

Meal Plan - Menu régime macro à 3400 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

3409 kcal ● 240g protéine (28%) ● 117g lipides (31%) ● 311g glucides (36%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 36g de protéines, 30g glucides nets, 35g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Pommes et dip protéiné

408 kcal

Déjeuner

1245 kcal, 69g de protéines, 115g glucides nets, 52g de lipides



Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



Wrap dinde, noix & pomme

2 wrap(s)- 777 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Dîner

1155 kcal, 110g de protéines, 135g glucides nets, 13g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

2 pomme de terre(s)- 1039 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Day 2

3409 kcal ● 240g protéine (28%) ● 117g lipides (31%) ● 311g glucides (36%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 36g de protéines, 30g glucides nets, 35g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Pommes et dip protéiné

408 kcal

Déjeuner

1245 kcal, 69g de protéines, 115g glucides nets, 52g de lipides



Petit pain

3 petit(s) pain(s)- 231 kcal



Wrap dinde, noix & pomme

2 wrap(s)- 777 kcal



Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s)- 240 kcal

Dîner

1155 kcal, 110g de protéines, 135g glucides nets, 13g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

2 pomme de terre(s)- 1039 kcal



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal

Day 3

3361 kcal ● 293g protéine (35%) ● 133g lipides (36%) ● 201g glucides (24%) ● 49g fibres (6%)

Petit-déjeuner

600 kcal, 36g de protéines, 30g glucides nets, 35g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Œuf dans une aubergine

241 kcal

Collations

475 kcal, 20g de protéines, 44g glucides nets, 21g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

1155 kcal, 142g de protéines, 75g glucides nets, 25g de lipides



Purée de patates douces

366 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

21 1/3 oz- 790 kcal

Dîner

1135 kcal, 95g de protéines, 52g glucides nets, 52g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Bol bœuf, brocoli et patate douce

898 kcal

Day 4

3408 kcal ● 320g protéine (38%) ● 113g lipides (30%) ● 230g glucides (27%) ● 47g fibres (6%)

Petit-déjeuner

615 kcal, 55g de protéines, 59g glucides nets, 11g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné vert

391 kcal

Collations

475 kcal, 20g de protéines, 44g glucides nets, 21g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

1155 kcal, 142g de protéines, 75g glucides nets, 25g de lipides



Purée de patates douces

366 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

21 1/3 oz- 790 kcal

Dîner

1165 kcal, 103g de protéines, 52g glucides nets, 55g de lipides



Patates douces rôties au romarin

105 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

15 oz- 1059 kcal

Day 5

3427 kcal ● 254g protéine (30%) ● 122g lipides (32%) ● 286g glucides (33%) ● 43g fibres (5%)

Petit-déjeuner

615 kcal, 55g de protéines, 59g glucides nets, 11g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Shake protéiné vert

391 kcal

Collations

475 kcal, 20g de protéines, 44g glucides nets, 21g de lipides



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal



Yaourt nature

1 1/4 tasse(s)- 193 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

Déjeuner

1190 kcal, 98g de protéines, 84g glucides nets, 46g de lipides



Salade simple poulet et épinards

507 kcal



Banane

3 banane(s)- 350 kcal



Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal

Dîner

1150 kcal, 81g de protéines, 99g glucides nets, 43g de lipides



Burgers teriyaki

2 burger(s)- 799 kcal



Wedges de patate douce

174 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal

Day 6

3397 kcal ● 224g protéine (26%) ● 137g lipides (36%) ● 280g glucides (33%) ● 37g fibres (4%)

Petit-déjeuner

590 kcal, 12g de protéines, 85g glucides nets, 21g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Petite barre de granola

4 barre(s)- 476 kcal

Collations

485 kcal, 39g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Yaourt grec boosté

2 pot(s)- 411 kcal

Déjeuner

1170 kcal, 92g de protéines, 56g glucides nets, 59g de lipides



Poitrines de poulet façon César

12 oz- 689 kcal



Patates douces rôties au romarin

315 kcal



Haricots lima au beurre

165 kcal

Dîner

1150 kcal, 81g de protéines, 99g glucides nets, 43g de lipides



Burgers teriyaki

2 burger(s)- 799 kcal



Wedges de patate douce

174 kcal



Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal

Day 7

3363 kcal ● 221g protéine (26%) ● 163g lipides (44%) ● 219g glucides (26%) ● 35g fibres (4%)

Petit-déjeuner

590 kcal, 12g de protéines, 85g glucides nets, 21g de lipides



Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



Petite barre de granola

4 barre(s)- 476 kcal

Collations

485 kcal, 39g de protéines, 41g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Yaourt grec boosté

2 pot(s)- 411 kcal

Déjeuner

1170 kcal, 92g de protéines, 56g glucides nets, 59g de lipides



Poitrines de poulet façon César

12 oz- 689 kcal



Patates douces rôties au romarin

315 kcal



Haricots lima au beurre

165 kcal

Dîner

1115 kcal, 78g de protéines, 38g glucides nets, 69g de lipides



Lentilles

231 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

9 oz- 886 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec écrémé nature
3 conteneur (480g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
7 pot(s) (150 g chacun) (1050g)
- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ fromage
1/2 tasse, râpé (56g)
- ☐ yaourt nature faible en gras
3 3/4 tasse (919g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier
1 tasse(s) (240mL)
- ☐ parmesan
6 c. à soupe (30g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (24g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
2 c. à café (5g)
- ☐ moutarde
8 c. à café (40g)
- ☐ poivre citronné
2 2/3 c. à soupe (18g)
- ☐ poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
- ☐ sel
2/3 oz (18g)
- ☐ poivre noir
5 g (5g)
- ☐ paprika
1/4 c. à café (1g)
- ☐ romarin séché
1 1/6 c. à soupe (4g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
8 c. à soupe (128g)
- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes
6 moyen (7,5 cm diam.) (1059g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
7 2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César
6 c. à s. (88g)

Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(168g)
- ☐ tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)
- ☐ pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)

Saucisses et charcuterie

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

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1/4 livres (103g)
- ☐ amandes
10 c. à s., émincé (68g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
2/3 tasse (190g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,
cru
7 lb (3055g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/2 cuisse(s) (255g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
2 1/2 lb (1078g)

Boissons

- ☐ **jus de fruit**
32 fl oz (mL)
- ☐ **jus de citron vert**
1 c. à soupe (mL)
- ☐ **avocats**
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ **orange**
5 orange (770g)
- ☐ **banane**
4 1/2 moyen (18 à 20 cm) (531g)
- ☐ **framboises**
32 framboises (61g)

Collations

- ☐ **barre de granola riche en protéines**
3 barre (120g)
- ☐ **galettes de riz, toutes saveurs**
2 gâteaux (18g)
- ☐ **petite barre de granola**
8 barre (200g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **aubergine**
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ **épinards frais**
8 1/3 tasse(s) (250g)
- ☐ **patates douces**
13 patate douce, 12,5 cm de long (2695g)
- ☐ **oignon**
1 c. à s., haché (15g)
- ☐ **tomates**
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
5/8 paquet (166g)
- ☐ **concombre**
16 tranches (112g)
- ☐ **haricots lima, surgelés**
1 1/6 paquet (284 g) (333g)
- ☐ **Grains de maïs surgelés**
3/4 tasse (102g)
- ☐ **champignons**
6 oz (170g)

- ☐ **eau**
2 1/2 tasse(s) (589mL)
- ☐ **poudre de protéine, vanille**
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ **poudre de protéine**
4 c. à soupe (23g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **tilapia, cru**
1 lb (420g)

Céréales et pâtes

- ☐ **farine tout usage**
3/8 tasse(s) (52g)

Autre

- ☐ **sauce teriyaki**
4 c. à soupe (mL)
- ☐ **grué de cacao**
4 c. à thé (13g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
huile
2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 3 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 4 et jour 5

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

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.

Shake protéiné vert

391 kcal ● 41g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

épinards frais

1 1/2 tasse(s) (45g)

poudre de protéine, vanille

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(47g)

banane, congelé

3/4 moyen (18 à 20 cm) (89g)

orange, épluché, tranché et épépiné

1 1/2 orange (231g)

Pour les 2 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.
-

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Petite barre de granola

4 barre(s) - 476 kcal ● 10g protéine ● 20g lipides ● 59g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
4 barre (100g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
8 barre (200g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Petit pain

3 petit(s) pain(s) - 231 kcal ● 8g protéine ● 4g lipides ● 40g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Petit pain

3 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(84g)

Pour les 2 repas :

Petit pain

6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)
(168g)

1. Dégustez.

Wrap dinde, noix & pomme

2 wrap(s) - 777 kcal ● 53g protéine ● 31g lipides ● 63g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de dinde

6 oz (170g)

moutarde

4 c. à café (20g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

épinards frais

1 tasse(s) (30g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(98g)

noix (anglaises)

2 c. à soupe, haché (14g)

fromage

4 c. à s., râpé (28g)

pommes, évidé et tranché

1/2 petit (7 cm diam.) (75g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de dinde

3/4 livres (340g)

moutarde

8 c. à café (40g)

yaourt grec écrémé nature

8 c. à soupe (140g)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

tortillas de farine

4 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(196g)

noix (anglaises)

4 c. à soupe, haché (28g)

fromage

1/2 tasse, râpé (56g)

pommes, évidé et tranché

1 petit (7 cm diam.) (149g)

1. Mélanger le yaourt grec et la moutarde.
2. Ajouter les épinards, la dinde, les tranches de pomme, le fromage et les noix sur la tortilla. Garnir de la sauce au yaourt, rouler et servir.

Galettes de riz au beurre de cacahuète

1 galette(s) - 240 kcal ● 8g protéine ● 17g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

galettes de riz, toutes saveurs

1 gâteaux (9g)

Pour les 2 repas :

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

galettes de riz, toutes saveurs

2 gâteaux (18g)

1. Étalez du beurre de cacahuète sur le dessus de la galette de riz.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Blanc de poulet au citron et poivre

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g protéine ● 25g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/3 lb (597g)

huile d'olive

2/3 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/3 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

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

2 2/3 lb (1195g)

huile d'olive

1 1/3 c. à soupe (mL)

poivre citronné

2 2/3 c. à soupe (18g)

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.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 5

Salade simple poulet et épinards

507 kcal ● 67g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



épinards frais

3 1/3 tasse(s) (100g)

huile

1 2/3 c. à café (mL)

vinaigrette

2 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau,
crue, haché, cuit

10 oz (284g)

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.

Banane

3 banane(s) - 350 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 72g glucides ● 9g fibres

Donne 3 banane(s) portions

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)



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

Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 4 bâton(s) portions

fromage en ficelle

4 bâtonnet (112g)



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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poitrines de poulet façon César

12 oz - 689 kcal ● 82g protéine ● 39g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette César
3 c. à s. (44g)
parmesan
3 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette César
6 c. à s. (88g)
parmesan
6 c. à soupe (30g)

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.

Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
romarin séché
1/2 c. à soupe (2g)
patates douces, coupé en cubes de 1"
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
romarin séché
1 c. à soupe (3g)
patates douces, coupé en cubes de 1"
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Haricots lima au beurre

165 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

sel
3/8 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
beurre
3 c. à café (14g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pommes et dip protéiné

408 kcal ● 25g protéine ● 17g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
1 conteneur (170g)
cannelle
1 c. à café (3g)
beurre de cacahuète
2 c. à soupe (32g)
pommes, tranché
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
2 conteneur (340g)
cannelle
2 c. à café (5g)
beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)
pommes, tranché
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

1. Ouvrez le pot de yaourt grec et ajoutez le beurre de cacahuète et la cannelle (ou mélangez-les dans un petit bol). Mélangez jusqu'à homogénéité.
 2. Coupez une pomme en tranches.
 3. Trempez les tranches de pomme dans le dip et dégustez.
-

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
3/4 tasse, décortiqué (75g)

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

Yaourt nature

1 1/4 tasse(s) - 193 kcal ● 16g protéine ● 5g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt nature faible en gras
1 1/4 tasse (306g)

Pour les 3 repas :

yaourt nature faible en gras
3 3/4 tasse (919g)

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

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 3 repas :

pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Yaourt grec boosté

2 pot(s) - 411 kcal ● 35g protéine ● 11g lipides ● 36g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé

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

poudre de protéine

2 c. à soupe (12g)

framboises

16 framboises (30g)

grué de cacao

2 c. à thé (7g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

poudre de protéine

4 c. à soupe (23g)

framboises

32 framboises (61g)

grué de cacao

4 c. à thé (13g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Patates douces farcies au poulet barbecue

2 pomme de terre(s) - 1039 kcal ● 108g protéine ● 13g lipides ● 110g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
1/3 tasse (95g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
patates douces, coupé en deux
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
2/3 tasse (190g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (896g)
patates douces, coupé en deux
4 patate douce, 12,5 cm de long (840g)

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

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
16 fl oz (mL)

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

Dîner 2

Consommer les jour 3

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.

Bol bœuf, brocoli et patate douce

898 kcal ● 92g protéine ● 33g lipides ● 45g glucides ● 13g fibres



Brocoli surgelé

5/8 paquet (166g)

paprika

1/4 c. à café (1g)

bœuf haché (93% maigre)

7/8 lb (397g)

huile

1 1/6 c. à café (mL)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 1/6 patate douce, 12,5 cm de long (245g)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C)
2. Enrobez les patates douces d'huile et assaisonnez avec du paprika et un peu de sel/poivre.
3. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le bœuf haché dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif pendant 7 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
5. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage.
6. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le bœuf, le brocoli et les patates douces. Servez avec un peu de sel et de poivre supplémentaires.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

romarin séché

1/6 c. à soupe (1g)

patates douces, coupé en cubes de 1"

1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

Tilapia en croûte d'amandes

15 oz - 1059 kcal ● 102g protéine ● 51g lipides ● 40g glucides ● 9g fibres



Donne 15 oz portions

amandes

10 c. à s., émincé (68g)

tilapia, cru

1 lb (420g)

farine tout usage

3/8 tasse(s) (52g)

sel

2 1/2 trait (1g)

huile d'olive

1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

Burgers teriyaki

2 burger(s) - 799 kcal ● 74g protéine ● 30g lipides ● 57g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (340g)
concombre
8 tranches (56g)
sauce teriyaki
2 c. à soupe (mL)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
1 1/2 livres (680g)
concombre
16 tranches (112g)
sauce teriyaki
4 c. à soupe (mL)
pains à hamburger
4 petit pain(s) (204g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

Wedges de patate douce

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



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (280g)

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

Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
6 c. à s. (60g)
Grains de maïs surgelés
6 c. à s. (51g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
3/4 tasse (120g)
Grains de maïs surgelés
3/4 tasse (102g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles

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



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

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

Cuisses de poulet aux champignons

9 oz - 886 kcal ● 63g protéine ● 68g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 9 oz portions
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
eau
3/8 tasse(s) (90mL)
beurre
3/4 c. à soupe (11g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)

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

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

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

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

6 oz (170g)

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.
-