

Meal Plan - Menu régime macro à 3200 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

3170 kcal ● 249g protéine (31%) ● 146g lipides (41%) ● 183g glucides (23%) ● 33g fibres (4%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s)- 267 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Collations

455 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



Chips cuites au four

18 chips- 182 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 76g de protéines, 52g glucides nets, 61g de lipides



Sandwich jambon et fromage simple

2 sandwich(s)- 1097 kcal

Dîner

1035 kcal, 122g de protéines, 12g glucides nets, 52g de lipides



Pois mange-tout au beurre

322 kcal



Poitrine de poulet simple

18 oz- 714 kcal

Day 2

3184 kcal ● 224g protéine (28%) ● 156g lipides (44%) ● 181g glucides (23%) ● 42g fibres (5%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s)- 267 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Collations

455 kcal, 22g de protéines, 48g glucides nets, 17g de lipides



Chips cuites au four

18 chips- 182 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

1110 kcal, 50g de protéines, 49g glucides nets, 72g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Avocat farci au saumon fumé

1 avocat(s)- 541 kcal



Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 261 kcal

Dîner

1035 kcal, 122g de protéines, 12g glucides nets, 52g de lipides



Pois mange-tout au beurre

322 kcal



Poitrine de poulet simple

18 oz- 714 kcal

Day 3

3233 kcal ● 229g protéine (28%) ● 127g lipides (35%) ● 249g glucides (31%) ● 44g fibres (5%)

Petit-déjeuner

580 kcal, 30g de protéines, 72g glucides nets, 15g de lipides



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s)- 267 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Collations

445 kcal, 28g de protéines, 73g glucides nets, 4g de lipides



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal



Bretzels

257 kcal

Déjeuner

1110 kcal, 50g de protéines, 49g glucides nets, 72g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Avocat farci au saumon fumé

1 avocat(s)- 541 kcal



Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s)- 261 kcal

Dîner

1095 kcal, 122g de protéines, 55g glucides nets, 37g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz- 666 kcal



Wedges de patate douce

347 kcal

Day 4

3218 kcal ● 228g protéine (28%) ● 137g lipides (38%) ● 232g glucides (29%) ● 37g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Graines de tournesol
406 kcal

Collations

445 kcal, 28g de protéines, 73g glucides nets, 4g de lipides



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



Bretzels
257 kcal

Déjeuner

1145 kcal, 106g de protéines, 71g glucides nets, 43g de lipides



Filets de poitrine de poulet simples
14 oz- 523 kcal



Couscous
301 kcal



Pois mange-tout au beurre
322 kcal

Dîner

1115 kcal, 71g de protéines, 79g glucides nets, 50g de lipides



Bol burrito à la dinde
927 kcal



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

Day 5

3194 kcal ● 250g protéine (31%) ● 149g lipides (42%) ● 173g glucides (22%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 23g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Céleri au beurre de cacahuète
109 kcal



Graines de tournesol
406 kcal

Collations

470 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



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



Shake protéiné vert
261 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 124g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



Purée de patates douces
183 kcal



Salade simple poulet et épinards
913 kcal

Dîner

1115 kcal, 71g de protéines, 79g glucides nets, 50g de lipides



Bol burrito à la dinde
927 kcal



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

Day 6

3171 kcal ● 236g protéine (30%) ● 154g lipides (44%) ● 173g glucides (22%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 28g glucides nets, 31g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

470 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal

Déjeuner

1095 kcal, 124g de protéines, 47g glucides nets, 42g de lipides



Purée de patates douces

183 kcal



Salade simple poulet et épinards

913 kcal

Dîner

1070 kcal, 50g de protéines, 61g glucides nets, 64g de lipides



Pois mange-tout au beurre

107 kcal



Purée de patates douces avec beurre

374 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

6 oz- 591 kcal

Day 7

3206 kcal ● 205g protéine (26%) ● 170g lipides (48%) ● 182g glucides (23%) ● 32g fibres (4%)

Petit-déjeuner

535 kcal, 30g de protéines, 28g glucides nets, 31g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Épinards sautés simples

100 kcal



Œufs brouillés de base

4 œuf(s)- 318 kcal

Collations

470 kcal, 32g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



Shake protéiné vert

261 kcal

Déjeuner

1130 kcal, 93g de protéines, 55g glucides nets, 58g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

13 1/3 oz- 930 kcal



Couscous

201 kcal

Dîner

1070 kcal, 50g de protéines, 61g glucides nets, 64g de lipides



Pois mange-tout au beurre

107 kcal



Purée de patates douces avec beurre

374 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

6 oz- 591 kcal

Autre

- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs
36 crisps (84g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
3 barre (150g)
- ☐ Filets de poitrine de poulet, crus
14 oz (397g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/3 tasse, entière (48g)
- ☐ noix de cajou rôties
1 1/2 tasse (188g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 1/2 tasse (565g)
- ☐ beurre
1 1/2 bâtonnet (167g)
- ☐ fromage tranché
4 tranche (21 g chacune) (84g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ fromage de chèvre
2 oz (57g)
- ☐ Mélange de fromages mexicain
3/4 tasse, râpé (84g)
- ☐ crème aigre (sour cream)
3 c. à soupe (36g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- ☐ œufs
8 grand (400g)

Confiseries

- ☐ miel
3 oz (88g)
- ☐ confiture
6 c. à café (42g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine
3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
4 tranche(s), fine/petite (60g)
- ☐ laitue romaine
1/8 tête (47g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
8 tasse (1152g)
- ☐ patates douces
6 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (1330g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ oignon
3 c. à s., haché (30g)
- ☐ épinards frais
23 tasse(s) (690g)
- ☐ Ail
1 gousse (3g)
- ☐ champignons
1/2 livres (227g)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
2 1/4 g (2g)
- ☐ sel
1/3 oz (10g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à soupe (8g)
- ☐ moutarde brune
1 1/4 c. à soupe (19g)
- ☐ thym séché
5/6 c. à café, moulu (1g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 2/3 lb (2533g)
- ☐ dinde hachée, crue
3/4 lb (340g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 lb (718g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon fumé
3 oz (85g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
1/3 livres (132g)

- ☐ jus de citron
1 c. à café (mL)
- ☐ avocats
2 avocat(s) (402g)
- ☐ banane
3 1/2 moyen (18 à 20 cm) (413g)
- ☐ orange
3 orange (462g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
10 tranche (320g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)

Graisses et huiles

- ☐ mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
9 c. à soupe (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
- ☐ haricots noirs
3/4 boîte(s) (329g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
5/6 boîte (165 g) (137g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
6 c. à s. (98g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
3/4 sachet (~159 g) (119g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/4 tasse(s) (299mL)
 - ☐ poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 3 repas :

nectarine, dénoyauté

3 moyen (6,5 cm diam.) (426g)

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

Toast au beurre et à la confiture

2 tranche(s) - 267 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 33g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

2 tranche (64g)

beurre

2 c. à café (9g)

confiture

2 c. à café (14g)

Pour les 3 repas :

pain

6 tranche (192g)

beurre

6 c. à café (27g)

confiture

6 c. à café (42g)

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

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

Céleri au beurre de cacahuète

109 kcal ● 4g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

1 c. à soupe (16g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

1. Lavez le céleri et coupez-le à la longueur désirée
2. étalez du beurre de cacahuète au centre

Graines de tournesol

406 kcal ● 19g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

2 1/4 oz (64g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1/4 livres (128g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 2 repas :

banane

2 moyen (18 à 20 cm) (236g)

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

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.

Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

huile

2 c. à café (mL)

œufs

8 grand (400g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich jambon et fromage simple

2 sandwich(s) - 1097 kcal ● 76g protéine ● 61g lipides ● 52g glucides ● 9g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

pain

4 tranche (128g)

charcuterie de jambon

1/2 livres (227g)

fromage tranché

4 tranche (21 g chacune) (84g)

mayonnaise

2 c. à soupe (mL)

tomates

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

laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

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 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Yaourt grec allégé

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



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Avocat farci au saumon fumé

1 avocat(s) - 541 kcal ● 19g protéine ● 44g lipides ● 4g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

saumon fumé
1 1/2 oz (42g)
fromage de chèvre
1 oz (28g)
jus de citron
1/2 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
1 avocat(s) (201g)

Pour les 2 repas :

saumon fumé
3 oz (85g)
fromage de chèvre
2 oz (57g)
jus de citron
1 c. à café (mL)
avocats, coupé en deux, épépiné et pelé
2 avocat(s) (402g)

1. Hachez le saumon fumé en morceaux.
2. Mettez le saumon dans un bol avec le fromage de chèvre. Mélangez à la fourchette jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Farcissez les cavités de l'avocat avec le mélange saumon/fromage.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et poivrez selon votre goût.
5. Servez immédiatement.

Noix de cajou rôties

1/3 tasse(s) - 261 kcal ● 7g protéine ● 20g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
5 c. à s. (43g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
10 c. à s. (86g)

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

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Filets de poitrine de poulet simples

14 oz - 523 kcal ● 88g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 14 oz portions

huile

3 1/2 c. à café (mL)

Filets de poitrine de poulet, crus

14 oz (397g)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré.\r\nSur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Couscous

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



couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



poivre noir

1 1/2 trait (0g)

sel

1 1/2 trait (1g)

beurre

6 c. à café (27g)

Pois mange-tout surgelés

2 tasse (288g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

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

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.

Salade simple poulet et épinards

913 kcal ● 120g protéine ● 41g lipides ● 11g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais
6 tasse(s) (180g)
huile
3 c. à café (mL)
vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue, haché, cuit**
18 oz (510g)

Pour les 2 repas :

épinards frais
12 tasse(s) (360g)
huile
6 c. à café (mL)
vinaigrette
9 c. à soupe (mL)
**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue, haché, cuit**
2 1/4 livres (1021g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g protéine ● 58g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

moutarde brune
1 1/4 c. à soupe (19g)
miel
5/6 c. à soupe (18g)
thym séché
5/6 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (1g)
**cuisses de poulet, avec os et peau,
crues**
13 1/3 oz (378g)

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.

Couscous

201 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 40g glucides ● 3g fibres



couscous instantané aromatisé
1/3 boîte (165 g) (55g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Chips cuites au four

18 chips - 182 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
18 crisps (42g)

Pour les 2 repas :

Chips cuites au four, toutes saveurs
36 crisps (84g)

1. Dégustez.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes
1/3 tasse, entière (48g)

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

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 2 repas :

 - cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
 - 1 tasse (226g)
 - miel
 - 4 c. à café (28g)

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

Collations 2 [↗](#)
Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Bretzels
257 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 2g fibres



- Pour un seul repas :

 - bretzels durs salés
 - 2 1/3 oz (66g)
- Pour les 2 repas :

 - bretzels durs salés
 - 1/4 livres (132g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Noix de cajou rôties

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



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

Pour les 3 repas :

noix de cajou rôties
3/4 tasse (103g)

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

Shake protéiné vert

261 kcal ● 27g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/4 tasse(s) (60mL)
épinards frais
1 tasse(s) (30g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)
orange, épluché, tranché et épépiné
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

eau
3/4 tasse(s) (180mL)
épinards frais
3 tasse(s) (90g)
poudre de protéine, vanille
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
banane, congelé
1 1/2 moyen (18 à 20 cm) (177g)
orange, épluché, tranché et épépiné
3 orange (462g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender (si la banane n'est pas congelée, ajoutez quelques glaçons).
2. Mixez soigneusement. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez rapidement.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
beurre
6 c. à café (27g)
Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 trait (0g)
sel
3 trait (1g)
beurre
12 c. à café (54g)
Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Poitrine de poulet simple

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (504g)
huile
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/4 lb (1008g)
huile
2 1/4 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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

82 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



poivre noir

1/2 trait (0g)

sel

1/2 trait (0g)

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

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

Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal ● 114g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 18 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (504g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 c. à soupe (8g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.

2. SUR LA POÊLE

3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.

4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

5. AU FOUR

6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.

8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).

9. AU GRIL/GRILL

10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.

11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.

12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Wedges de patate douce

347 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres

**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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Bol burrito à la dinde

927 kcal ● 61g protéine ● 41g lipides ● 65g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

oignon

1 1/2 c. à s., haché (15g)

Mélange de fromages mexicain

6 c. à s., râpé (42g)

salsa

3 c. à s. (49g)

crème aigre (sour cream)

1 1/2 c. à soupe (18g)

laitue romaine

6 c. à s., râpé (18g)

dinde hachée, crue

3/8 lb (170g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

mélange de riz aromatisé, aux saveurs mexicaines ou espagnoles

3/8 sachet (~159 g) (59g)

haricots noirs, rincé et égoutté

3/8 boîte(s) (165g)

Pour les 2 repas :

oignon

3 c. à s., haché (30g)

Mélange de fromages mexicain

3/4 tasse, râpé (84g)

salsa

6 c. à s. (98g)

crème aigre (sour cream)

3 c. à soupe (36g)

laitue romaine

3/4 tasse, râpé (35g)

dinde hachée, crue

3/4 lb (340g)

huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

mélange de riz aromatisé, aux saveurs mexicaines ou espagnoles

3/4 sachet (~159 g) (119g)

haricots noirs, rincé et égoutté

3/4 boîte(s) (329g)

1. Préparez le mélange de riz selon les indications sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, chauffez l'huile à feu moyen-vif ; ajoutez les oignons et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, 5 minutes.
3. Ajoutez la dinde hachée et une pincée de sel dans la poêle et faites cuire. Remuez et écrasez de temps en temps jusqu'à ce que la dinde soit dorée et cuite. Ajoutez les haricots et réchauffez.
4. Quand le riz est prêt, composez un bol avec le mélange dinde/haricots, le mélange de riz, la salsa, le fromage, la crème fraîche et la laitue. Servez.

Lait

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



Pour un seul repas :

lait entier

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

Pour les 2 repas :

lait entier

2 1/2 tasse(s) (600mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
beurre
2 c. à café (9g)
Pois mange-tout surgelés
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Purée de patates douces avec beurre

374 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
beurre
3 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

patates douces
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
beurre
6 c. à café (27g)

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, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

Cuisses de poulet aux champignons

6 oz - 591 kcal ● 42g protéine ● 45g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

sel

1 trait (0g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

poivre noir

1 trait (0g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse(s) (170g)

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

sel

2 trait (1g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

beurre

1 c. à soupe (14g)

poivre noir

2 trait (0g)

cuisse de poulet, avec os et peau, crues

2 cuisse(s) (340g)

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
 2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
 3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
 4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
 5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
 6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
 7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
 8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.
-