

870 kcal, 44g de protéines, 55g glucides nets, 46g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s)- 345 kcal



Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s)- 155 kcal

Dîner

980 kcal, 103g de protéines, 65g glucides nets, 30g de lipides



Lentilles

260 kcal



Poulet teriyaki

12 oz- 570 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal

Produits de boulangerie

- ☐ crackers
34 crackers (119g)
- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ concombre
2 concombre (21 cm) (556g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ tomates
5 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (596g)
- ☐ chou
1/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (89g)
- ☐ oignon
1/2 petit (31g)
- ☐ choux de Bruxelles
3 3/4 tasse (330g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
- ☐ kéfir aromatisé
4 tasse (mL)
- ☐ mozzarella fraîche
3 1/3 oz (95g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ fromage feta
8 c. à soupe (75g)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
7 conteneur (1190g)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
9 3/4 tasse (293g)
- ☐ sauce teriyaki
14 c. à s. (mL)
- ☐ bœuf haché (20 % de matières grasses)
4 oz (113g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Céréales pour le petit-déjeuner

Graisses et huiles

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

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement cajun
1/4 c. à café (1g)
- ☐ sel
4 1/4 g (4g)
- ☐ basilic frais
1/4 oz (6g)
- ☐ moutarde jaune
1/8 c. à soupe (2g)
- ☐ poivre noir
4 3/4 trait (0g)
- ☐ vinaigre de cidre
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ cannelle
2 1/2 c. à café (7g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes cuites
6 oz (170g)
- ☐ thon en conserve
2 1/4 boîte (386g)
- ☐ tilapia, cru
3/4 lb (336g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)
- ☐ riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)
- ☐ farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1/2 livres (255g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (192g)
- ☐ houmous
8 c. à soupe (120g)

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)
- ☐ quick oats
1 1/4 tasse (100g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ eau
8 tasse(s) (1926mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)
- ☐ noix (anglaises)
1/3 livres (133g)
- ☐ amandes
4 oz (108g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ poires
8 moyen (1424g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ jus de citron vert
1 3/4 c. à café (mL)
- ☐ pêche
13 moyen (6,5 cm diam.) (1950g)
- ☐ pommes
2 2/3 moyen (7,5 cm diam.) (488g)

- ☐ cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)
- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de poulet
1/8 cube (1g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

Confiseries

- ☐ sirop d'érable
5 c. à café (mL)
- ☐ sucre
2 1/2 c. à soupe (33g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1182g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées

1/2 tasse (68g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

1/3 tasse(s) (27g)

poudre de protéine, vanille

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

baies mélangées surgelées

1 tasse (136g)

flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)

2/3 tasse(s) (54g)

poudre de protéine, vanille

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.
Servir.

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 2/3 oz (76g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
tomates
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

sel
3 trait (1g)
œufs
3 grand (150g)
poivre noir
3 trait (0g)
tomates
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
basilic frais, haché
3 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Pêche

3 pêche(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pêche
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

Pour les 3 repas :

pêche
9 moyen (6,5 cm diam.) (1350g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poire

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



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

271 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 47g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

quick oats
10 c. à s. (50g)
sucre
1 1/4 c. à soupe (16g)
cannelle
1 1/4 c. à café (3g)
eau
1 tasse(s) (225mL)

Pour les 2 repas :

quick oats
1 1/4 tasse (100g)
sucre
2 1/2 c. à soupe (33g)
cannelle
2 1/2 c. à café (7g)
eau
2 tasse(s) (449mL)

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.

Coupes bacon & œuf

1 tasse(s) - 120 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
bacon, cuit
1 tranche(s) (10g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poires
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires
4 moyen (712g)

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

Sandwich crevettes cajun

1 sandwich(s) - 369 kcal ● 31g protéine ● 8g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
mayonnaise
1/2 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
assaisonnement cajun
1/8 c. à café (0g)
crevettes cuites, décortiqué et déveiné
3 oz (85g)

Pour les 2 repas :

petit(s) pain(s) sub
2 petit pain(s) (170g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
assaisonnement cajun
1/4 c. à café (1g)
crevettes cuites, décortiqué et déveiné
6 oz (170g)

1. Dans un bol moyen, mélangez la mayonnaise, le yaourt grec, l'assaisonnement cajun et du sel et du poivre.
2. Étalez environ 1/3 de la sauce à l'intérieur du pain. Ajoutez les crevettes dans le bol et mélangez pour les enrober avec la sauce restante.
3. Garnissez les pains de jeunes pousses et de crevettes. Servez.

Kéfir

300 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 49g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé
2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

kéfir aromatisé
4 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Salade de thon à l'avocat

764 kcal ● 71g protéine ● 42g lipides ● 10g glucides ● 15g fibres



avocats

7/8 avocat(s) (176g)

jus de citron vert

1 3/4 c. à café (mL)

sel

1 3/4 trait (1g)

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 3/4 tasse (53g)

thon en conserve

1 3/4 boîte (301g)

tomates

1/2 tasse, haché (79g)

oignon, haché finement

1/2 petit (31g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

Pour les 2 repas :

Coupelle 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.

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

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

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cacahuètes rôties

3/8 tasse(s) - 345 kcal ● 13g protéine ● 27g lipides ● 7g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
3/4 tasse (110g)

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

Pomme et beurre de cacahuète

1/2 pomme(s) - 155 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)

1. Tranchez une pomme et étalez du beurre de cacahuète de façon uniforme sur chaque tranche.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Crackers

8 biscuit(s) salé(s) - 135 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

crackers
8 crackers (28g)

Pour les 3 repas :

crackers
24 crackers (84g)

1. Dégustez.

Yaourt et concombre

132 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)

Pour les 3 repas :

concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (420g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Coupelle 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Poire

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



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes
3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

amandes
6 c. à s., entière (54g)

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

Thon et crackers

142 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

1 1/2 oz (43g)

crackers

5 crackers (18g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve

3 oz (85g)

crackers

10 crackers (35g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix

1/3 tasse(s) - 219 kcal ● 5g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

5 c. à s., décortiqué (31g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

10 c. à s., décortiqué (63g)

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

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 2 repas :

pêche

4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pois mange-tout

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



Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Couscous

301 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 60g glucides ● 4g fibres



couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Morceaux de steak teriyaki

9 oz de steak - 578 kcal ● 54g protéine ● 38g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz de steak portions

sauce teriyaki

2 c. à s. (mL)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en cubes

1/2 livres (255g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les cubes de steak et faites cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient presque à la cuisson désirée.
 2. Versez la sauce teriyaki dans la poêle et portez à frémissement. Cuisez 1-2 minutes.
 3. Servez.
-

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Lentilles

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



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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

Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)
basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
1/4 livres (95g)
tomates, tranché
1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (228g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Poêlée de bœuf et chou

309 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



moutarde jaune
1/8 c. à soupe (2g)
bouillon de poulet
1/8 cube (1g)
bœuf haché (20 % de matières grasses)
4 oz (113g)
chou, tranché
1/8 tête, petite (env. 11,5 cm diam.) (89g)

1. Chauffez une grande poêle à bords à feu moyen.
2. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Avec vos doigts, émiettez le cube de bouillon, saupoudrez et mélangez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour dissoudre complètement le bouillon.
3. Faites cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré et presque cuit.
4. Ajoutez la moutarde et mélangez.
5. Ajoutez le chou et mélangez.
6. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore ferme, environ 5 minutes.
7. Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

380 kcal ● 6g protéine ● 29g lipides ● 18g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable
1 1/2 c. à café (mL)
noix (anglaises)
3 c. à soupe, haché (21g)
vinaigre de cidre
3/8 c. à soupe (6g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
pommes, haché
1/4 petit (7 cm diam.) (37g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 tasse (99g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable
3 c. à café (mL)
noix (anglaises)
6 c. à soupe, haché (42g)
vinaigre de cidre
3/4 c. à soupe (11g)
huile d'olive
2 1/4 c. à soupe (mL)
pommes, haché
1/2 petit (7 cm diam.) (74g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
2 1/4 tasse (198g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
2/3 tasse(s) (160mL)
riz blanc à grain long
1/3 tasse (62g)

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.

Tilapia en croûte d'amandes

6 oz - 424 kcal ● 41g protéine ● 20g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

amandes
4 c. à s., émincé (27g)
tilapia, cru
3/8 lb (168g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (21g)
sel
1 trait (0g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

amandes
1/2 tasse, émincé (54g)
tilapia, cru
3/4 lb (336g)
farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)
sel
2 trait (1g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

825 kcal ● 59g protéine ● 51g lipides ● 23g glucides ● 8g fibres



noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)
pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

pommes

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

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

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



Pour un seul repas :

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau

3 tasse(s) (718mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

3/4 tasse (144g)

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

Poulet teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

6 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

3/4 tasse (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

1 1/2 lb (672g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

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.
-