

# Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle — 2400 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

2344 kcal ● 219g protéine (37%) ● 118g lipides (45%) ● 79g glucides (13%) ● 23g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 27g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



**Œufs brouillés de base**

4 œuf(s)- 318 kcal



**Fraises**

1 2/3 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

340 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 27g de lipides



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal

### Déjeuner

785 kcal, 58g de protéines, 52g glucides nets, 34g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/4 tasse(s)- 230 kcal



**Sandwich salade de thon à l'avocat**

1 sandwich(s)- 370 kcal



**Cottage cheese et miel**

3/4 tasse(s)- 187 kcal

### Dîner

810 kcal, 117g de protéines, 7g glucides nets, 32g de lipides



**Salade simple aux tomates et carottes**

98 kcal



**Poitrine de poulet simple**

18 oz- 714 kcal

## Day 2

2381 kcal ● 173g protéine (29%) ● 129g lipides (49%) ● 100g glucides (17%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

405 kcal, 27g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



**Œufs brouillés de base**

4 œuf(s)- 318 kcal



**Fraises**

1 2/3 tasse(s)- 87 kcal

### Collations

340 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 27g de lipides



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal



**Fromage en ficelle**

2 bâton(s)- 165 kcal

### Déjeuner

835 kcal, 53g de protéines, 59g glucides nets, 40g de lipides



**Poêlée de cuisse de poulet et choux de Bruxelles**

2 cuisse(s) de poulet- 607 kcal



**Riz brun**

1 tasse de riz brun cuit- 229 kcal

### Dîner

800 kcal, 76g de protéines, 21g glucides nets, 38g de lipides



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**

562 kcal



**Chou cavalier (collard) à l'ail**

239 kcal

## Day 3

2406 kcal ● 184g protéine (31%) ● 79g lipides (29%) ● 210g glucides (35%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 8g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Collations

395 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 17g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal

### Déjeuner

820 kcal, 62g de protéines, 65g glucides nets, 31g de lipides



#### Sandwich au roast beef et cornichon

1 1/2 sandwich(s)- 680 kcal



#### Bretzels

138 kcal

### Dîner

815 kcal, 75g de protéines, 69g glucides nets, 23g de lipides



#### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



#### Soupe de poulet aux nouilles

2 1/2 boîte(s)- 356 kcal

## Day 4

2365 kcal ● 163g protéine (28%) ● 87g lipides (33%) ● 199g glucides (34%) ● 33g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 8g de lipides



#### Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



#### Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Collations

395 kcal, 21g de protéines, 32g glucides nets, 17g de lipides



#### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



#### Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal

### Déjeuner

820 kcal, 62g de protéines, 65g glucides nets, 31g de lipides



#### Sandwich au roast beef et cornichon

1 1/2 sandwich(s)- 680 kcal



#### Bretzels

138 kcal

### Dîner

775 kcal, 54g de protéines, 58g glucides nets, 31g de lipides



#### Jus de fruits

2 tasse(s)- 229 kcal



#### Salade de thon à l'avocat

545 kcal

## Day 5

2386 kcal ● 181g protéine (30%) ● 86g lipides (32%) ● 184g glucides (31%) ● 38g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 45g glucides nets, 8g de lipides



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal

### Collations

265 kcal, 23g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



Bœuf séché (jerky)

146 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

### Déjeuner

850 kcal, 73g de protéines, 50g glucides nets, 34g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz- 395 kcal



Patates douces rôties au romarin

315 kcal



Frites de carotte

138 kcal

### Dîner

895 kcal, 60g de protéines, 54g glucides nets, 42g de lipides



Casserole de porc et haricots

796 kcal



Brocoli au beurre

3/4 tasse(s)- 100 kcal

## Day 6

2395 kcal ● 178g protéine (30%) ● 76g lipides (28%) ● 217g glucides (36%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 28g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



Kale et œufs

189 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Collations

265 kcal, 23g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



Bœuf séché (jerky)

146 kcal



Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 66g de protéines, 64g glucides nets, 37g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s)- 209 kcal



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 1/2 sandwich(s)- 683 kcal

### Dîner

820 kcal, 61g de protéines, 80g glucides nets, 21g de lipides



Salade de poulet miel-moutarde

554 kcal



Pêche

4 pêche(s)- 264 kcal

## Day 7

2395 kcal ● 178g protéine (30%) ● 76g lipides (28%) ● 217g glucides (36%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

420 kcal, 28g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



**Kale et œufs**  
189 kcal



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



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal

### Collations

265 kcal, 23g de protéines, 35g glucides nets, 2g de lipides



**Bœuf séché (jerky)**  
146 kcal



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 66g de protéines, 64g glucides nets, 37g de lipides



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
3 tasse(s)- 209 kcal



**Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch**  
1 1/2 sandwich(s)- 683 kcal

### Dîner

820 kcal, 61g de protéines, 80g glucides nets, 21g de lipides



**Salade de poulet miel-moutarde**  
554 kcal



**Pêche**  
4 pêche(s)- 264 kcal

---

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
6 c. à café (mL)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
12 grand (600g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 3/4 tasse (396g)
- ☐ fromage en ficelle  
4 bâtonnet (112g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
8 pot(s) (150 g chacun) (1200g)
- ☐ fromage tranché  
6 tranche (19 g chacune) (114g)
- ☐ beurre  
3/4 c. à soupe (11g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises  
3 1/3 tasse, entière (480g)
- ☐ jus de citron vert  
1 3/4 c. à café (mL)
- ☐ avocats  
1 1/2 avocat(s) (276g)
- ☐ pêche  
11 moyen (6,5 cm diam.) (1650g)
- ☐ jus de fruit  
16 fl oz (mL)
- ☐ pommes  
2 1/4 moyen (7,5 cm diam.) (410g)
- ☐ pamplemousse  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
1/2 tasse (73g)
- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/2 boîte(s) (220g)

## Confiseries

- ☐ miel  
4 oz (117g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1/2 tasse, décortiqué (50g)
- ☐ graines de chia  
4 c. à café (19g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
5 lb (2273g)
- ☐ hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau  
2 cuisse (190g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
5/8 c. à thé (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
3/4 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée  
2 1/2 boîte (300 g) (745g)
- ☐ sauce Worcestershire  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce barbecue  
6 c. à soupe (102g)

## Boissons

- ☐ eau  
2/3 tasse(s) (160mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/3 tasse (63g)
- ☐ quinoa, cru  
4 c. à soupe (43g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)  
3/4 livres (340g)

## Collations

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- ☐ sel  
1/3 oz (9g)
- ☐ thym séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1/4 livres (102g)
- ☐ poudre d'ail  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poivre citronné  
2/3 c. à soupe (5g)
- ☐ romarin séché  
2 1/4 g (2g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
9 oz (256g)
- ☐ petits pains Kaiser  
1 pain (9 cm diam.) (57g)
- ☐ pains à hamburger  
3 petit pain(s) (153g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
1 3/4 boîte (301g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (123g)
- ☐ carottes  
4 1/4 moyen (259g)
- ☐ laitue romaine  
3/8 tête (268g)
- ☐ tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (253g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
5 oz (142g)
- ☐ blettes  
3/4 lb (340g)
- ☐ Ail  
2 1/4 gousse(s) (7g)
- ☐ choux de Bruxelles  
5 oz (142g)
- ☐ cornichons  
12 tranches (84g)
- ☐ Brocoli surgelé  
6 3/4 tasse (614g)
- ☐ patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

- ☐ bretzels durs salés  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ jerky de bœuf  
6 oz (170g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
5 1/2 tasse (165g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/2 c. à café (2g)
- ☐ tomates en dés  
1/4 boîte(s) (105g)

## Produits de porc

- ☐ épaule de porc  
1/2 lb (227g)

☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 tasse, haché (40g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés de base

4 œuf(s) - 318 kcal ● 25g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### huile

1 c. à café (mL)

#### œufs

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### œufs

8 grand (400g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Fraises

1 2/3 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

#### fraises

1 2/3 tasse, entière (240g)

Pour les 2 repas :

#### fraises

3 1/3 tasse, entière (480g)

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



## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

#### **pêche**

3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

### Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 3 repas :

#### **yaourt grec aromatisé allégé**

6 pot(s) (150 g chacun) (900g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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 2 repas :

#### huile

2 c. à café (mL)

#### œufs

4 grand (200g)

#### feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

#### sel

2 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.

### 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.

### Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)  
**miel**  
2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Cacahuètes rôties

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

Donne 1/4 tasse(s) portions

**cacahuètes rôties**  
4 c. à s. (37g)

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



### Sandwich salade de thon à l'avocat

1 sandwich(s) - 370 kcal ● 28g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 7g fibres

Donne 1 sandwich(s) portions

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**pain**  
2 tranche (64g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (86g)  
**oignon, haché finement**  
1/8 petit (9g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.



### Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3/4 tasse (170g)  
**miel**  
3 c. à café (21g)

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

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Poêlée de cuisse de poulet et choux de Bruxelles

2 cuisse(s) de poulet - 607 kcal ● 48g protéine ● 38g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Donne 2 cuisse(s) de poulet portions

**hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**  
2 cuisse (190g)  
**bouillon de légumes**  
3/8 tasse(s) (mL)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**oignon, tranché**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**choux de Bruxelles, paré et coupé en deux**  
5 oz (142g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C) et assaisonnez les cuisses de poulet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle allant au four à feu moyen-vif. Placez le poulet côté peau vers le bas et faites dorer 3 à 5 minutes jusqu'à ce que la peau soit bien dorée. Retournez le poulet et réduisez le feu à doux.
3. Répartissez l'oignon et les choux de Bruxelles autour du poulet. Versez le bouillon de légumes et portez à frémissement, puis coupez le feu.
4. Transférez la poêle au four et faites cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et atteigne une température interne de 165°F (74°C). Bon appétit.

### Riz brun

1 tasse de riz brun cuit - 229 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 46g glucides ● 2g fibres



Donne 1 tasse de riz brun cuit portions

**sel**  
1/4 c. à café (1g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**riz brun**  
1/3 tasse (63g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich au roast beef et cornichon

1 1/2 sandwich(s) - 680 kcal ● 58g protéine ● 30g lipides ● 38g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
3 tranche(s) (96g)  
**roast beef tranché (charcuterie)**  
6 oz (170g)  
**fromage tranché**  
3 tranche (19 g chacune) (57g)  
**cornichons**  
6 tranches (42g)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/2 c. à soupe (23g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
6 tranche(s) (192g)  
**roast beef tranché (charcuterie)**  
3/4 livres (340g)  
**fromage tranché**  
6 tranche (19 g chacune) (114g)  
**cornichons**  
12 tranches (84g)  
**moutarde de Dijon**  
3 c. à soupe (45g)

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

## Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :  
**bretzels durs salés**  
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :  
**bretzels durs salés**  
2 1/2 oz (71g)

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

---

### Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

---

**Blanc de poulet au citron et poivre**  
10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres





Donne 10 2/3 oz portions

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

2/3 lb (299g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

2/3 c. à soupe (5g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

## Patates douces rôties au romarin

315 kcal ● 3g protéine ● 14g lipides ● 37g glucides ● 7g fibres



**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**romarin séché**  
1/2 c. à soupe (2g)  
**patates douces, coupé en cubes de 1"**  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

## Frites de carotte

138 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 5g fibres



**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**romarin séché**  
1/2 c. à café (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**carottes, épluché**  
3/8 lb (170g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium.
  2. Coupez les carottes dans le sens de la longueur en longues et fines lamelles.
  3. Dans un grand bol, mélangez les carottes avec tous les autres ingrédients. Mélangez pour enrober.
  4. Étalez uniformément sur la plaque et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
  5. Servez.
-



## Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

3 tasse(s) - 209 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
3 trait (0g)  
**sel**  
3 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
6 tasse (546g)  
**huile d'olive**  
6 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 1/2 sandwich(s) - 683 kcal ● 58g protéine ● 23g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
3 c. à soupe (51g)  
**pains à hamburger**  
1 1/2 petit pain(s) (77g)  
**vinaigrette ranch**  
3 c. à café (mL)  
**laitue romaine**  
1 1/2 feuille intérieure (9g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (255g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
6 c. à soupe (102g)  
**pains à hamburger**  
3 petit pain(s) (153g)  
**vinaigrette ranch**  
6 c. à café (mL)  
**laitue romaine**  
3 feuille intérieure (18g)  
**huile d'olive**  
3 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
18 oz (510g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloche le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :

**noix (anglaises)**  
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

---

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
4 bâtonnet (112g)

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

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)  
**graines de chia**  
2 c. à café (9g)  
**quinoa, cru**  
2 c. à soupe (21g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)  
**graines de chia**  
4 c. à café (19g)  
**quinoa, cru**  
4 c. à soupe (43g)

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
3. Servir.
4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jerky de bœuf**  
2 oz (57g)

Pour les 3 repas :

**jerky de bœuf**  
6 oz (170g)

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

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)

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)

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



**vinaigrette**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/4 moyen (15g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1/2 cœurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.

## 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 2

Consommer les jour 2

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

562 kcal ● 66g protéine ● 25g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

#### thym séché

1/3 c. à café, feuilles (0g)

#### vinaigre de cidre de pomme

5/8 c. à thé (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

5 oz (142g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

5/8 lb (280g)

**carottes, finement tranché**

5/8 moyen (38g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

### Chou cavalier (collard) à l'ail

239 kcal ● 11g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 14g fibres



#### blettes

3/4 lb (340g)

#### huile

3/4 c. à soupe (mL)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

#### Ail, haché

2 1/4 gousse(s) (7g)

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.

## Dîner 3

Consommer les jour 3

### 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.

### Soupe de poulet aux nouilles

2 1/2 boîte(s) - 356 kcal ● 18g protéine ● 12g lipides ● 39g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

**soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée**

2 1/2 boîte (300 g) (745g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

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

### Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)  
**thon en conserve**  
1 1/4 boîte (215g)  
**tomates**  
5 c. à s., haché (56g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)

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 5

Consommer les jour 5

### Casserole de porc et haricots

796 kcal ● 58g protéine ● 33g lipides ● 53g glucides ● 13g fibres



#### mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

#### sauce Worcestershire

1/4 c. à soupe (mL)

#### bouillon de légumes

3/8 tasse(s) (mL)

#### tomates en dés

1/4 boîte(s) (105g)

#### poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

#### épaule de porc

1/2 lb (227g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### carottes, coupé en tranches

1/2 grand (36g)

#### pommes, coupé en morceaux

1/4 moyen (7,5 cm diam.) (46g)

#### oignon, coupé en morceaux

1/4 grand (38g)

#### haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (220g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Chauffez l'huile dans une cocotte allant au four à feu moyen. Ajoutez le porc et faites-le saisir, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez l'oignon, les carottes et la pomme dans la cocotte. Faites cuire en remuant pendant 2 minutes.
4. Ajoutez les tomates, les haricots, la sauce Worcestershire, le bouillon, l'assaisonnement italien, la poudre d'ail et du sel et du poivre. Mélangez et portez à frémissement. Une fois à ébullition, mettez le couvercle, transférez la cocotte au four et faites cuire 90 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le porc soit cuit.
5. Servez.

### Brocoli au beurre

3/4 tasse(s) - 100 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

#### sel

3/8 trait (0g)

#### Brocoli surgelé

3/4 tasse (68g)

#### poivre noir

3/8 trait (0g)

#### beurre

3/4 c. à soupe (11g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade de poulet miel-moutarde

554 kcal ● 55g protéine ● 20g lipides ● 32g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**moutarde de Dijon**  
5 c. à c. (25g)  
**miel**  
5 c. à c. (34g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**tomates, tranché**  
4 c. à s., en tranches (45g)  
**avocats, coupé**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**moutarde de Dijon**  
3 c. à s. (50g)  
**miel**  
3 c. à s. (68g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 livres (454g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)  
**tomates, tranché**  
1/2 tasse, en tranches (90g)  
**avocats, coupé**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

### Pêche

4 pêche(s) - 264 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 48g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)

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