

Meal Plan - Menu régime macro à 3 100 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

3138 kcal ● 211g protéine (27%) ● 151g lipides (43%) ● 181g glucides (23%) ● 51g fibres (7%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 46g de protéines, 10g glucides nets, 37g de lipides



Œufs frits de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Œuf dans une aubergine

361 kcal

Collations

350 kcal, 8g de protéines, 47g glucides nets, 9g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Déjeuner

1135 kcal, 76g de protéines, 99g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich de dinde à la moutarde

2 sandwich(s)- 907 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

1075 kcal, 81g de protéines, 25g glucides nets, 66g de lipides



Fromage en ficelle

3 bâton(s)- 248 kcal



Salade avocat, pomme et poulet

825 kcal

Day 2

3067 kcal ● 202g protéine (26%) ● 122g lipides (36%) ● 246g glucides (32%) ● 45g fibres (6%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 46g de protéines, 10g glucides nets, 37g de lipides



Œufs frites de base

1 œuf(s)- 80 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Œuf dans une aubergine

361 kcal

Collations

350 kcal, 8g de protéines, 47g glucides nets, 9g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal



Nectarine

2 nectarine(s)- 140 kcal

Déjeuner

1135 kcal, 76g de protéines, 99g glucides nets, 39g de lipides



Sandwich de dinde à la moutarde

2 sandwich(s)- 907 kcal



Poire

2 poire(s)- 226 kcal

Dîner

1000 kcal, 72g de protéines, 89g glucides nets, 37g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Sub de cuisse de poulet grillée

1 sandwich(s)- 636 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot- 261 kcal

Day 3

3063 kcal ● 202g protéine (26%) ● 147g lipides (43%) ● 184g glucides (24%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 29g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Framboises

1 2/3 tasse(s)- 120 kcal



Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s)- 238 kcal

Collations

335 kcal, 6g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Déjeuner

1120 kcal, 80g de protéines, 97g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

2 sandwich(s)- 911 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

1040 kcal, 83g de protéines, 21g glucides nets, 65g de lipides



Poulet farci aux poivrons rôtis

12 oz- 858 kcal



Salade composée

182 kcal

Day 4

3065 kcal ● 196g protéine (26%) ● 104g lipides (31%) ● 275g glucides (36%) ● 60g fibres (8%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 29g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Framboises

1 2/3 tasse(s)- 120 kcal



Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s)- 238 kcal

Collations

335 kcal, 6g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Déjeuner

1120 kcal, 80g de protéines, 97g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

2 sandwich(s)- 911 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

1040 kcal, 77g de protéines, 111g glucides nets, 22g de lipides



Salade composée

242 kcal



Sauté de poulet avec riz

799 kcal

Day 5

3056 kcal ● 223g protéine (29%) ● 160g lipides (47%) ● 132g glucides (17%) ● 48g fibres (6%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 25g glucides nets, 29g de lipides



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal



Framboises

1 2/3 tasse(s)- 120 kcal



Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s)- 238 kcal

Collations

335 kcal, 6g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

Déjeuner

1050 kcal, 59g de protéines, 49g glucides nets, 63g de lipides



Sandwich simple à la dinde

1 1/2 sandwich(s)- 816 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

1105 kcal, 126g de protéines, 16g glucides nets, 56g de lipides



Salade composée

121 kcal



Tilapia parmesan grillé

20 oz- 983 kcal

Day 6

3077 kcal ● 240g protéine (31%) ● 144g lipides (42%) ● 167g glucides (22%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Omelette style Southwest au bacon

382 kcal

Collations

425 kcal, 63g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat

2 mug cake(s)- 389 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 73g de protéines, 90g glucides nets, 37g de lipides



Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

914 kcal



Salade de tomates et concombre

141 kcal

Dîner

1045 kcal, 72g de protéines, 54g glucides nets, 57g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse- 678 kcal



Couscous

251 kcal

Day 7

3077 kcal ● 240g protéine (31%) ● 144g lipides (42%) ● 167g glucides (22%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 38g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Omelette style Southwest au bacon

382 kcal

Collations

425 kcal, 63g de protéines, 8g glucides nets, 12g de lipides



Mug cake protéiné au chocolat

2 mug cake(s)- 389 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 73g de protéines, 90g glucides nets, 37g de lipides



Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

914 kcal



Salade de tomates et concombre

141 kcal

Dîner

1045 kcal, 72g de protéines, 54g glucides nets, 57g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse- 678 kcal



Couscous

251 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
19 1/4 moyen (1176g)
- ☐ aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ tomates
6 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (769g)
- ☐ laitue romaine
2 tête (1182g)
- ☐ céleri cru
3 c. à s., haché (19g)
- ☐ laitue iceberg
4 c. à s., râpé (18g)
- ☐ oignon rouge
1 1/3 moyen (6,5 cm diam.) (132g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (470g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
26 oz (742g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (57g)
- ☐ poivron
2 2/3 c. à s., en dés (25g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ poires
7 moyen (1246g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ avocats
3 avocat(s) (603g)
- ☐ pommes
1 3/4 moyen (7,5 cm diam.) (319g)
- ☐ framboises
6 tasse (738g)
- ☐ jus de citron
1 1/4 c. à soupe (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
29 1/3 grand (1467g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
22 oz (624g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
16 tranche (512g)
- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
- ☐ levure chimique
2 c. à café (10g)

Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon
5 c. à café (25g)
- ☐ poudre d'ail
7/8 c. à café (3g)
- ☐ sel
2 c. à café (12g)
- ☐ poivre noir
2 1/4 c. à café, moulu (5g)
- ☐ paprika
7/8 c. à café (2g)
- ☐ thym séché
1/2 c. à café, moulu (1g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 2/3 lb (1188g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
1 cuisse(s) (148g)
- ☐ hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau
3/4 lb (341g)
- ☐ dinde hachée, crue
1 1/6 lb (529g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse(s) (510g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
8 c. à soupe (136g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
3 barre (75g)

- ☐ fromage tranché
9 oz (259g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ parmesan
5 c. à s. (31g)
- ☐ beurre
4 c. à c. (18g)
- ☐ fromage bleu
1 1/2 oz (43g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
4 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
8 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette
1/2 tasse (mL)

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ petit(s) pain(s) sub
1 petit pain(s) (85g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
1 poivre(s) (70g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
4 c. à s. (68g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
- ☐ édulcorant sans calories
8 c. à café (28g)
- ☐ mélange de quinoa aromatisé
1 1/6 paquet (139 g) (162g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)
- ☐ couscous instantané aromatisé
5/6 boîte (165 g) (137g)

Boissons

- ☐ eau
1 tasse (230mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 1/4 lb (560g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
5 1/3 tranche(s) (53g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
8 c. à café (14g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Œuf dans une aubergine

361 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
3 tranche(s) 2,5 cm (180g)
huile
3 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

aubergine
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
huile
6 c. à café (mL)
œufs
6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)

Pour les 3 repas :

œufs
9 grand (450g)

1. Remarque : des œufs préculits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Framboises

1 2/3 tasse(s) - 120 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 2/3 tasse (205g)

Pour les 3 repas :

framboises
5 tasse (615g)

1. Rincez les framboises et servez.

Toast à l'avocat avec œuf

1 tranche(s) - 238 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
œufs
3 grand (150g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Cuisinez l'œuf comme vous le préférez.
2. Grillez le pain.
3. Garnissez de purée d'avocat et écrasez-la à la fourchette sur le pain.
4. Ajoutez l'œuf cuit sur l'avocat. Servez.

Petit-déjeuner 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.

Omelette style Southwest au bacon

382 kcal ● 26g protéine ● 29g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 1/3 c. à café (mL)

poivron

4 c. à c., en dés (12g)

oignon

1 1/3 c. à soupe, haché (13g)

œufs

2 2/3 grand (133g)

bacon, cuit, cuit et haché

2 2/3 tranche(s) (27g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 2/3 c. à café (mL)

poivron

2 2/3 c. à s., en dés (25g)

oignon

2 2/3 c. à soupe, haché (27g)

œufs

5 1/3 grand (267g)

bacon, cuit, cuit et haché

5 1/3 tranche(s) (53g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich de dinde à la moutarde

2 sandwich(s) - 907 kcal ● 74g protéine ● 39g lipides ● 56g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de dinde

1/2 livres (227g)

fromage tranché

4 tranche (21 g chacune) (84g)

pain

4 tranche (128g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

moutarde de Dijon

2 c. à café (10g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de dinde

1 livres (454g)

fromage tranché

8 tranche (21 g chacune) (168g)

pain

8 tranche (256g)

tomates

8 tranche(s), fine/petite (120g)

laitue romaine

4 feuille intérieure (24g)

moutarde de Dijon

4 c. à café (20g)

1. Déposez la dinde, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la moutarde sur l'autre tranche de pain et posez-la, côté moutarde vers le bas, sur la dinde, le fromage, la laitue et la tomate.

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

2 sandwich(s) - 911 kcal ● 78g protéine ● 31g lipides ● 77g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
4 c. à soupe (68g)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
vinaigrette ranch
4 c. à café (mL)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
8 c. à soupe (136g)
pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
vinaigrette ranch
8 c. à café (mL)
laitue romaine
4 feuille intérieure (24g)
huile d'olive
4 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloquer le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile
2/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
4 grand (288g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
8 grand (576g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich simple à la dinde

1 1/2 sandwich(s) - 816 kcal ● 56g protéine ● 44g lipides ● 42g glucides ● 6g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

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

1. Déposez la dinde, 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 contre la dinde/fromage/laitue/tomate.
3. Servez.

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

914 kcal ● 70g protéine ● 31g lipides ● 75g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
dinde hachée, crue
5/8 lb (265g)
mélange de quinoa aromatisé
5/8 paquet (139 g) (81g)
légumes mélangés surgelés
5/8 paquet (450 g chacun) (265g)
huile d'olive
1 1/6 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

sel
5/8 c. à café (3g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
dinde hachée, crue
1 1/6 lb (529g)
mélange de quinoa aromatisé
1 1/6 paquet (139 g) (162g)
légumes mélangés surgelés
1 1/6 paquet (450 g chacun) (529g)
huile d'olive
2 1/3 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez-la et faites-la dorer, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de quinoa et les légumes mélangés selon les indications du paquet.
3. Quand tout est prêt, mélangez le tout (ou gardez séparé) et servez.

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/2 petit (35g)
concombre, tranché finement
1/2 concombre (21 cm) (151g)
tomates, tranché finement
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette
4 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1 petit (70g)
concombre, tranché finement
1 concombre (21 cm) (301g)
tomates, tranché finement
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Noix de cajou rôties

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



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

carottes
4 moyen (244g)

Pour les 2 repas :

carottes
8 moyen (488g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, 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 3 repas :

poires
3 moyen (534g)

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

Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
1 barre (25g)

Pour les 3 repas :

petite barre de granola
3 barre (75g)

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

Noix de cajou rôties

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



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties
6 c. à s. (51g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mug cake protéiné au chocolat

2 mug cake(s) - 389 kcal ● 62g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poudre protéinée, chocolat
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
levure chimique
1 c. à café (5g)
poudre de cacao
4 c. à café (7g)
œufs
2 grand (100g)
eau
4 c. à thé (20mL)
édulcorant sans calories
4 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat
4 boules (1/3 tasse chacun) (124g)
levure chimique
2 c. à café (10g)
poudre de cacao
8 c. à café (14g)
œufs
4 grand (200g)
eau
8 c. à thé (40mL)
édulcorant sans calories
8 c. à café (28g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Fromage en ficelle

3 bâton(s) - 248 kcal ● 20g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Donne 3 bâton(s) portions

fromage en ficelle

3 bâtonnet (84g)

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

Salade avocat, pomme et poulet

825 kcal ● 61g protéine ● 49g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



céleri cru

3 c. à s., haché (19g)

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

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

1/2 livres (255g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

pommes, finement haché

3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

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.

Sub de cuisse de poulet grillée

1 sandwich(s) - 636 kcal ● 44g protéine ● 31g lipides ● 43g glucides ● 3g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

petit(s) pain(s) sub

1 petit pain(s) (85g)

fromage tranché

1 tranche (28 g chacune) (28g)

laitue iceberg

4 c. à s., râpé (18g)

tomates

2 tranche(s), fine/petite (30g)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

moutarde de Dijon

1 c. à café (5g)

cuisses de poulet sans peau et désossées

1 cuisse(s) (148g)

1. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel et de poivre. Vaporisez légèrement un grill, une poêle à griller ou une poêle avec un spray de cuisson, puis ajoutez le poulet.
2. Grillez jusqu'à ce qu'il soit cuit, en le retournant à mi-cuisson.
3. Transférez le poulet sur une assiette. Une fois assez refroidi pour être manipulé, coupez en lanières.
4. Étalez mayo et moutarde sur la moitié supérieure du pain. Sur la moitié inférieure, disposez le poulet, le fromage, la laitue et la tomate. Ajoutez d'autres garnitures faibles en calories si vous le souhaitez.
5. Refermez le sandwich et servez.
6. Conseil de préparation : cuisez et tranchez le poulet à l'avance. Conservez séparément des pains et des garnitures pour garder le tout frais. Assemblez juste avant de manger.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 2 pot portions

Coupe de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

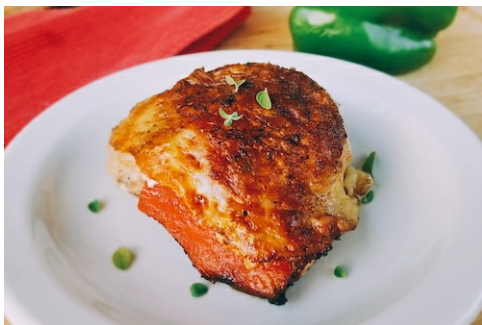
1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Poulet farci aux poivrons rôtis

12 oz - 858 kcal ● 77g protéine ● 59g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

3/4 lb (341g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

1 poivre(s) (70g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



laitue romaine, râpé
3/4 cœurs (375g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)
vinaigrette
1 1/2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/6 concombre (21 cm) (56g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



laitue romaine, râpé
1 cœurs (500g)
tomates, coupé en dés
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)
vinaigrette
2 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/4 concombre (21 cm) (75g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Sauté de poulet avec riz

799 kcal ● 69g protéine ● 14g lipides ● 91g glucides ● 10g fibres



riz blanc à grain long

6 c. à s. (69g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

légumes mélangés surgelés

3/4 paquet 285 g (213g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

4 c. à s. (68g)

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

1/2 lb (252g)

huile, divisé

3/8 c. à soupe (mL)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



laitue romaine, râpé

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

concombre, tranché ou coupé en dés

1/8 concombre (21 cm) (38g)

carottes, épluché et râpé ou tranché

1/2 petit (14 cm de long) (25g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

Tilapia parmesan grillé

20 oz - 983 kcal ● 122g protéine ● 52g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 20 oz portions

parmesan

5 c. à s. (31g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

tilapia, cru

1 1/4 lb (560g)

poivre noir

5/8 c. à café, moulu (1g)

sel

5/8 c. à café (4g)

beurre, ramolli

1 1/4 c. à s. (18g)

1. Préchauffez le gril du four. Graissez la plaque du gril ou tapissez-la de papier aluminium.
 2. Mélangez le parmesan, le beurre, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol.
 3. Assaisonnez le poisson de sel et de poivre.
 4. Disposez les filets en une seule couche sur la plaque préparée.
 5. Faites griller à quelques centimètres de la source de chaleur pendant 2 à 3 minutes. Retournez les filets et faites griller encore 2 à 3 minutes. Retirez les filets du four et étalez le mélange au parmesan sur la face supérieure.
 6. Faites griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 2 minutes.
-

Dîner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 1/2 cuisse - 678 kcal ● 62g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage bleu

3/4 oz (21g)

thym séché

1/4 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1/6 c. à soupe (mL)

paprika

1/6 c. à café (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

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

Pour les 2 repas :

fromage bleu

1 1/2 oz (43g)

thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

paprika

3/8 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3 cuisse(s) (510g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

Couscous

251 kcal ● 9g protéine ● 1g lipides ● 50g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

couscous instantané aromatisé

3/8 boîte (165 g) (69g)

Pour les 2 repas :

couscous instantané aromatisé

5/6 boîte (165 g) (137g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.
-