

Meal Plan - Menu régime macro de 2800 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

2760 kcal ● 206g protéine (30%) ● 111g lipides (36%) ● 201g glucides (29%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 25g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

Collations

360 kcal, 22g de protéines, 59g glucides nets, 2g de lipides



Compote de pommes

171 kcal



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

Déjeuner

975 kcal, 61g de protéines, 74g glucides nets, 42g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal



Salade edamame et betterave

342 kcal

Dîner

1000 kcal, 104g de protéines, 40g glucides nets, 41g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

15 oz- 749 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Day 2

2769 kcal ● 197g protéine (29%) ● 135g lipides (44%) ● 162g glucides (23%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

425 kcal, 20g de protéines, 28g glucides nets, 25g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Bacon

4 tranche(s)- 202 kcal

Collations

360 kcal, 22g de protéines, 59g glucides nets, 2g de lipides



Compote de pommes

171 kcal



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

Déjeuner

985 kcal, 53g de protéines, 35g glucides nets, 66g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Chips et guacamole

263 kcal



Philly cheesesteak en wrap de laitue

3 wrap(s) de laitue- 668 kcal

Dîner

1000 kcal, 104g de protéines, 40g glucides nets, 41g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

15 oz- 749 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Day 3

2777 kcal ● 189g protéine (27%) ● 138g lipides (45%) ● 165g glucides (24%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 32g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon

328 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Collations

395 kcal, 19g de protéines, 55g glucides nets, 9g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

985 kcal, 53g de protéines, 35g glucides nets, 66g de lipides



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal



Chips et guacamole

263 kcal



Philly cheesesteak en wrap de laitue

3 wrap(s) de laitue- 668 kcal

Dîner

940 kcal, 86g de protéines, 46g glucides nets, 43g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Graines de citrouille

183 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte

449 kcal

Day 4

2762 kcal ● 197g protéine (28%) ● 117g lipides (38%) ● 190g glucides (28%) ● 42g fibres (6%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 32g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



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



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

Collations

395 kcal, 19g de protéines, 55g glucides nets, 9g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

960 kcal, 63g de protéines, 54g glucides nets, 46g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Sandwich salade de thon à l'avocat
2 sandwich(s)- 740 kcal

Dîner

950 kcal, 83g de protéines, 53g glucides nets, 41g de lipides



Poitrine de poulet simple
12 oz- 476 kcal



Frites au four
386 kcal



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5

2741 kcal ● 192g protéine (28%) ● 125g lipides (41%) ● 179g glucides (26%) ● 33g fibres (5%)

Petit-déjeuner

455 kcal, 32g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



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



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

Collations

395 kcal, 19g de protéines, 55g glucides nets, 9g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal

Déjeuner

940 kcal, 58g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Sandwich jambon et fromage simple
1 1/2 sandwich(s)- 823 kcal

Dîner

950 kcal, 83g de protéines, 53g glucides nets, 41g de lipides



Poitrine de poulet simple
12 oz- 476 kcal



Frites au four
386 kcal



Tomates rôties
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 6

2831 kcal ● 189g protéine (27%) ● 148g lipides (47%) ● 155g glucides (22%) ● 31g fibres (4%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Œuf poché sur toast à l'avocat
1 toast(s)- 272 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Collations

390 kcal, 19g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Déjeuner

940 kcal, 58g de protéines, 42g glucides nets, 55g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Sandwich jambon et fromage simple
1 1/2 sandwich(s)- 823 kcal

Dîner

965 kcal, 71g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



Pain à l'ail simple
3 tranche(s)- 344 kcal



Salade coleslaw au poulet buffalo
623 kcal

Day 7

2805 kcal ● 209g protéine (30%) ● 137g lipides (44%) ● 154g glucides (22%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 21g de lipides



Œuf poché sur toast à l'avocat
1 toast(s)- 272 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal

Collations

390 kcal, 19g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

Déjeuner

915 kcal, 78g de protéines, 42g glucides nets, 44g de lipides



Lentilles
231 kcal



Cuisses de poulet aux tomates et feta
1 1/2 cuisse(s)- 683 kcal

Dîner

965 kcal, 71g de protéines, 44g glucides nets, 52g de lipides



Pain à l'ail simple
3 tranche(s)- 344 kcal



Salade coleslaw au poulet buffalo
623 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes
6 barquette à emporter (~115 g) (732g)
- ☐ jus de fruit
48 fl oz (mL)
- ☐ olives vertes
30 grand (132g)
- ☐ avocats
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ jus de citron vert
2/3 fl oz (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 tasse (678g)
- ☐ provolone
3 tranche(s) (84g)
- ☐ œufs
6 1/2 grand (325g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
5 pot(s) (150 g chacun) (750g)
- ☐ fromage tranché
6 tranche (21 g chacune) (126g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ beurre
6 c. à café (27g)
- ☐ fromage feta
3/4 oz (21g)

Confiseries

- ☐ miel
3 1/4 oz (91g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ graines de chia
6 c. à café (28g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
4 c. à s. (30g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
11 tranche(s) (110g)

Graisses et huiles

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

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
2/3 livres (313g)
- ☐ patates douces
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)
- ☐ tomates
10 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1233g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- ☐ laitue romaine
9 feuille intérieure (54g)
- ☐ poivron
3 petit (222g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (198g)
- ☐ carottes
1/2 moyen (31g)
- ☐ pommes de terre
2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)

Collations

- ☐ chips de tortilla
2 oz (57g)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
3/4 livres (340g)

Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru
6 c. à soupe (64g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain naan
1 morceau(x) (90g)
- ☐ pain
23 tranche (736g)

Épices et herbes

- ☐ moutarde brune
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ thym séché
1/8 oz (1g)
- ☐ sel
1/2 oz (17g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 g (2g)
- ☐ poudre de chili
5 c. à café (14g)
- ☐ basilic frais
30 feuilles (15g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 oz (7g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 lb (406g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 lb (2257g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
5 tasse (150g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
1 tasse (247g)
- ☐ mélange d'épices italien
1 c. à café (4g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
4 conteneur (680g)
- ☐ mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à thé (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1 1/2 c. à s. (24g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
1 boîte (172g)

Saucisses et charcuterie

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

Boissons

- ☐ eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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 2 repas :

jus de fruit

16 fl oz (mL)

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

Bacon

4 tranche(s) - 202 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bacon, cuit
4 tranche(s) (40g)

Pour les 2 repas :

bacon, cuit
8 tranche(s) (80g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon

328 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
bacon, cuit
1 tranche(s) (10g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
1 tranche (32g)
œufs, cuits durs et refroidis
1 1/2 grand (75g)

Pour les 3 repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
poudre d'ail
1 1/2 c. à café (5g)
bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)
avocats
3/4 avocat(s) (151g)
pain
3 tranche (96g)
œufs, cuits durs et refroidis
4 1/2 grand (225g)

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

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Œuf poché sur toast à l'avocat

1 toast(s) - 272 kcal ● 12g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
œufs
1 grand (50g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à s. (62g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
œufs
2 grand (100g)
guacamole, acheté en magasin
1/2 tasse (124g)

1. Casser l'œuf dans un petit verre doseur. Mettre de côté.
2. Porter une casserole d'eau de taille moyenne à ébullition, puis retirer du feu.
3. À l'aide d'un ustensile, créer un petit tourbillon dans l'eau puis y plonger délicatement l'œuf au centre et cuire 3 minutes.
4. Pendant ce temps, griller le pain puis tartiner de guacamole.
5. Lorsque l'œuf est cuit, le retirer avec une écumoire et le déposer sur du papier absorbant pour l'essuyer délicatement.
6. Déposer l'œuf sur le toast à l'avocat et servir.

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres

Donne 1 morceau(x) portions

pain naan

1 morceau(x) (90g)



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

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

moutarde brune

1/2 c. à soupe (8g)

miel

1/3 c. à soupe (7g)

thym séché

1/3 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1/3 livres (151g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
vinaigrette
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
vinaigrette
2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Chips et guacamole

263 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 20g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

chips de tortilla
1 oz (28g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à s. (62g)

Pour les 2 repas :

chips de tortilla
2 oz (57g)
guacamole, acheté en magasin
1/2 tasse (124g)

1. Servez le guacamole avec des chips tortilla.

Philly cheesesteak en wrap de laitue

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
6 feuille intérieure (36g)
provolone
3 tranche(s) (84g)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
huile
6 c. à café (mL)
steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières
3/4 livres (340g)
poivron, coupé en lanières
3 petit (222g)
oignon, tranché
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Sandwich salade de thon à l'avocat

2 sandwich(s) - 740 kcal ● 55g protéine ● 29g lipides ● 51g glucides ● 15g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

pain

4 tranche (128g)

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

oignon, haché finement

1/4 petit (18g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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.

Sandwich jambon et fromage simple

1 1/2 sandwich(s) - 823 kcal ● 57g protéine ● 46g lipides ● 39g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche (96g)
charcuterie de jambon
6 oz (170g)
fromage tranché
3 tranche (21 g chacune) (63g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
laitue romaine
1 1/2 feuille intérieure (9g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche (192g)
charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)
fromage tranché
6 tranche (21 g chacune) (126g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
laitue romaine
3 feuille intérieure (18g)

1. Déposez le jambon, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la mayonnaise sur l'autre tranche de pain et placez-la (côté mayonnaise vers le bas) sur le jambon/fromage/laitue/tomate.
3. Voilà comment préparer un sandwich.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles

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



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

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

Cuisses de poulet aux tomates et feta

1 1/2 cuisse(s) - 683 kcal ● 62g protéine ● 44g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 1/2 cuisse(s) portions

cuisse(s) de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 cuisse(s) (255g)

fromage feta

3/4 oz (21g)

mélange d'épices italien

3/8 c. à café (1g)

sauce pour pâtes

1 1/2 c. à s. (24g)

tomates

1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (168g)

1. Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre selon le goût.
2. Chauffer une poêle à bords hauts à feu moyen et ajouter le poulet, côté peau vers le bas. Cuire jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante, environ 15 minutes.
3. Transférer le poulet sur une assiette, côté peau vers le haut. Mettre de côté.
4. Ajouter les tomates, la sauce et l'assaisonnement dans la poêle et mélanger. Chauffer environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les tomates éclatent.
5. Remettre le poulet dans la poêle, côté peau vers le haut, en l'enfonçant légèrement pour que le poulet touche le fond de la poêle.
6. Continuer la cuisson environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165 F (75 C).
7. Retirer du feu, émietter la feta par-dessus et servir.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Compote de pommes

171 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 37g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes

3 barquette à emporter (~115 g)
(366g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

6 barquette à emporter (~115 g)
(732g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

3/4 tasse (170g)

miel

3 c. à café (21g)

Pour les 2 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
graines de chia
2 c. à café (9g)
quinoa, cru
2 c. à soupe (21g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
graines de chia
6 c. à café (28g)
quinoa, cru
6 c. à soupe (64g)

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
3. Servir.
4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
avocats, mûr, tranché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

patates douces, coupé en quartiers

2/3 patate douce, 12,5 cm de long
(140g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

sel

2/3 c. à café (4g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(280g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Poulet rôti aux tomates et olives

15 oz - 749 kcal ● 100g protéine ● 31g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

tomates

15 tomates cerises (255g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

sel

5/8 c. à café (4g)

olives vertes

15 grand (66g)

poivre noir

5 trait (1g)

poudre de chili

2 1/2 c. à café (7g)

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

15 oz (425g)

basilic frais, râpé

15 feuilles (8g)

Pour les 2 repas :

tomates

30 tomates cerises (510g)

huile d'olive

5 c. à café (mL)

sel

1 1/4 c. à café (8g)

olives vertes

30 grand (132g)

poivre noir

10 trait (1g)

poudre de chili

5 c. à café (14g)

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

30 oz (851g)

basilic frais, râpé

30 feuilles (15g)

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 et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Donne 2 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Graines de citrouille

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



graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

Salade bowl poulet, betterave & carotte

449 kcal ● 53g protéine ● 20g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



huile
 1 c. à soupe (mL)
thym séché
 1/4 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
 1/2 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
 4 oz (113g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
 1/2 lb (224g)
carottes, finement tranché
 1/2 moyen (31g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
 3/4 lb (336g)
huile
 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
 1 1/2 lb (672g)
huile
 1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pommes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

huile

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

pommes de terre

2 grand (7,5–11 cm diam.) (738g)

huile

2 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.

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(137g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(273g)

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.
-

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pain à l'ail simple

3 tranche(s) - 344 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)
poudre d'ail
1 1/2 trait (1g)

Pour les 2 repas :

pain
6 tranche (192g)
beurre
6 c. à café (27g)
poudre d'ail
3 trait (2g)

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

Salade coleslaw au poulet buffalo

623 kcal ● 59g protéine ● 38g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
3 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
3 c. à s. (mL)
mélange pour coleslaw
1 1/2 tasse (135g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
tomates, coupé en deux
3 c. à s. de tomates cerises (28g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
vinaigrette ranch
6 c. à soupe (mL)
sauce Frank's RedHot
6 c. à s. (mL)
mélange pour coleslaw
3 tasse (270g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
18 oz (510g)
tomates, coupé en deux
6 c. à s. de tomates cerises (56g)

1. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et cuire 5–6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre. Mettre le poulet de côté pour qu'il refroidisse légèrement, puis couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mélanger le poulet avec la sauce piquante.
4. Servir sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
5. Conseil de préparation : Conserver le poulet et la sauce ranch séparément du coleslaw. Assembler tous les éléments juste avant de servir pour garder le coleslaw croquant.