

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle — 1900 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

1857 kcal ● 128g protéine (28%) ● 96g lipides (47%) ● 88g glucides (19%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 9g de protéines, 37g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Raisins

87 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

685 kcal, 48g de protéines, 30g glucides nets, 38g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich au roast beef et cornichon

1 sandwich(s)- 454 kcal

Dîner

655 kcal, 61g de protéines, 9g glucides nets, 36g de lipides



Salade de thon à l'avocat

654 kcal

Day 2

1911 kcal ● 122g protéine (25%) ● 104g lipides (49%) ● 99g glucides (21%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 9g de protéines, 37g glucides nets, 10g de lipides



Toast au beurre

2 tranche(s)- 227 kcal



Raisins

87 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

685 kcal, 48g de protéines, 30g glucides nets, 38g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich au roast beef et cornichon

1 sandwich(s)- 454 kcal

Dîner

710 kcal, 55g de protéines, 20g glucides nets, 44g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz- 558 kcal

Day 3

1845 kcal ● 178g protéine (39%) ● 68g lipides (33%) ● 108g glucides (23%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

205 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Déjeuner

705 kcal, 75g de protéines, 54g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

Dîner

565 kcal, 68g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Lentilles

116 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal

Day 4

1879 kcal ● 174g protéine (37%) ● 69g lipides (33%) ● 118g glucides (25%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

240 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

Déjeuner

705 kcal, 75g de protéines, 54g glucides nets, 18g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s)- 247 kcal

Dîner

565 kcal, 68g de protéines, 23g glucides nets, 19g de lipides



Lentilles

116 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal

Day 5

1917 kcal ● 123g protéine (26%) ● 85g lipides (40%) ● 126g glucides (26%) ● 39g fibres (8%)

Petit-déjeuner

370 kcal, 25g de protéines, 20g glucides nets, 20g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 153 kcal



Blancs d'œufs brouillés

61 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Collations

240 kcal, 7g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s)- 104 kcal



Toast au beurre et à la confiture

1 tranche(s)- 133 kcal

Déjeuner

620 kcal, 39g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s)- 387 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

690 kcal, 53g de protéines, 34g glucides nets, 29g de lipides



Salade de pois chiches facile

234 kcal



Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s)- 456 kcal

Day 6

1926 kcal ● 129g protéine (27%) ● 87g lipides (41%) ● 131g glucides (27%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Graines de tournesol

226 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

285 kcal, 12g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

620 kcal, 39g de protéines, 51g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s)- 387 kcal



Salade tomate et avocat

235 kcal

Dîner

725 kcal, 61g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

203 kcal



Poitrine de poulet panée tendre

8 oz- 524 kcal

Day 7

1852 kcal ● 130g protéine (28%) ● 100g lipides (49%) ● 86g glucides (19%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 23g de lipides



Graines de tournesol
226 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

285 kcal, 12g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Pomme
1 pomme(s)- 105 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

545 kcal, 40g de protéines, 7g glucides nets, 36g de lipides



Salade tomate et avocat
235 kcal



Dinde hachée de base
6 2/3 oz- 313 kcal

Dîner

725 kcal, 61g de protéines, 46g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses
203 kcal



Poitrine de poulet panée tendre
8 oz- 524 kcal

Produits de boulangerie

- ☐ pain
14 2/3 oz (416g)
- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
6 c. à café (27g)
- ☐ fromage tranché
4 tranche (19 g chacune) (76g)
- ☐ blancs d'œufs
3/4 tasse (182g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ œufs
2 1/2 moyen (115g)
- ☐ lait entier
1/8 tasse(s) (19mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
3 tasse (276g)
- ☐ avocats
2 3/4 avocat(s) (553g)
- ☐ jus de citron vert
2 fl oz (mL)
- ☐ olives vertes
18 grand (79g)
- ☐ pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 1/4 tasse (183g)
- ☐ lentilles crues
1/3 tasse (64g)
- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)
1/2 livres (227g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
14 tasse (420g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 1/2 boîte (430g)

Collations

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

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
12 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2/3 oz (mL)
- ☐ huile
2 oz (mL)

Confiseries

- ☐ miel
1 oz (25g)
- ☐ confiture
2 c. à café (14g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 livres (227g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1412g)
- ☐ dinde hachée, crue
6 2/3 oz (189g)

Boissons

- ☐ eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
2 boîte (~539 g) (1052g)

- ☐ Charcuterie de poulet
3/4 livres (340g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ cornichons
8 tranches (56g)
- ☐ tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (797g)
- ☐ oignon
1 moyen (6,5 cm diam.) (106g)
- ☐ persil frais
1 1/2 brins (2g)
- ☐ poivron
1 grand (164g)

Épices et herbes

- ☐ moutarde de Dijon
3 c. à soupe (45g)
- ☐ sel
2/3 oz (23g)
- ☐ poivre noir
1/4 oz (7g)
- ☐ moutarde brune
3/4 c. à soupe (11g)
- ☐ thym séché
1/8 oz (2g)
- ☐ poudre de chili
3 c. à café (8g)
- ☐ basilic frais
18 feuilles (9g)
- ☐ poudre d'ail
1 c. à café (3g)
- ☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ origan séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ Estragon séché
1/3 c. à soupe, moulu (2g)
- ☐ gingembre moulu
1/3 c. à soupe (2g)
- ☐ moutarde en poudre
1/3 c. à soupe (2g)

- ☐ sauce barbecue
6 c. à soupe (102g)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)

Céréales et pâtes

- ☐ farine tout usage
2/3 tasse(s) (83g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Toast au beurre

2 tranche(s) - 227 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche (128g)
beurre
4 c. à café (18g)

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

Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 1/2 tasse (138g)

Pour les 2 repas :

raisins
3 tasse (276g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (73g)

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

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs
4 c. à s. (61g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

blancs d'œufs
3/4 tasse (182g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Graines de tournesol

226 kcal ● 11g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
2 1/2 oz (71g)

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

Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Sandwich au roast beef et cornichon

1 sandwich(s) - 454 kcal ● 39g protéine ● 20g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain

2 tranche(s) (64g)

roast beef tranché (charcuterie)

4 oz (113g)

fromage tranché

2 tranche (19 g chacune) (38g)

cornichons

4 tranches (28g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

pain

4 tranche(s) (128g)

roast beef tranché (charcuterie)

1/2 livres (227g)

fromage tranché

4 tranche (19 g chacune) (76g)

cornichons

8 tranches (56g)

moutarde de Dijon

2 c. à soupe (30g)

1. Assemblez le sandwich en étalant de la moutarde sur une tranche de pain puis en ajoutant les autres ingrédients. Servez.
-

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au poulet grillé

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

tomates

6 tranche(s), fine/petite (90g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

petits pains Kaiser

2 pain (9 cm diam.) (114g)

huile

1 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.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 boîte (~539 g) (526g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

2 boîte (~539 g) (1052g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s) - 387 kcal ● 36g protéine ● 5g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 1/2 tranche(s) (48g)
Charcuterie de poulet
6 oz (170g)
sauce barbecue
3 c. à soupe (51g)
mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)

Pour les 2 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
Charcuterie de poulet
3/4 livres (340g)
sauce barbecue
6 c. à soupe (102g)
mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

oignon
2 c. à s., haché (30g)
jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 avocat(s) (201g)
tomates, coupé en dés
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

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.

Dinde hachée de base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g protéine ● 18g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz portions

dinde hachée, crue

6 2/3 oz (189g)

huile

5/6 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

Collations 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
4 c. à s. (34g)

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

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 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
confiture
2 c. à café (14g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

4 c. à s. (57g)

miel

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

miel

2 c. à café (14g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de thon à l'avocat

654 kcal ● 61g protéine ● 36g lipides ● 9g glucides ● 12g fibres



avocats

3/4 avocat(s) (151g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à café (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

thon en conserve

1 1/2 boîte (258g)

tomates

6 c. à s., haché (68g)

oignon, haché finement

3/8 petit (26g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



mélange de jeunes pousses

3 tasse (90g)

tomates

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

8 oz - 558 kcal ● 52g protéine ● 35g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

moutarde brune

3/4 c. à soupe (11g)

miel

1/2 c. à soupe (11g)

thym séché

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1/2 livres (227g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

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.

Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)
huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
sel
3/8 c. à café (2g)
olives vertes
9 grand (40g)
poivre noir
3 trait (0g)
poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
basilic frais, râpé
9 feuilles (5g)

Pour les 2 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)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade de pois chiches facile

234 kcal ● 12g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/2 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/2 boîte(s) (224g)
oignon, coupé en fines tranches
1/4 petit (18g)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
persil frais, haché
1 1/2 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

9 tasse (270g)

vinaigrette

9 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

Poitrine de poulet panée tendre

8 oz - 524 kcal ● 57g protéine ● 17g lipides ● 34g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
huile
4 c. à c. (mL)
farine tout usage
1/3 tasse(s) (42g)
origan séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
œufs
1/6 moyen (7g)
lait entier
1/8 tasse(s) (10mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
sel
1/3 c. à soupe (6g)
Estragon séché
1/6 c. à soupe, moulu (1g)
gingembre moulu
1/6 c. à soupe (1g)
poivre noir
1/3 c. à soupe, moulu (2g)
moutarde en poudre
1/6 c. à soupe (1g)
thym séché
1/6 c. à soupe, feuilles (0g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
huile
2 2/3 c. à s. (mL)
farine tout usage
2/3 tasse(s) (83g)
origan séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
œufs
1/3 moyen (15g)
lait entier
1/8 tasse(s) (20mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
sel
2/3 c. à soupe (12g)
Estragon séché
1/3 c. à soupe, moulu (2g)
gingembre moulu
1/3 c. à soupe (2g)
poivre noir
2/3 c. à soupe, moulu (5g)
moutarde en poudre
1/3 c. à soupe (2g)
thym séché
1/3 c. à soupe, feuilles (1g)

1. Mélangez la farine, l'estragon, le sel, le gingembre, le poivre, la poudre de moutarde, le thym, la poudre d'ail et l'origan dans un plat peu profond jusqu'à homogénéité. Battez l'œuf avec le lait jusqu'à consistance lisse dans un bol. Enrobez les poitrines de poulet dans le mélange de farine, secouez l'excès, puis plongez-les dans l'œuf, et encore une fois dans la farine. Laissez reposer les poitrines pendant 10 minutes.
 2. Préchauffez le four à 350°F (175°C).
 3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Enrobez de nouveau les poitrines de poulet de farine et secouez l'excès. Faites dorer le poulet dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Placez sur une plaque de cuisson et enfournez jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé au centre, 20 à 30 minutes.
-