

# 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 1

3539 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 2

3539 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 3

3548 kcal ● 229g protéine (26%) ● 151g lipides (38%) ● 272g glucides (31%) ● 45g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 46g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



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



**Lait**  
2 1/4 tasse(s)- 335 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, 73g de protéines, 83g glucides nets, 65g de lipides



**Salade d'épinards aux canneberges**  
443 kcal



**Wrap au rosbif**  
2 wrap(s)- 807 kcal

### Dîner

1295 kcal, 96g de protéines, 83g glucides nets, 56g de lipides



**Jus de fruits**  
2 3/4 tasse(s)- 315 kcal



**Salade de thon à l'avocat**  
982 kcal

## Day 4

3468 kcal ● 294g protéine (34%) ● 127g lipides (33%) ● 251g glucides (29%) ● 37g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

590 kcal, 46g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



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



**Lait**  
2 1/4 tasse(s)- 335 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

1250 kcal, 73g de protéines, 83g glucides nets, 65g de lipides



**Salade d'épinards aux canneberges**  
443 kcal



**Wrap au rosbif**  
2 wrap(s)- 807 kcal

### Dîner

1160 kcal, 141g de protéines, 53g glucides nets, 37g de lipides



**Lentilles**  
347 kcal



**Épinards sautés simples**  
100 kcal



**Poitrine de poulet simple**  
18 oz- 714 kcal

## Day 5

3453 kcal ● 242g protéine (28%) ● 141g lipides (37%) ● 257g glucides (30%) ● 46g fibres (5%)

### 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

## Day 6

3457 kcal ● 253g protéine (29%) ● 164g lipides (43%) ● 198g glucides (23%) ● 45g fibres (5%)

### 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

---

# Liste de courses



## Confiseries

- sucré**  
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 verte**  
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 ( $\approx$ 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)
- cuisse 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.

## 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 doré, 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.\r\nÉtalez 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)

**cuisse 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)

**cuisse 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 effilocher 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, effilocher le poulet à la fourchette et servir.
-