

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 1800 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

1811 kcal ● 161g protéine (36%) ● 79g lipides (39%) ● 95g glucides (21%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Kale et œufs

189 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

Collations

225 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Compote de pommes

57 kcal



Bœuf séché (jerky)

110 kcal

Déjeuner

620 kcal, 80g de protéines, 29g glucides nets, 20g de lipides



Mélange de riz aromatisé

143 kcal



Poitrine de poulet simple

12 oz- 476 kcal

Dîner

645 kcal, 47g de protéines, 14g glucides nets, 38g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal



Pistaches

188 kcal

Day 2

1791 kcal ● 128g protéine (29%) ● 83g lipides (42%) ● 109g glucides (24%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Kale et œufs

189 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

Collations

225 kcal, 17g de protéines, 33g glucides nets, 2g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Compote de pommes

57 kcal



Bœuf séché (jerky)

110 kcal

Déjeuner

620 kcal, 46g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal



Haricots lima au beurre

220 kcal

Dîner

625 kcal, 48g de protéines, 8g glucides nets, 40g de lipides



Rôti de bœuf

330 kcal



Salade tomate et avocat

293 kcal

Day 3

1827 kcal ● 115g protéine (25%) ● 104g lipides (51%) ● 87g glucides (19%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

325 kcal, 17g de protéines, 19g glucides nets, 19g de lipides



Kale et œufs
189 kcal



Toast au beurre et à la confiture
1 tranche(s)- 133 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



Pepperoni de dinde
20 tranche(s)- 86 kcal



Raisins
73 kcal



Graines de tournesol
135 kcal

Déjeuner

615 kcal, 40g de protéines, 27g glucides nets, 35g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Sandwich à la salade de thon
1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

600 kcal, 39g de protéines, 26g glucides nets, 35g de lipides



Salade chou de Bruxelles, poulet et pomme
412 kcal



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

Day 4

1782 kcal ● 120g protéine (27%) ● 98g lipides (50%) ● 85g glucides (19%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 22g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
2 mini-muffin(s)- 122 kcal

Collations

295 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 15g de lipides



Pepperoni de dinde
20 tranche(s)- 86 kcal



Raisins
73 kcal



Graines de tournesol
135 kcal

Déjeuner

615 kcal, 40g de protéines, 27g glucides nets, 35g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Sandwich à la salade de thon
1 sandwich(s)- 495 kcal

Dîner

600 kcal, 39g de protéines, 26g glucides nets, 35g de lipides



Salade chou de Bruxelles, poulet et pomme
412 kcal



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

Day 5

1783 kcal ● 139g protéine (31%) ● 60g lipides (30%) ● 150g glucides (34%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 22g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s)- 122 kcal

Collations

290 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Déjeuner

625 kcal, 47g de protéines, 53g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 1/2 sandwich(s)- 505 kcal

Dîner

590 kcal, 60g de protéines, 32g glucides nets, 23g de lipides



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

Day 6

1751 kcal ● 117g protéine (27%) ● 58g lipides (30%) ● 167g glucides (38%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Œuf dans une aubergine

120 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

290 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Déjeuner

635 kcal, 46g de protéines, 59g glucides nets, 19g de lipides



Lentilles

289 kcal



Boulettes épicées à l'orange

3 boulettes- 344 kcal

Dîner

510 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



Stroganoff de dinde hachée facile

287 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Day 7

1751 kcal ● 117g protéine (27%) ● 58g lipides (30%) ● 167g glucides (38%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

320 kcal, 28g de protéines, 20g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Œuf dans une aubergine

120 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Collations

290 kcal, 11g de protéines, 48g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Bâtonnets de carotte

4 carotte(s)- 108 kcal

Déjeuner

635 kcal, 46g de protéines, 59g glucides nets, 19g de lipides



Lentilles

289 kcal



Boulettes épicées à l'orange

3 boulettes- 344 kcal

Dîner

510 kcal, 33g de protéines, 40g glucides nets, 24g de lipides



Stroganoff de dinde hachée facile

287 kcal



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)
- ☐ compote de pommes
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)
- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (327g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ raisins
2 1/2 tasse (230g)
- ☐ pommes
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

Collations

- ☐ jerky de bœuf
3 oz (85g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/4 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ beurre
5 c. à café (23g)
- ☐ lait entier
5 1/2 tasse(s) (1320mL)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
3 pot (170 g) (510g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 oz (28g)
- ☐ fromage feta
3 c. à soupe (28g)

Légumes et produits à base de légumes

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)
- ☐ pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
- ☐ petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)

Confiseries

- ☐ confiture
3 c. à café (21g)
- ☐ sirop d'érable
2 c. à café (mL)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 lb (790g)
- ☐ dinde hachée, crue
3/8 lb (170g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 2/3 boîte (456g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/2 oz (43g)
- ☐ noix (anglaises)
1 2/3 oz (47g)

Produits de bœuf

- ☐ rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)
- ☐ bœuf haché (93% maigre)
7/8 lb (397g)

Autre

- ☐ sauce teriyaki
3 c. à soupe (mL)

- ☐ **feuilles de chou frisé (kale)**
1 1/2 tasse, haché (60g)
- ☐ **poivron**
1 grand (164g)
- ☐ **oignon**
1 moyen (6,5 cm diam.) (109g)
- ☐ **tomates**
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (363g)
- ☐ **concombre**
1/2 concombre (21 cm) (141g)
- ☐ **haricots lima, surgelés**
1/2 paquet (284 g) (142g)
- ☐ **céleri cru**
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)
- ☐ **choux de Bruxelles**
1 1/2 tasse (132g)
- ☐ **carottes**
12 moyen (732g)
- ☐ **aubergine**
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)
- ☐ **Ail**
1/2 gousse (2g)
- ☐ **gingembre frais**
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
- ☐ **échalotes**
1/2 échalote (57g)

Épices et herbes

- ☐ **sel**
1/3 oz (10g)
- ☐ **poivre noir**
2 g (2g)
- ☐ **poudre d'ail**
1/2 c. à café (2g)
- ☐ **vinaigre de cidre**
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ **moutarde de Dijon**
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ **basilic frais**
1/2 c. à soupe, haché (1g)
- ☐ **flocons de piment rouge**
1/2 c. à café (1g)
- ☐ **paprika**
1/4 c. à soupe (2g)

- ☐ **mélange de jeunes pousses**
10 c. à s. (19g)
- ☐ **Yaourt grec protéiné, aromatisé**
2 contenant (300g)
- ☐ **marmelade d'orange**
1 1/2 c. à soupe (30g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ **Pepperoni de dinde**
40 tranches (71g)
- ☐ **charcuterie de dinde**
1/4 livres (128g)

Boissons

- ☐ **eau**
1/4 gallon (845mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **lentilles crues**
13 1/4 c. à s. (160g)

Céréales et pâtes

- ☐ **nouilles aux œufs, sèches**
2 oz (57g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **crème de champignons (soupe)**
1/4 boîte 312 g (78g)
- ☐ **bouillon de poulet**
1/4 cube (1g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

feuilles de chou frisé (kale)

1/2 tasse, haché (20g)

sel

1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

huile

3 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

sel

3 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s) - 133 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

beurre

1 c. à café (5g)

confiture

1 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

beurre

3 c. à café (14g)

confiture

3 c. à café (21g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

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

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

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal ● 9g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/3 c. à soupe (5mL)
œufs
1 grand (50g)
fromage de chèvre
1 c. à soupe (14g)
tomates, coupé en morceaux
1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 2 repas :

eau
2/3 c. à soupe (10mL)
œufs
2 grand (100g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
tomates, coupé en morceaux
2 tranche(s), fine/petite (30g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Œuf dans une aubergine

120 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

aubergine
1 tranche(s) 2,5 cm (60g)
huile
1 c. à café (mL)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

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

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.

Pamplémousse

1/2 pamplémousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



mélange de riz aromatisé

1/4 sachet (~159 g) (40g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

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

3/4 lb (336g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

bœuf haché (93% maigre)

6 oz (170g)

concombre

4 tranches (28g)

sauce teriyaki

1 c. à soupe (mL)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

huile

1/4 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.

Haricots lima au beurre

220 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



sel

1/4 c. à café (2g)

haricots lima, surgelés

1/2 paquet (284 g) (142g)

beurre

2 c. à café (9g)

poivre noir

1/8 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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 c. à s., haché (15g)
jus de citron vert
1 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1/2 avocat(s) (101g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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.

Sandwich à la salade de thon

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 39g protéine ● 25g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
mayonnaise
1 1/2 c. à soupe (mL)
poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
thon en conserve
5 oz (142g)
céleri cru, haché
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
thon en conserve
10 oz (284g)
céleri cru, haché
1 tige, petite (12,5 cm de long) (17g)

1. Égouttez le thon.
2. Mélangez soigneusement le thon, la mayonnaise, le poivre, le sel et le céleri haché dans un petit bol.
3. Étalez le mélange sur une tranche de pain et recouvrez avec l'autre.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 1/2 sandwich(s) - 505 kcal ● 40g protéine ● 13g lipides ● 50g glucides ● 9g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain

3 tranche(s) (96g)

mélange de jeunes pousses

6 c. à s. (11g)

charcuterie de dinde

1/4 livres (128g)

fromage feta

3 c. à soupe (28g)

tomates, tranché

3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)

concombre, tranché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

oignon, tranché

6 tranches, fines (54g)

1. Montez le sandwich en superposant tous les ingrédients dans le pain. Servir.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Boulettes épicées à l'orange

3 boulettes - 344 kcal ● 26g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/4 lb (114g)
marmelade d'orange
3/4 c. à soupe (15g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
sauce teriyaki
1 c. à soupe (mL)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
Ail, finement haché
1/4 gousse (1g)
gingembre frais, finement haché
1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)
échalotes, haché
1/4 échalote (28g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/2 lb (227g)
marmelade d'orange
1 1/2 c. à soupe (30g)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
sauce teriyaki
2 c. à soupe (mL)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
Ail, finement haché
1/2 gousse (2g)
gingembre frais, finement haché
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
échalotes, haché
1/2 échalote (57g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Dans un grand bol, mélangez le bœuf haché, l'échalote et une pincée de sel/poivre. Formez des boulettes (en fonction du nombre indiqué dans les détails de la recette). Déposez-les sur une plaque et faites cuire au four environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Mettez de côté.
3. Dans une grande poêle sur feu moyen-doux, ajoutez l'huile, le gingembre et l'ail. Faites cuire 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit parfumé et ramolli.
4. Ajoutez la marmelade, la sauce teriyaki et le piment rouge concassé. Remuez et faites cuire environ 3 minutes jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
5. Ajoutez les boulettes dans la sauce et remuez jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement enrobées. Servez.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 2 repas :

pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes

1 barquette à emporter (~115 g)
(122g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

2 barquette à emporter (~115 g)
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Bœuf séché (jerky)

110 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jerky de bœuf

1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf

3 oz (85g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pepperoni de dinde

20 tranche(s) - 86 kcal ● 11g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Pepperoni de dinde
20 tranches (35g)

Pour les 2 repas :

Pepperoni de dinde
40 tranches (71g)

1. Bon
appétit.

Raisins

73 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 1/4 tasse (115g)

Pour les 2 repas :

raisins
2 1/2 tasse (230g)

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

Graines de tournesol

135 kcal ● 6g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
3/4 oz (21g)

Pour les 2 repas :

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

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 3 repas :

yaourt aromatisé allégé
3 pot (170 g) (510g)

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

Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

carottes
4 moyen (244g)

Pour les 3 repas :

carottes
12 moyen (732g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

avocats

1/2 avocat(s) (101g)

jus de citron vert

1 c. à café (mL)

sel

1 trait (0g)

poivre noir

1 trait (0g)

poivron

1 grand (164g)

oignon

1/4 petit (18g)

thon en conserve, égoutté

1 boîte (172g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

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

Dîner 2

Consommer les jour 2

Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



rôti de bœuf (top round)

1/4 rôti (190g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon

1 1/4 c. à s., haché (19g)

jus de citron vert

1 1/4 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

5/8 avocat(s) (126g)

tomates, coupé en dés

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade choux de Bruxelles, poulet et pomme

412 kcal ● 30g protéine ● 26g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à soupe, haché (14g)
vinaigre de cidre
1/4 c. à soupe (4g)
sirop d'érable
1 c. à café (mL)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 oz (113g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
3/4 tasse (66g)
pommes, haché
1/6 petit (7 cm diam.) (25g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à soupe, haché (28g)
vinaigre de cidre
1/2 c. à soupe (7g)
sirop d'érable
2 c. à café (mL)
huile d'olive
2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
choux de Bruxelles, extrémités coupées et jetées
1 1/2 tasse (132g)
pommes, haché
1/3 petit (7 cm diam.) (50g)

1. Assaisonnez les blancs de poulet de sel et de poivre. Chauffez environ 25 % de l'huile (en réservant le reste) dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Transférez sur une planche à découper et, une fois assez froids pour être manipulés, coupez les blancs en morceaux. Réservez.
2. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes, le poulet et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

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

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

tomates

3 tranche(s), fine/petite (45g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

petits pains Kaiser

1 pain (9 cm diam.) (57g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Stroganoff de dinde hachée facile

287 kcal ● 22g protéine ● 12g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/8 c. à soupe (mL)
oignon
3 pincée, haché (2g)
eau
1/8 tasse(s) (15mL)
nouilles aux œufs, sèches
1 oz (29g)
dinde hachée, crue
1/6 lb (85g)
crème de champignons (soupe)
1/8 boîte 312 g (39g)
paprika
1/8 c. à soupe (1g)
bouillon de poulet, émietté
1/8 cube (1g)
sel, au goût
1/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

huile
1/4 c. à soupe (mL)
oignon
1/4 c. à s., haché (4g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
nouilles aux œufs, sèches
2 oz (57g)
dinde hachée, crue
3/8 lb (170g)
crème de champignons (soupe)
1/4 boîte 312 g (78g)
paprika
1/4 c. à soupe (2g)
bouillon de poulet, émietté
1/4 cube (1g)
sel, au goût
1/4 c. à café (2g)

1. Portez une casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Plongez les nouilles aux œufs et faites cuire 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, puis égouttez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Mettez la dinde et l'oignon dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que la dinde soit uniformément dorée et que l'oignon soit tendre. Incorporez le bouillon.
3. Ajoutez la soupe de champignons crémeuse et l'eau dans la poêle. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Assaisonnez de paprika et de sel. Servez sur les nouilles aux œufs cuites.

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)

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