

# Meal Plan - Menu régime macro de 2 900 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

2891 kcal ● 192g protéine (27%) ● 138g lipides (43%) ● 174g glucides (24%) ● 45g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 32g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane**  
190 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Collations

415 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

975 kcal, 70g de protéines, 82g glucides nets, 33g de lipides



**Patates douces farcies au poulet barbecue**  
1 pomme de terre(s)- 520 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
230 kcal



**Lait**  
1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

### Dîner

950 kcal, 73g de protéines, 28g glucides nets, 58g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
10 2/3 oz- 744 kcal



**Salade de haricots verts, maïs et tomates**  
206 kcal

## Day 2

2861 kcal ● 237g protéine (33%) ● 124g lipides (39%) ● 170g glucides (24%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 32g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane**  
190 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Collations

415 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

945 kcal, 59g de protéines, 66g glucides nets, 48g de lipides



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



**Riz au bouillon d'os**  
276 kcal

### Dîner

950 kcal, 129g de protéines, 40g glucides nets, 30g de lipides



**Riz blanc au beurre**  
243 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
20 oz- 707 kcal

## Day 3

2861 kcal ● 237g protéine (33%) ● 124g lipides (39%) ● 170g glucides (24%) ● 29g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

555 kcal, 32g de protéines, 53g glucides nets, 20g de lipides



**Graines de tournesol**  
120 kcal



**Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane**  
190 kcal



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal

### Collations

415 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 27g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

945 kcal, 59g de protéines, 66g glucides nets, 48g de lipides



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



**Riz au bouillon d'os**  
276 kcal

### Dîner

950 kcal, 129g de protéines, 40g glucides nets, 30g de lipides



**Riz blanc au beurre**  
243 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
20 oz- 707 kcal

## Day 4

2891 kcal ● 211g protéine (29%) ● 108g lipides (34%) ● 234g glucides (32%) ● 34g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 18g de protéines, 68g glucides nets, 20g de lipides



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal



**Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture**  
1 bagel(s)- 450 kcal

### Collations

420 kcal, 24g de protéines, 70g glucides nets, 2g de lipides



**Banane**  
2 banane(s)- 233 kcal



**Cottage cheese et miel**  
3/4 tasse(s)- 187 kcal

### Déjeuner

925 kcal, 80g de protéines, 76g glucides nets, 27g de lipides



**Lentilles**  
347 kcal



**Dinde hachée de base**  
9 1/3 oz- 438 kcal



**Maïs**  
139 kcal

### Dîner

1020 kcal, 89g de protéines, 21g glucides nets, 59g de lipides



**Boulettes de dinde**  
16 boulette(s)- 730 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
288 kcal

## Day 5

2897 kcal ● 228g protéine (31%) ● 111g lipides (34%) ● 215g glucides (30%) ● 33g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

530 kcal, 18g de protéines, 68g glucides nets, 20g de lipides



#### Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



#### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s)- 450 kcal

### Collations

420 kcal, 24g de protéines, 70g glucides nets, 2g de lipides



#### Banane

2 banane(s)- 233 kcal



#### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

### Déjeuner

930 kcal, 97g de protéines, 56g glucides nets, 30g de lipides



#### Poitrine de poulet simple

14 oz- 555 kcal



#### Purée de patates douces

275 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal

### Dîner

1020 kcal, 89g de protéines, 21g glucides nets, 59g de lipides



#### Boulettes de dinde

16 boulette(s)- 730 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal

## Day 6

2912 kcal ● 204g protéine (28%) ● 125g lipides (39%) ● 200g glucides (27%) ● 42g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



#### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal



#### Œufs brouillés crémeux

364 kcal

### Collations

395 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 19g de lipides



#### Noix

1/6 tasse(s)- 117 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal

### Déjeuner

930 kcal, 97g de protéines, 56g glucides nets, 30g de lipides



#### Poitrine de poulet simple

14 oz- 555 kcal



#### Purée de patates douces

275 kcal



#### Épinards sautés simples

100 kcal

### Dîner

1090 kcal, 65g de protéines, 84g glucides nets, 45g de lipides



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



#### Patates douces farcies au poulet pesto

2 patate(s) douce(s)- 862 kcal

## Day 7

2893 kcal ● 200g protéine (28%) ● 111g lipides (35%) ● 234g glucides (32%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

495 kcal, 30g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



**Toast au beurre et à la confiture**

1 tranche(s)- 133 kcal



**Œufs brouillés crémeux**

364 kcal

### Collations

395 kcal, 12g de protéines, 39g glucides nets, 19g de lipides



**Noix**

1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Flocons d'avoine instantanés avec lait**

1 sachet(s)- 276 kcal

### Déjeuner

910 kcal, 93g de protéines, 91g glucides nets, 16g de lipides



**Cottage cheese et miel**

1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Bol poulet-brocoli-riz**

786 kcal

### Dîner

1090 kcal, 65g de protéines, 84g glucides nets, 45g de lipides



**Salade simple de chou kale et avocat**

230 kcal



**Patates douces farcies au poulet pesto**

2 patate(s) douce(s)- 862 kcal

---

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
4 1/4 avocat(s) (854g)
- ☐ jus de citron  
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ framboises  
3 tasse (369g)
- ☐ banane  
5 1/2 moyen (18 à 20 cm) (649g)
- ☐ citron  
2 3/4 petit (160g)
- ☐ olives noires  
1 1/2 c. à s. (13g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle  
6 bâtonnet (168g)
- ☐ lait entier  
3 1/4 tasse(s) (780mL)
- ☐ beurre  
2/3 bâtonnet (77g)
- ☐ provolone  
3 tranche(s) (84g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
2 tasse (452g)
- ☐ œufs  
10 grand (500g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
13 c. à soupe (224g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
2 oz (57g)
- ☐ noix (anglaises)  
1/3 tasse, décortiqué (33g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète  
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ lentilles crues  
1/2 tasse (96g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
5 tranche (160g)
- ☐ bagel  
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)

## Épices et herbes

- ☐ moutarde brune  
1 c. à soupe (15g)
- ☐ thym séché  
2/3 c. à café, moulu (1g)
- ☐ sel  
1 oz (26g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1/6 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de Xérès  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir  
1 1/3 c. à café, moulu (3g)
- ☐ origan séché  
5/6 c. à soupe, feuilles (2g)
- ☐ poudre d'ail  
5/6 c. à soupe (8g)
- ☐ poudre d'oignon  
5/6 c. à soupe (6g)

## Confiseries

- ☐ miel  
2 1/2 oz (70g)
- ☐ confiture  
2 oz (56g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ sauce marinade  
1 1/4 tasse (mL)
- ☐ huile  
3 oz (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
3 tasse(s) (718mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
1 1/4 tasse (231g)

## Produits de bœuf

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

## Céréales pour le petit-déjeuner

## Autre

- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- ☐ mélange d'épices italien  
3/4 c. à café (3g)
- ☐ bouillon d'os de poulet  
1 1/2 tasse(s) (mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
2 3/4 c. à s. (48g)
- ☐ sauce pesto  
8 c. à soupe (128g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
6 1/2 lb (2862g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2/3 livres (302g)
- ☐ dinde hachée, crue  
2 lb (990g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
8 patate douce, 12,5 cm de long (1680g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 3/4 botte (468g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
1 1/2 tasse (187g)
- ☐ tomates  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)
- ☐ haricots verts frais  
1/6 lb (85g)
- ☐ oignon  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (172g)
- ☐ laitue romaine  
6 feuille intérieure (36g)
- ☐ poivron  
3 petit (222g)
- ☐ épinards frais  
8 tasse(s) (240g)
- ☐ Ail  
1 gousse (3g)
- ☐ Brocoli surgelé  
5/8 paquet (178g)

- ☐ flocons d'avoine instantanés aromatisés  
2 sachet (86g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
5/8 sachet (~159 g) (99g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2/3 oz (19g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
2 oz (57g)

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

### Sandwich petit-déjeuner beurre de cacahuète et banane

190 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**beurre de cacahuète**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**pain, toasté**  
1 tranche (32g)  
**banane, tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 3 repas :

**beurre de cacahuète**  
1 1/2 c. à soupe (24g)  
**pain, toasté**  
3 tranche (96g)  
**banane, tranché**  
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)

1. Griller le pain si désiré et tartiner de beurre de cacahuète.
2. Ajouter autant de tranches de banane que possible et poser l'autre tranche de pain par-dessus. La banane restante peut être mangée à côté.

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
3 barre (150g)

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



---

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

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

### Bagel moyen grillé au beurre et à la confiture

1 bagel(s) - 450 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 68g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**bagel**

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(105g)

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**confiture**

1 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

**bagel**

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)  
(210g)

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**confiture**

2 c. à soupe (42g)

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



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**confiture**  
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**confiture**  
2 c. à café (14g)

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

### Œufs brouillés crémeux

364 kcal ● 26g protéine ● 27g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Donne 1 pomme de terre(s) portions

#### sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

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

1/2 lb (224g)

#### patates douces, coupé en deux

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

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



#### feuilles de chou frisé (kale), haché

1/2 botte (85g)

#### avocats, haché

1/2 avocat(s) (101g)

#### citron, pressé

1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Riz au bouillon d'os

276 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 55g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon d'os de poulet**  
3/4 tasse(s) (mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 c. à s. (69g)

Pour les 2 repas :

**bouillon d'os de poulet**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**riz blanc à grain long**  
3/4 tasse (139g)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
4. Faites cuire 20 minutes.
5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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.

### Dinde hachée de base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 1/3 oz portions

**dinde hachée, crue**  
9 1/3 oz (265g)  
**huile**  
1 1/6 c. à café (mL)

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

## Maïs

139 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



**Grains de maïs surgelés**  
1 tasse (136g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poitrine de poulet simple

14 oz - 555 kcal ● 88g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
7/8 lb (392g)  
**huile**  
7/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 3/4 lb (784g)  
**huile**  
1 3/4 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.

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres





Pour un seul repas :

**patates douces**

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(315g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

3 patate douce, 12,5 cm de long  
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

## Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

4 tasse(s) (120g)

**Ail, coupé en dés**

1/2 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**épinards frais**

8 tasse(s) (240g)

**Ail, coupé en dés**

1 gousse (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Cottage cheese et miel

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

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

1/2 tasse (113g)

**miel**

2 c. à café (14g)

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

## Bol poulet-brocoli-riz

786 kcal ● 79g protéine ● 15g lipides ● 76g glucides ● 9g fibres



### Brocoli surgelé

5/8 paquet (178g)

### mélange de riz aromatisé

5/8 sachet (~159 g) (99g)

### sel

1/3 c. à café (2g)

### poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

### huile d'olive

1 1/4 c. à café (mL)

### poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/8 lb (280g)

1. Coupez la poitrine de poulet en petits cubes (1 à 2,5 cm) et faites-les sauter dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez avec du sel et du poivre (ou d'autres assaisonnements) selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur les paquets.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### avocats

1/2 avocat(s) (101g)

#### jus de citron

1/2 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

#### avocats

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

#### jus de citron

1 1/2 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## 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 3 repas :

**fromage en ficelle**  
6 bâtonnet (168g)

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

## Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

---

## Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Banane

2 banane(s) - 233 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 48g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**banane**  
2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

Pour les 2 repas :

**banane**  
4 moyen (18 à 20 cm) (472g)

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

---

### 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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

## Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s) - 276 kcal ● 10g protéine ● 8g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
1 sachet (43g)  
**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**flocons d'avoine instantanés aromatisés**  
2 sachet (86g)  
**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez le lait dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g protéine ● 46g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

#### **moutarde brune**

1 c. à soupe (15g)

#### **miel**

2/3 c. à soupe (14g)

#### **thym séché**

2/3 c. à café, moulu (1g)

#### **sel**

1/6 c. à café (1g)

#### **cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

2/3 livres (302g)

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 de haricots verts, maïs et tomates

206 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 15g glucides ● 5g fibres



#### **moutarde de Dijon**

1/6 c. à café (1g)

#### **vinaigre de Xérès**

1/2 c. à soupe (mL)

#### **huile d'olive**

3/4 c. à s. (mL)

#### **Grains de maïs surgelés**

6 c. à s. (51g)

#### **tomates**

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

#### **haricots verts frais, paré et coupé en deux**

1/6 lb (85g)

#### **oignon, tranché**

1/8 petit (7g)

#### **olives noires, tranché**

1 1/2 c. à s. (13g)

1. Préparez la vinaigrette en fouettant ensemble la moutarde, le vinaigre, l'huile (et le sel et le poivre si désiré). Mettez de côté.
2. Faites revenir les grains de maïs avec quelques gouttes d'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement toastés. Laissez refroidir le maïs et mettez-le dans un bol.
3. Ajoutez les haricots, les tomates, les olives (optionnel) et l'oignon au maïs ; mélangez pour combiner.
4. Nappez de vinaigrette au moment de servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Riz blanc au beurre

243 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 37g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**beurre**  
1 1/2 c. à soupe (21g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)

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

### Poitrine de poulet marinée

20 oz - 707 kcal ● 126g protéine ● 21g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/4 lb (560g)  
**sauce marinade**  
10 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/2 lb (1120g)  
**sauce marinade**  
1 1/4 tasse (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Boulettes de dinde

16 boulette(s) - 730 kcal ● 84g protéine ● 40g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**dinde hachée, crue**  
5/6 lb (363g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**sel**  
3/8 c. à soupe (7g)  
**origan séché**  
3/8 c. à soupe, feuilles (1g)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à soupe (4g)  
**poudre d'oignon**  
3/8 c. à soupe (3g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 1/2 c. à soupe (112g)

Pour les 2 repas :

**dinde hachée, crue**  
1 1/2 lb (726g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**sel**  
5/6 c. à soupe (14g)  
**origan séché**  
5/6 c. à soupe, feuilles (2g)  
**poudre d'ail**  
5/6 c. à soupe (8g)  
**poudre d'oignon**  
5/6 c. à soupe (6g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
13 c. à soupe (224g)

1. Dans un grand bol, mélangez la dinde hachée, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, l'origan et le sel avec les mains jusqu'à homogénéité. Formez de petites boulettes (utilisez le nombre de boulettes indiqué dans les détails de la recette).\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les boulettes et faites-les cuire en les tournant doucement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.\r\nServir.

### Salade simple de chou kale et avocat

288 kcal ● 6g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/8 botte (106g)  
**avocats, haché**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**citron, pressé**  
5/8 petit (36g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 1/4 botte (213g)  
**avocats, haché**  
1 1/4 avocat(s) (251g)  
**citron, pressé**  
1 1/4 petit (73g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.



## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**citron, pressé**  
1 petit (58g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

### Patates douces farcies au poulet pesto

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 livres (454g)  
**sauce pesto**  
8 c. à soupe (128g)

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.