

# Meal Plan - Menu régime macro de 3300 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** 3287 kcal ● 248g protéine (30%) ● 155g lipides (42%) ● 186g glucides (23%) ● 40g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



**Graines de tournesol**

271 kcal



**Kéfir**

300 kcal

## Déjeuner

1160 kcal, 76g de protéines, 58g glucides nets, 63g de lipides



**Noix de cajou rôties**

3/8 tasse(s)- 348 kcal



**Yaourt grec allégé**

2 pot(s)- 310 kcal



**Salade de poulet et avocat**

500 kcal

## Dîner

1150 kcal, 115g de protéines, 33g glucides nets, 56g de lipides



**Poulet teriyaki**

16 oz- 760 kcal



**Salade tomate et avocat**

391 kcal

## Collations

410 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Barre protéinée**

1 barre- 245 kcal

## Day 2

3266 kcal ● 309g protéine (38%) ● 127g lipides (35%) ● 186g glucides (23%) ● 37g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



#### Graines de tournesol

271 kcal



#### Kéfir

300 kcal

### Collations

410 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Kiwi  
2 kiwi- 94 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

1135 kcal, 138g de protéines, 58g glucides nets, 34g de lipides



#### Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz- 740 kcal



#### Farro

3/4 tasses, cuites- 278 kcal



#### Tomates rôties

2 tomate(s)- 119 kcal

### Dîner

1150 kcal, 115g de protéines, 33g glucides nets, 56g de lipides



#### Poulet teriyaki

16 oz- 760 kcal



#### Salade tomate et avocat

391 kcal

## Day 3

3348 kcal ● 219g protéine (26%) ● 137g lipides (37%) ● 278g glucides (33%) ● 33g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

570 kcal, 29g de protéines, 52g glucides nets, 26g de lipides



Graines de tournesol  
271 kcal



Kéfir  
300 kcal

### Collations

410 kcal, 28g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



Kiwi  
2 kiwi- 94 kcal



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

1115 kcal, 80g de protéines, 110g glucides nets, 32g de lipides



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch  
2 sandwich(s)- 911 kcal



Raisins  
203 kcal

### Dîner

1255 kcal, 82g de protéines, 73g glucides nets, 68g de lipides



Poitrines de poulet façon César  
10 2/3 oz- 612 kcal



Tomates rôties  
4 tomate(s)- 238 kcal



Riz blanc au beurre  
405 kcal

## Day 4

3253 kcal ● 215g protéine (26%) ● 161g lipides (44%) ● 182g glucides (22%) ● 52g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

610 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 38g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



#### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

507 kcal

### Collations

475 kcal, 23g de protéines, 33g glucides nets, 24g de lipides



#### Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



#### Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal

### Déjeuner

1115 kcal, 80g de protéines, 110g glucides nets, 32g de lipides



#### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

2 sandwich(s)- 911 kcal



#### Raisins

203 kcal

### Dîner

1055 kcal, 74g de protéines, 18g glucides nets, 66g de lipides



#### Amandes rôties

3/8 tasse(s)- 370 kcal



#### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s)- 683 kcal

## Day 5

3387 kcal ● 235g protéine (28%) ● 185g lipides (49%) ● 149g glucides (18%) ● 47g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

610 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 38g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



#### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

507 kcal

### Collations

475 kcal, 23g de protéines, 33g glucides nets, 24g de lipides



#### Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



#### Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal

### Déjeuner

1105 kcal, 83g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



#### Cuisses de poulet au citron et aux olives

12 oz- 876 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

### Dîner

1195 kcal, 90g de protéines, 79g glucides nets, 49g de lipides



#### Cabillaud rôti simple

16 oz- 593 kcal



#### Purée de patates douces

366 kcal



#### Salade tomate et avocat

235 kcal

## Day 6

3366 kcal ● 229g protéine (27%) ● 182g lipides (49%) ● 164g glucides (20%) ● 40g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

630 kcal, 34g de protéines, 39g glucides nets, 36g de lipides



#### Bacon

7 tranche(s)- 354 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal

### Collations

435 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



#### Chips de chou kale

206 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Déjeuner

1105 kcal, 83g de protéines, 16g glucides nets, 74g de lipides



#### Cuisses de poulet au citron et aux olives

12 oz- 876 kcal



#### Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

### Dîner

1195 kcal, 90g de protéines, 79g glucides nets, 49g de lipides



#### Cabillaud rôti simple

16 oz- 593 kcal



#### Purée de patates douces

366 kcal



#### Salade tomate et avocat

235 kcal

## Day 7

3331 kcal ● 243g protéine (29%) ● 163g lipides (44%) ● 178g glucides (21%) ● 45g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

630 kcal, 34g de protéines, 39g glucides nets, 36g de lipides



#### Bacon

7 tranche(s)- 354 kcal



#### Flocons d'avoine instantanés avec lait

1 sachet(s)- 276 kcal

### Collations

435 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 23g de lipides



#### Chips de chou kale

206 kcal



#### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



#### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal

### Déjeuner

1100 kcal, 87g de protéines, 80g glucides nets, 40g de lipides



#### Purée de patates douces avec beurre

498 kcal



#### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

### Dîner

1170 kcal, 101g de protéines, 28g glucides nets, 64g de lipides



#### Lait

1 1/4 tasse(s)- 186 kcal



#### Salade de thon à l'avocat

982 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- kiwi  
6 fruit (414g)
- jus de citron vert  
3 1/2 fl oz (mL)
- avocats  
6 avocat(s) (1214g)
- raisins  
7 tasse (644g)
- citron  
1 2/3 grand (142g)
- olives vertes  
5/8 boîte (~170 g) (117g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
13 grand (650g)
- kéfir aromatisé  
6 tasse (mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- parmesan  
2 2/3 c. à soupe (13g)
- beurre  
1/3 bâtonnet (36g)
- lait entier  
6 tasse(s) (1459mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)

## Autre

- barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- sauce teriyaki  
1 tasse (mL)
- farro  
6 c. à s. (78g)
- mélange de jeunes pousses  
2 1/4 tasse (68g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de tournesol décortiquées  
1/4 livres (128g)
- noix de cajou rôties  
1 tasse (126g)
- amandes  
6 3/4 c. à s., entière (60g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 2/3 oz (mL)
- huile d'olive  
5 oz (mL)
- vinaigrette ranch  
8 c. à café (mL)
- vinaigrette César  
2 3/4 c. à s. (39g)

## Épices et herbes

- poudre d'ail  
1 1/3 c. à café (4g)
- sel  
1 oz (30g)
- poivre noir  
1/4 oz (7g)
- poivre citronné  
1 1/4 c. à soupe (9g)
- vinaigre balsamique  
5 c. à café (mL)
- romarin séché  
3 g (3g)
- poudre de chili  
2 c. à café (5g)
- basilic frais  
12 feuilles (6g)

## Boissons

- eau  
5 tasse (1152mL)

## Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue  
8 c. à soupe (136g)
- bouillon de poulet (prêt à servir)  
1/2 tasse(s) (mL)

## Produits de boulangerie

- pains à hamburger  
4 petit pain(s) (204g)

## Céréales et pâtes

- riz blanc à grain long  
6 3/4 c. à s. (77g)

## **Produits de volaille**

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 1/2 lb (2949g)
- cuisse(s) de poulet, avec os et peau, crues**  
4 cuisse(s) (680g)

## **Légumes et produits à base de légumes**

- oignon**  
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (156g)
- choux de Bruxelles**  
5 pousses (95g)
- tomates**  
13 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1629g)
- laitue romaine**  
4 feuille intérieure (24g)
- poivron**  
3 1/2 grand (563g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 livres (710g)
- patates douces**  
6 patate douce, 12,5 cm de long (1260g)
- Ail**  
3 gousse(s) (9g)

## **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

- houmous**  
14 c. à s. (216g)

## **Produits de poissons et fruits de mer**

- thon en conserve**  
3 3/4 boîte (645g)
- morue, crue**  
2 livres (907g)

## **Produits de porc**

- bacon, cuit**  
14 tranche(s) (140g)

## **Céréales pour le petit-déjeuner**

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

## **Confiseries**

- miel**  
4 c. à café (28g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Graines de tournesol

271 kcal ● 13g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/4 livres (128g)

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

### Kéfir

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



Pour un seul repas :

**kéfir aromatisé**  
2 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

**kéfir aromatisé**  
6 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

507 kcal ● 36g protéine ● 31g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**eau**  
7 1/2 c. à soupe (114mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
5/8 c. à café (1g)  
**tomates**  
1 1/4 tasse, haché (225g)  
**œufs**  
5 grand (250g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 1/2 tasse, haché (100g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
15 c. à soupe (227mL)  
**vinaigre balsamique**  
5 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1 1/4 c. à café (2g)  
**tomates**  
2 1/2 tasse, haché (450g)  
**œufs**  
10 grand (500g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
5 tasse, haché (200g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bacon

7 tranche(s) - 354 kcal ● 25g protéine ● 28g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**

7 tranche(s) (70g)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit**

14 tranche(s) (140g)

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

### 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.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres

Donne 3/8 tasse(s) portions



**noix de cajou rôties**

6 2/3 c. à s. (57g)

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

### Yaourt grec allégé

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

Donne 2 pot(s) portions



**yaourt grec aromatisé allégé**

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

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

### Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



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

6 oz (170g)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

**jus de citron vert**

2 c. à café (mL)

**huile**

2 c. à café (mL)

**choux de Bruxelles**

5 pousses (95g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilocher-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

## Blanc de poulet au citron et poivre

20 oz - 740 kcal ● 127g protéine ● 24g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 20 oz portions

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

**1 1/4 lb (560g)**

**huile d'olive**

**5/8 c. à soupe (mL)**

**poivre citronné**

**1 1/4 c. à soupe (9g)**

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.

3/4 tasses, cuites - 278 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 50g glucides ● 8g fibres



Donne 3/4 tasse, cuites portions

**farro**

6 c. à s. (78g)

**eau**

3 tasse(s) (718mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

## Tomates rôties

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 2 tomate(s) portions

**huile**

2 c. à café (mL)

**tomates**

2 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (182g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

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 effilocher 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.

### Raisins

203 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
3 1/2 tasse (322g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
7 tasse (644g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cuisses de poulet au citron et aux olives

12 oz - 876 kcal ● 78g protéine ● 59g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
2 cuisse(s) (340g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**romarin séché**  
1/4 c. à soupe (1g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**citron**  
1/2 grand (42g)  
**olives vertes**  
1/2 petite boîte (~57 g) (32g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**Ail, haché**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
4 cuisse(s) (680g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**romarin séché**  
1/2 c. à soupe (2g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**citron**  
1 grand (84g)  
**olives vertes**  
1 petite boîte (~57 g) (64g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**Ail, haché**  
3 gousse(s) (9g)

1. Sécher les cuisses de poulet avec du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.
2. Saupoudrer d'ail et de romarin et arroser d'huile d'olive. Frotter l'assaisonnement sur tous les côtés des cuisses. Glisser des quartiers de citron ça et là. Laisser mariner 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
4. Mettre le plat au four, sans couvrir, et rôtir jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée, environ 20 minutes. Répartir les olives sur le poulet et ajouter le bouillon. Couvrir hermétiquement et cuire 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Retirer les cuisses et les quartiers de citron et disposer sur un plat.
6. Verser les jus de cuisson dans une casserole et retirer rapidement la graisse en surface. À feu vif, faire bouillir rapidement jusqu'à réduction de moitié. Napper les cuisses avec les jus et servir.

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Purée de patates douces avec beurre

498 kcal ● 7g protéine ● 15g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



**patates douces**

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

**beurre**

4 c. à café (18g)

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.

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

**tomates**

12 tomates cerises (204g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**olives vertes**

12 grand (53g)

**poivre noir**

4 trait (0g)

**poudre de chili**

2 c. à café (5g)

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

3/4 livres (340g)

**basilic frais, râpé**

12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**

2 fruit (138g)

Pour les 3 repas :

**kiwi**

6 fruit (414g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.

### 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.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 2/3 tasse(s) (400mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

## Bâtonnets de poivron et houmous

227 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 14g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
1/2 tasse (108g)  
**poivron**  
1 1/3 moyen (159g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
14 c. à s. (216g)  
**poivron**  
2 2/3 moyen (317g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de chou kale

206 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1 c. à café (6g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 botte (170g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2 c. à café (12g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 botte (340g)  
**huile d'olive**  
2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

### 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.

## 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g protéine ● 26g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
1/2 tasse (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 lb (448g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
1 tasse (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
2 lb (896g)

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

### Salade tomate et avocat

391 kcal ● 5g protéine ● 31g lipides ● 11g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**

5 c. à c., haché (25g)

**jus de citron vert**

1 2/3 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

**sel**

3/8 c. à café (3g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

5/6 avocat(s) (168g)

**tomates, coupé en dés**

5/6 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(103g)

Pour les 2 repas :

**oignon**

1/4 tasse, haché (50g)

**jus de citron vert**

3 1/3 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

5/6 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

5/6 c. à café (3g)

**sel**

5/6 c. à café (5g)

**poivre noir**

5/6 c. à café, moulu (2g)

**avocats, coupé en dés**

1 2/3 avocat(s) (335g)

**tomates, coupé en dés**

1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(205g)

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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Poitrines de poulet façon César

10 2/3 oz - 612 kcal ● 73g protéine ● 34g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

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

2/3 livres (302g)

**vinaigrette César**

2 2/3 c. à s. (39g)

**parmesan**

2 2/3 c. à soupe (13g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

### Tomates rôties

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 4 tomate(s) portions

**huile**

4 c. à café (mL)

**tomates**

4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (364g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Riz blanc au beurre

405 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 61g glucides ● 1g fibres



**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1 1/4 c. à soupe (18g)  
**sel**  
3/8 c. à café (3g)  
**eau**  
5/6 tasse(s) (200mL)  
**riz blanc à grain long**  
6 2/3 c. à s. (77g)

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.

---

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

---

### Amandes rôties

3/8 tasse(s) - 370 kcal ● 13g protéine ● 30g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Donne 3/8 tasse(s) portions

**amandes**  
6 2/3 c. à s., entière (60g)

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

---

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

3 demi poivron(s) - 683 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 13g glucides ● 15g fibres



Donne 3 demi poivron(s) portions

**avocats**

3/4 avocat(s) (151g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à café (mL)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

**poivron**

1 1/2 grand (246g)

**oignon**

3/8 petit (26g)

**thon en conserve, égoutté**

1 1/2 boîte (258g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.

3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Cabillaud rôti simple

16 oz - 593 kcal ● 81g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

2 c. à s. (mL)

**morue, crue**

1 livres (453g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

4 c. à s. (mL)

**morue, crue**

2 livres (907g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

### Purée de patates douces

366 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 72g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

Pour les 2 repas :

**patates douces**

4 patate douce, 12,5 cm de long  
(840g)

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 tomate et avocat

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



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**oignon**

2 c. à s., haché (30g)

**jus de citron vert**

2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/2 c. à café (2g)

**sel**

1/2 c. à café (3g)

**poivre noir**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

1 avocat(s) (201g)

**tomates, coupé en dés**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(123g)

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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Lait

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

Donne 1 1/4 tasse(s) portions



**lait entier**  
1 1/4 tasse(s) (300mL)

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

### Salade de thon à l'avocat

982 kcal ● 91g protéine ● 54g lipides ● 13g glucides ● 19g fibres



**avocats**  
1 avocat(s) (226g)  
**jus de citron vert**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**thon en conserve**  
2 1/4 boîte (387g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (101g)  
**oignon, haché finement**  
1/2 petit (39g)

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