

Meal Plan - Menu régime macros de 3500 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 13539 kcal 253g protéine (29%) 97g lipides (25%) 368g glucides (42%) 46g fibres (5%)

Petit-déjeuner

630 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 37g de lipides


 **Lait**
1 tasse(s)- 149 kcal

 **Noix de pécan**
1/4 tasse- 183 kcal

 **Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons**
299 kcal


Collations


410 kcal, 14g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides

 **Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**
411 kcal

Déjeuner


1250 kcal, 43g de protéines, 228g glucides nets, 11g de lipides

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

 **Pâtes avec sauce du commerce**
1021 kcal

Dîner

1245 kcal, 143g de protéines, 63g glucides nets, 38g de lipides


 **Lentilles**
347 kcal

 **Poulet rôti aux tomates et olives**
18 oz- 899 kcal

Day 23539 kcal 253g protéine (29%) 97g lipides (25%) 368g glucides (42%) 46g fibres (5%)

Petit-déjeuner

630 kcal, 52g de protéines, 19g glucides nets, 37g de lipides


 **Lait**
1 tasse(s)- 149 kcal

 **Noix de pécan**
1/4 tasse- 183 kcal

 **Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons**
299 kcal

Collations


410 kcal, 14g de protéines, 58g glucides nets, 11g de lipides

 **Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait**
411 kcal

Déjeuner


1250 kcal, 43g de protéines, 228g glucides nets, 11g de lipides

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

 **Pâtes avec sauce du commerce**
1021 kcal

Dîner


1245 kcal, 143g de protéines, 63g glucides nets, 38g de lipides

 **Lentilles**
347 kcal


 **Poulet rôti aux tomates et olives**
18 oz- 899 kcal

Petit-déjeuner

660 kcal, 34g de protéines, 25g glucides nets, 43g de lipides

Épinards sautés simples

199 kcal

Frittata aux herbes et oignon


459 kcal

Collations

465 kcal, 34g de protéines, 67g glucides nets, 5g de lipides

Cottage cheese et miel


1 tasse(s)- 249 kcal

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau


217 kcal

Déjeuner

1200 kcal, 81g de protéines, 104g glucides nets, 45g de lipides

Wrap au poulet grillé et houmous


3 wrap(s)- 1025 kcal

Grande barre de granola

1 barre(s)- 176 kcal

Dîner


1125 kcal, 95g de protéines, 62g glucides nets, 48g de lipides

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

10 2/3 oz- 744 kcal

Lentilles


260 kcal

Pois mange-tout


123 kcal

Petit-déjeuner

660 kcal, 34g de protéines, 25g glucides nets, 43g de lipides

Épinards sautés simples


199 kcal

Frittata aux herbes et oignon

459 kcal

Collations

470 kcal, 44g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides

Bouchées concombre-thon

288 kcal

Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

1200 kcal, 81g de protéines, 104g glucides nets, 45g de lipides

Wrap au poulet grillé et houmous


3 wrap(s)- 1025 kcal

Grande barre de granola


1 barre(s)- 176 kcal

Dîner


1125 kcal, 95g de protéines, 62g glucides nets, 48g de lipides

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

10 2/3 oz- 744 kcal

Lentilles

260 kcal

Pois mange-tout

123 kcal

Day 7

3456 kcal ● 301g protéine (35%) ● 143g lipides (37%) ● 188g glucides (22%) ● 54g fibres (6%)

Petit-déjeuner

660 kcal, 34g de protéines, 25g glucides nets, 43g de lipides



Épinards sautés simples
199 kcal



Frittata aux herbes et oignon
459 kcal

Collations

470 kcal, 44g de protéines, 8g glucides nets, 28g de lipides



Bouchées concombre-thon
288 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Déjeuner

1150 kcal, 125g de protéines, 73g glucides nets, 34g de lipides



Purée de patates douces
366 kcal



Tilapia poêlé
21 oz- 782 kcal

Dîner

1180 kcal, 98g de protéines, 83g glucides nets, 38g de lipides



Salade tomate et avocat
313 kcal



Chili blanc au poulet
867 kcal

Confiseries

- ☐ sucre
5 3/4 c. à soupe (75g)
- ☐ miel
3 oz (84g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
5 3/4 c. à café (15g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (8g)
- ☐ sel
1 oz (30g)
- ☐ poudre de chili
6 c. à café (16g)
- ☐ basilic frais
36 feuilles (18g)
- ☐ moutarde
4 c. à café (20g)
- ☐ moutarde brune
2 c. à soupe (30g)
- ☐ thym séché
4 1/4 g (4g)
- ☐ poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
5/6 c. à café (2g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
9 1/3 tasse(s) (2234mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 tasse (678g)
- ☐ blancs d'œufs
8 grand (264g)
- ☐ œufs
13 grand (650g)
- ☐ romano
1 1/6 c. à soupe (7g)
- ☐ fromage tranché
4 tranche (28 g chacune) (112g)
- ☐ fromage
1/2 tasse, râpé (63g)
- ☐ fromage feta
12 c. à soupe (113g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
3 tasse (230g)
- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)

Produits à base de noix et de graines

Produits de boulangerie

- ☐ Petit pain
6 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (168g)
- ☐ tortillas de farine
10 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (490g)

Céréales et pâtes

- ☐ pâtes sèches non cuites
1 livres (456g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (672g)
- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
2 1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ salsa verde
13 1/4 c. à s. (213g)

Boissons

- ☐ eau
13 tasse(s) (3145mL)
- ☐ poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
2 1/4 tasse (432g)
- ☐ houmous
12 c. à soupe (180g)
- ☐ haricots Great Northern en conserve
5/6 boîte (~425 g) (354g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1/4 livres (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix
6 1/4 c. à s. (mL)
- ☐ huile
1 c. à soupe (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes
36 grand (158g)
- ☐ canneberges séchées
6 1/4 c. à s. (62g)
- ☐ jus de fruit
22 fl oz (mL)
- ☐ avocats
1 3/4 avocat(s) (360g)
- ☐ jus de citron vert
1 fl oz (mL)

- ☐ noix de pécan
1 tasse, moitiés (99g)
- ☐ noix (anglaises)
6 1/4 c. à s., haché (45g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ champignons
2/3 tasse, morceaux ou tranches (47g)
- ☐ tomates
9 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1100g)
- ☐ épinards frais
3 2/3 paquet 285 g (1038g)
- ☐ laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
- ☐ oignon
7 moyen (6,5 cm diam.) (779g)
- ☐ Ail
3 1/2 gousse (11g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)
- ☐ concombre
1 3/4 concombre (21 cm) (532g)
- ☐ patates douces
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 lb (2233g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/3 livres (605g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)
1 livres (454g)

Autre

- ☐ baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 3/4 tasse (113g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
4 1/2 boîte (757g)
- ☐ tilapia, cru
1 1/3 lb (588g)

Collations

- ☐ grande barre de granola
2 barre (74g)
-

Petit-déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

299 kcal ● 42g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
blancs d'œufs
4 grand (132g)
œufs
2 grand (100g)
champignons, haché
1/3 tasse, morceaux ou tranches (23g)
tomates, haché
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
blancs d'œufs
8 grand (264g)
œufs
4 grand (200g)
champignons, haché
2/3 tasse, morceaux ou tranches (47g)
tomates, haché
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

1. Mélanger tous les œufs, le fromage cottage et le poivre et battre à la fourchette.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle en veillant à bien l'étaler, puis parsemer de champignons et de tomates.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques et qu'ils soient pris. Replier une moitié de l'omelette sur l'autre.
5. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)
poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures. Servir.

Lait

2 1/4 tasse(s) - 335 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2 1/4 tasse(s) (540mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
4 1/2 tasse(s) (1080mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Épinards sautés simples

199 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 3 repas :

poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
sel
3/4 c. à café (5g)
huile d'olive
3 c. à soupe (mL)
épinards frais
24 tasse(s) (720g)
Ail, coupé en dés
3 gousse (9g)

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.

Frittata aux herbes et oignon

459 kcal ● 26g protéine ● 28g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

eau
3/8 tasse(s) (90mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
œufs
3 grand (150g)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)
thym séché
3/4 c. à café, feuilles (1g)
oignon
1 1/2 tasse, haché (240g)

Pour les 3 repas :

eau
1 tasse(s) (269mL)
huile d'olive
4 1/2 c. à café (mL)
œufs
9 grand (450g)
sel
4 1/2 trait (2g)
poivre noir
4 1/2 trait (0g)
fromage
1/2 tasse, râpé (63g)
thym séché
2 1/4 c. à café, feuilles (2g)
oignon
4 1/2 tasse, haché (720g)

1. Porter l'oignon et presque toute l'eau (conserver environ 1 cuillère à soupe pour plus tard) à ébullition dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Couvrir et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement attendri, environ 2 minutes.
2. Découvrir et continuer la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau, 1 à 2 minutes. Verser l'huile et remuer pour enrober. Poursuivre la cuisson en remuant souvent jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer, encore 1 à 2 minutes.
3. Battre les œufs et les ajouter à la poêle, réduire le feu à moyen-doux et continuer la cuisson en remuant constamment jusqu'à ce que l'œuf commence à prendre, environ 20 secondes. Continuer la cuisson en soulevant les bords pour laisser l'œuf non cuit s'écouler dessous, jusqu'à ce qu'il soit en grande partie pris, encore environ 30 secondes.
4. Réduire le feu au minimum. Saupoudrer les herbes, le sel et le poivre sur la frittata. Déposer le fromage en cuillerées sur le dessus. Soulever un bord de la frittata et verser la cuillère à soupe d'eau restante dessous.
5. Couvrir et cuire jusqu'à ce que l'œuf soit complètement pris et que le fromage soit chaud, environ 2 minutes. Glisser la frittata hors de la poêle à l'aide d'une spatule et servir.

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.

Pâtes avec sauce du commerce

1021 kcal ● 35g protéine ● 7g lipides ● 189g glucides ● 15g fibres



Pour un seul repas :

pâtes sèches non cuites

1/2 livres (228g)

sauce pour pâtes

1/2 pot (680 g) (336g)

Pour les 2 repas :

pâtes sèches non cuites

1 livres (456g)

sauce pour pâtes

1 pot (680 g) (672g)

1. Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
2. Nappez de sauce et dégustez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade d'épinards aux canneberges

443 kcal ● 8g protéine ● 29g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

canneberges séchées

3 c. à s. (31g)

noix (anglaises)

3 c. à s., haché (23g)

épinards frais

5/8 paquet 170 g (99g)

vinaigrette framboise et noix

3 c. à s. (mL)

romano, finement râpé

5/8 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

canneberges séchées

6 1/4 c. à s. (62g)

noix (anglaises)

6 1/4 c. à s., haché (45g)

épinards frais

1 1/6 paquet 170 g (198g)

vinaigrette framboise et noix

6 1/4 c. à s. (mL)

romano, finement râpé

1 1/6 c. à soupe (7g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Wrap au rosbif

2 wrap(s) - 807 kcal ● 65g protéine ● 36g lipides ● 50g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)
moutarde
2 c. à café (10g)
roast beef tranché (charcuterie)
1/2 livres (227g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)
fromage tranché
2 tranche (28 g chacune) (56g)
tomates, coupé en dés
1 tomate prune (62g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
4 feuille extérieure (112g)
moutarde
4 c. à café (20g)
roast beef tranché (charcuterie)
1 livres (454g)
tortillas de farine
4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (196g)
fromage tranché
4 tranche (28 g chacune) (112g)
tomates, coupé en dés
2 tomate prune (124g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Wrap au poulet grillé et houmous

3 wrap(s) - 1025 kcal ● 77g protéine ● 38g lipides ● 82g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (213g)
tortillas de farine
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (147g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
houmous
6 c. à soupe (90g)
fromage feta
6 c. à soupe (56g)
concombre, haché
3/4 tasse, tranches (78g)
tomates, haché
3 tranche(s), fine/petite (45g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
15 oz (425g)
tortillas de farine
6 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (294g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
houmous
12 c. à soupe (180g)
fromage feta
12 c. à soupe (113g)
concombre, haché
1 1/2 tasse, tranches (156g)
tomates, haché
6 tranche(s), fine/petite (90g)

1. Assaisonnez le poulet avec une pincée de sel/poivre. Faites griller ou poêler le poulet dans une poêle antiadhésive jusqu'à cuisson complète. Une fois suffisamment refroidi, coupez le poulet. Étalez le houmous sur la tortilla et ajoutez tous les ingrédients restants, y compris le poulet. Roulez la tortilla et servez.

Grande barre de granola

1 barre(s) - 176 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

grande barre de granola
1 barre (37g)

Pour les 2 repas :

grande barre de granola
2 barre (74g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Purée de patates douces

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



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.

Tilapia poêlé

21 oz - 782 kcal ● 118g protéine ● 34g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 21 oz portions

huile d'olive

1 3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

7/8 c. à café, moulu (2g)

sel

7/8 c. à café (5g)

tilapia, cru

1 1/3 lb (588g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

411 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 58g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sucré
1 1/4 c. à soupe (16g)
cannelle
1 1/4 c. à café (3g)
lait entier
1 tasse(s) (225mL)
quick oats
10 c. à s. (50g)

Pour les 3 repas :

sucré
3 3/4 c. à soupe (49g)
cannelle
3 3/4 c. à café (10g)
lait entier
3 tasse(s) (675mL)
quick oats
2 tasse (150g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 tasse (452g)
miel
8 c. à café (56g)

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

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

217 kcal ● 6g protéine ● 3g lipides ● 37g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

quick oats
1/2 tasse (40g)
sucré
1 c. à soupe (13g)
cannelle
1 c. à café (3g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

quick oats
1 tasse (80g)
sucré
2 c. à soupe (26g)
cannelle
2 c. à café (5g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bouchées concombre-thon

288 kcal ● 42g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
2 1/2 sachet (185g)
concombre, tranché
5/8 concombre (21 cm) (188g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve
5 sachet (370g)
concombre, tranché
1 1/4 concombre (21 cm) (376g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :

noix de pécan
1/2 tasse, moitiés (50g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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.

Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

- tomates
18 tomates cerises (306g)
- huile d'olive
3 c. à café (mL)
- sel
3/4 c. à café (5g)
- olives vertes
18 grand (79g)
- poivre noir
6 trait (1g)
- poudre de chili
3 c. à café (8g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
18 oz (510g)
- basilic frais, râpé
18 feuilles (9g)

Pour les 2 repas :

- tomates
36 tomates cerises (612g)
- huile d'olive
6 c. à café (mL)
- sel
1 1/2 c. à café (9g)
- olives vertes
36 grand (158g)
- poivre noir
12 trait (1g)
- poudre de chili
6 c. à café (16g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/4 livres (1021g)
- basilic frais, râpé
36 feuilles (18g)

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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Jus de fruits

2 3/4 tasse(s) - 315 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 70g glucides ● 1g fibres



Donne 2 3/4 tasse(s) portions

- jus de fruit
22 fl oz (mL)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Lentilles

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



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

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

Épinards sautés simples

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



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)

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.

Poitrine de poulet simple

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



Donne 18 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (504g)
huile
1 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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

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



Pour un seul repas :

moutarde brune
1 c. à soupe (15g)
miel
2/3 c. à soupe (14g)
thym séché
2/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2/3 livres (302g)

Pour les 2 repas :

moutarde brune
2 c. à soupe (30g)
miel
1 1/3 c. à soupe (28g)
thym séché
1 1/3 c. à café, moulu (2g)
sel
1/3 c. à café (2g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1 1/3 livres (605g)

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.

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

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.

Pois mange-tout

123 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés
2 tasse (288g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés
4 tasse (576g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Salade tomate et avocat

313 kcal ● 4g protéine ● 24g lipides ● 9g glucides ● 11g fibres



oignon
4 c. à c., haché (20g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
2/3 avocat(s) (134g)
tomates, coupé en dés
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

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.

Chili blanc au poulet

867 kcal ● 94g protéine ● 14g lipides ● 74g glucides ● 18g fibres



bouillon de poulet (prêt à servir)

2 1/2 tasse(s) (mL)

cumin moulu

5/6 c. à café (2g)

salsa verde

13 1/3 c. à s. (213g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

10 oz (284g)

haricots Great Northern en conserve, égoutté

5/6 boîte (~425 g) (354g)

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 effiloche le poulet.
3. Dans une nouvelle casserole, ajouter le bouillon, le poulet, les haricots, la salsa et le cumin à feu moyen-vif et remuer.
4. Laisser cuire environ 5 minutes. Servir.
5. *Méthode en mijoteuse : ajouter tous les ingrédients (y compris le poulet cru) dans la mijoteuse. Cuire à basse température 6-8 heures, ou à haute température 3-4 heures. Une fois cuit, effiloche le poulet à la fourchette et servir.