

# Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 2000 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** 2054 kcal ● 133g protéine (26%) ● 94g lipides (41%) ● 139g glucides (27%) ● 30g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
217 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

## Collations

270 kcal, 14g de protéines, 39g glucides nets, 4g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Yaourt nature**  
1 tasse(s)- 155 kcal

## Déjeuner

730 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 53g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
106 kcal

## Dîner

680 kcal, 48g de protéines, 58g glucides nets, 23g de lipides



**Yaourt grec protéiné**  
1 pot- 139 kcal



**Pomme**  
1 pomme(s)- 105 kcal



**Tacos classiques à la dinde**  
2 taco(s)- 438 kcal

## Day 2

2044 kcal ● 135g protéine (26%) ● 104g lipides (46%) ● 119g glucides (23%) ● 24g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

375 kcal, 18g de protéines, 38g glucides nets, 15g de lipides



**Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau**  
217 kcal



**Œufs frits de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

## Collations

270 kcal, 14g de protéines, 39g glucides nets, 4g de lipides



**Poire**  
1 poire(s)- 113 kcal



**Yaourt nature**  
1 tasse(s)- 155 kcal

## Déjeuner

730 kcal, 53g de protéines, 4g glucides nets, 53g de lipides



**Pilons de poulet Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**  
106 kcal

## Dîner

670 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



**Poitrines de poulet façon César**  
6 2/3 oz- 383 kcal



**Frites au four**  
290 kcal

## Day 3

1977 kcal ● 142g protéine (29%) ● 86g lipides (39%) ● 134g glucides (27%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 173 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

### Collations

295 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



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



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

615 kcal, 57g de protéines, 37g glucides nets, 23g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
8 oz- 317 kcal



**Purée de pommes de terre maison**  
179 kcal



**Poivrons cuits**  
1 poivron(s)- 120 kcal

### Dîner

670 kcal, 50g de protéines, 39g glucides nets, 32g de lipides



**Poitrines de poulet façon César**  
6 2/3 oz- 383 kcal



**Frites au four**  
290 kcal

## Day 4

2043 kcal ● 155g protéine (30%) ● 100g lipides (44%) ● 106g glucides (21%) ● 26g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 20g de protéines, 32g glucides nets, 18g de lipides



**Cacahuètes rôties**  
1/6 tasse(s)- 173 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal

### Collations

295 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



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



**Toast au houmous**  
1 tranche(s)- 146 kcal

### Déjeuner

695 kcal, 69g de protéines, 32g glucides nets, 29g de lipides



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



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
2 pot- 261 kcal

### Dîner

655 kcal, 51g de protéines, 16g glucides nets, 40g de lipides



**Pommes de terre rôties au parmesan et pesto**  
106 kcal



**Ailes de poulet à l'indienne**  
13 1/3 oz- 550 kcal

## Day 5

1996 kcal ● 141g protéine (28%) ● 94g lipides (42%) ● 122g glucides (24%) ● 25g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



#### Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s)- 381 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Déjeuner

650 kcal, 53g de protéines, 53g glucides nets, 22g de lipides



#### Sandwich de dinde à la moutarde

1 sandwich(s)- 453 kcal



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Collations

295 kcal, 15g de protéines, 27g glucides nets, 13g de lipides



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

### Dîner

655 kcal, 51g de protéines, 16g glucides nets, 40g de lipides



#### Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal



#### Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz- 550 kcal

## Day 6

1971 kcal ● 158g protéine (32%) ● 81g lipides (37%) ● 124g glucides (25%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



#### Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s)- 381 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

250 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Chips de chou kale

69 kcal

### Déjeuner

685 kcal, 59g de protéines, 74g glucides nets, 11g de lipides



#### Poire

2 poire(s)- 226 kcal



#### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

### Dîner

640 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



#### Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz- 495 kcal



#### Haricots verts au beurre

147 kcal

## Day 7

1971 kcal ● 158g protéine (32%) ● 81g lipides (37%) ● 124g glucides (25%) ● 28g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 22g de protéines, 27g glucides nets, 19g de lipides



#### Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s)- 381 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal

### Collations

250 kcal, 7g de protéines, 18g glucides nets, 14g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Chips de chou kale

69 kcal

### Déjeuner

685 kcal, 59g de protéines, 74g glucides nets, 11g de lipides



#### Poire

2 poire(s)- 226 kcal



#### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

### Dîner

640 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 36g de lipides



#### Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz- 495 kcal



#### Haricots verts au beurre

147 kcal

# Liste de courses



## Céréales pour le petit-déjeuner

- quick oats  
1 tasse (80g)

## Confiseries

- sucre  
2 c. à soupe (26g)

## Épices et herbes

- cannelle  
2 c. à café (5g)
- sel  
2/3 oz (20g)
- poivre noir  
1/8 oz (2g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1/4 sachet (9g)
- curry en poudre  
2 1/2 c. à soupe (16g)
- moutarde de Dijon  
3/4 oz (20g)

## Boissons

- eau  
1 1/2 tasse(s) (359mL)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
10 grand (500g)
- yaourt nature faible en gras  
2 tasse (490g)
- parmesan  
4 1/3 c. à soupe (22g)
- lait entier  
3 tasse(s) (751mL)
- yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- fromage tranché  
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- beurre  
6 c. à café (27g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 3/4 oz (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- blettes  
2/3 lb (303g)
- Ail  
2 gousse(s) (6g)
- pommes de terre  
2 1/4 lb (1008g)
- poivron  
1 grand (164g)
- tomates  
1 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (165g)
- oignon  
1/4 petit (18g)
- céleri cru  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long) (240g)
- laitue romaine  
1 feuille intérieure (6g)
- Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 botte (113g)

## Fruits et jus de fruits

- pommes  
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
- avocats  
3/4 avocat(s) (151g)
- poires  
6 moyen (1068g)
- pêche  
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- jus de citron vert  
1 c. à café (mL)

## Produits de boulangerie

- tortillas de maïs  
2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.) (52g)
- pain  
3/4 livres (352g)
- petits pains Kaiser  
2 pain (9 cm diam.) (114g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
1/4 lb (113g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/2 lb (1056g)

**vinaigrette César**

1/4 tasse (49g)

**huile d'olive**

2 oz (mL)

### **Soupes, sauces et jus**

**sauce Frank's RedHot**

1/4 tasse (mL)

**salsa**

4 c. à s. (65g)

**sauce pesto**

1/2 c. à soupe (8g)

### **Autre**

**Poulet, pilons, avec peau**  
1 1/3 lb (605g)

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

**mélange de jeunes pousses**  
1 3/4 tasse (53g)

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
3 conteneur (510g)

**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 2/3 lb (757g)

### **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

**cacahuètes rôties**

10 c. à s. (91g)

**houmous**

7 1/2 c. à soupe (113g)

### **Produits de poissons et fruits de mer**

**thon en conserve**  
1 boîte (172g)

**morue, crue**  
1 2/3 livres (756g)

### **Saucisses et charcuterie**

**charcuterie de dinde**  
4 oz (113g)

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Œufs frits de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
6 c. à s. (55g)

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

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

### Yaourt grec allégé

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Sandwich œuf & guacamole

1 sandwich(s) - 381 kcal ● 22g protéine ● 19g lipides ● 25g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
2 c. à soupe (31g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
6 grand (300g)  
**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**guacamole, acheté en magasin**  
6 c. à soupe (93g)  
**pain**  
6 tranche(s) (192g)

1. Faites griller le pain, si désiré.
2. Chauffez l'huile dans une petite poêle à feu moyen et ajoutez les œufs. Poivrez au goût et faites frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits selon vos préférences.
3. Constituez le sandwich en plaçant les œufs sur une tranche de pain et le guacamole étalé sur l'autre.
4. Servez.

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

Pour les 3 repas :

**céleri cru**  
6 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(240g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pilons de poulet Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**sauce Frank's RedHot**

1 3/4 c. à s. (mL)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**Poulet, pilons, avec peau**

2/3 lb (302g)

Pour les 2 repas :

**sauce Frank's RedHot**

1/4 tasse (mL)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1 1/3 lb (605g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

106 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**blettes**

1/3 lb (151g)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**Ail, haché**

1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**blettes**

2/3 lb (303g)

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**Ail, haché**

2 gousse(s) (6g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

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

1/2 lb (224g)

**huile**

1/2 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.

### Purée de pommes de terre maison

179 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 5g fibres



**lait entier**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
1/2 lb (227g)

1. Placez les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole et couvrez d'eau froide.
2. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15-20 minutes.
3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez le lait dans la casserole. Écrasez les pommes de terre avec un presse-purée, une fourchette ou un mixeur électrique jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
5. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

## Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1 poivron(s) portions

**huile**  
2 c. à café (mL)  
**poivron, épépiné et coupé en lanières**  
1 grand (164g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Salade de thon à l'avocat

436 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (ml)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**thon en conserve**  
1 boîte (172g)  
**tomates**  
4 c. à s., haché (45g)  
**oignon, haché finement**  
1/4 petit (18g)

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.

### Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Sandwich de dinde à la moutarde

1 sandwich(s) - 453 kcal ● 37g protéine ● 19g lipides ● 28g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**charcuterie de dinde**  
4 oz (113g)  
**fromage tranché**  
2 tranche (21 g chacune) (42g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**tomates**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)  
**laitue romaine**  
1 feuille intérieure (6g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à café (5g)

1. Déposez la dinde, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la moutarde sur l'autre tranche de pain et posez-la, côté moutarde vers le bas, sur la dinde, le fromage, la laitue et la tomate.

## Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1 pêche(s) portions

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

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

## Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
4 moyen (712g)

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



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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poires**  
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

**poires**  
2 moyen (356g)

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

### Yaourt nature

1 tasse(s) - 155 kcal ● 13g protéine ● 4g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :  
**yaourt nature faible en gras**  
1 tasse (245g)

Pour les 2 repas :  
**yaourt nature faible en gras**  
2 tasse (490g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :  
**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)

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

### Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :  
**pain**  
1 tranche (32g)  
**houmous**  
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 3 repas :  
**pain**  
3 tranche (96g)  
**houmous**  
7 1/2 c. à soupe (113g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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.

### Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/3 botte (57g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

---

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

**Yaourt grec protéiné, aromatisé**  
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

---

### Pomme

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



Donne 1 pomme(s) portions

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

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

---

### Tacos classiques à la dinde

2 taco(s) - 438 kcal ● 28g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 9g fibres



Donne 2 taco(s) portions

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1/4 sachet (9g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**tortillas de maïs**

2 tortilla, moyenne (env. 15 cm diam.)

(52g)

**salsa**

4 c. à s. (65g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**dinde hachée, crue**

1/4 lb (113g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde et émiettez-la. Faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.\r\nAjoutez l'assaisonnement pour tacos et un peu d'eau. Mélangez jusqu'à homogénéité. Faites cuire encore quelques minutes puis retirez du feu.\r\nComposez les tacos en superposant tortilla, feuilles, dinde, salsa et avocat. Servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poitrines de poulet façon César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

6 2/3 oz (189g)

**vinaigrette César**

5 c. à c. (24g)

**parmesan**

1 2/3 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

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

13 1/3 oz (378g)

**vinaigrette César**

1/4 tasse (49g)

**parmesan**

3 1/3 c. à soupe (17g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

### Frites au four

290 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pommes de terre**

3/4 grand (7,5–11 cm diam.) (277g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**pommes de terre**

1 1/2 grand (7,5–11 cm diam.)

(554g)

**huile**

1 1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
2. Coupez la pomme de terre en bâtonnets fins et disposez-les sur la plaque. Arrosez d'un peu d'huile et assaisonnez généreusement de sel et de poivre. Mélangez pour bien les enrober.
3. Faites rôtir les pommes de terre environ 15 minutes, retournez-les à l'aide d'une spatule, puis poursuivez la cuisson 10-15 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pommes de terre rôties au parmesan et pesto

106 kcal ● 3g protéine ● 2g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pesto**

1/4 c. à soupe (4g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**parmesan, râpé**

1/2 c. à soupe (3g)

**pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1/4 lb (114g)

Pour les 2 repas :

**sauce pesto**

1/2 c. à soupe (8g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**parmesan, râpé**

1 c. à soupe (5g)

**pommes de terre, lavé, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1/2 lb (227g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre et le pesto jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
3. Étaler sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Cuire 20 minutes puis sortir du four.
5. Saupoudrer les pommes de terre de parmesan râpé et remettre au four pour 10-15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir.

### Ailes de poulet à l'indienne

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g protéine ● 38g lipides ● 0g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

5/6 lb (378g)

**sel**

5/6 c. à café (5g)

**curry en poudre**

1 1/4 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 2/3 lb (757g)

**sel**

1 2/3 c. à café (10g)

**curry en poudre**

2 1/2 c. à soupe (16g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

5 c. à c. (mL)

**morue, crue**

13 1/3 oz (378g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1/4 tasse (mL)

**morue, crue**

1 2/3 livres (756g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

### Haricots verts au beurre

147 kcal ● 2g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



**Pour un seul repas :**

**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**Haricots verts surgelés**  
1 tasse (121g)

**Pour les 2 repas :**

**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
2 tasse (242g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
  2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.
-