

# Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 2500 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** 2494 kcal ● 180g protéine (29%) ● 128g lipides (46%) ● 121g glucides (19%) ● 34g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

440 kcal, 24g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés de base  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Céréales riches en fibres  
227 kcal

## Collations

340 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Jus de fruits  
1/2 tasse(s)- 57 kcal



Parfait yaourt quinoa & chia  
282 kcal

## Déjeuner

875 kcal, 55g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides  
393 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal

## Dîner

840 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 47g de lipides



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Poulet au ranch  
12 once(s)- 691 kcal

## Day 2

2494 kcal ● 180g protéine (29%) ● 128g lipides (46%) ● 121g glucides (19%) ● 34g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

440 kcal, 24g de protéines, 22g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés de base  
2 2/3 œuf(s)- 212 kcal



Céréales riches en fibres  
227 kcal

## Collations

340 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 8g de lipides



Jus de fruits  
1/2 tasse(s)- 57 kcal



Parfait yaourt quinoa & chia  
282 kcal

## Déjeuner

875 kcal, 55g de protéines, 37g glucides nets, 52g de lipides



Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Bol asiatique au tofu faible en glucides  
393 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits  
2 pot- 261 kcal

## Dîner

840 kcal, 84g de protéines, 20g glucides nets, 47g de lipides



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Poulet au ranch  
12 once(s)- 691 kcal

## Day 3

2436 kcal ● 198g protéine (32%) ● 126g lipides (47%) ● 94g glucides (15%) ● 34g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal



Bubble & squeak anglais  
1 galettes- 107 kcal

### Collations

300 kcal, 8g de protéines, 31g glucides nets, 15g de lipides



Pistaches  
188 kcal



Jus de fruits  
1 tasse(s)- 115 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 87g de protéines, 20g glucides nets, 48g de lipides



Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte  
674 kcal

### Dîner

850 kcal, 92g de protéines, 12g glucides nets, 44g de lipides



Poitrine de poulet simple  
13 1/3 oz- 529 kcal



Pois mange-tout au beurre  
322 kcal

## Day 4

2550 kcal ● 174g protéine (27%) ● 116g lipides (41%) ● 172g glucides (27%) ● 30g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



Noix de cajou rôties  
1/4 tasse(s)- 209 kcal



Framboises  
1 tasse(s)- 72 kcal



Bubble & squeak anglais  
1 galettes- 107 kcal

### Déjeuner

895 kcal, 87g de protéines, 20g glucides nets, 48g de lipides



Amandes rôties  
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte  
674 kcal

### Dîner

965 kcal, 68g de protéines, 90g glucides nets, 35g de lipides



Petit pain  
1 petit(s) pain(s)- 77 kcal



Lait  
1 tasse(s)- 149 kcal



Poêlée de saucisse, épinards et gnocchi  
739 kcal

## Day 5

2516 kcal ● 156g protéine (25%) ● 93g lipides (33%) ● 235g glucides (37%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

390 kcal, 11g de protéines, 31g glucides nets, 19g de lipides



#### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s)- 209 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



#### Bubble & squeak anglais

1 galettes- 107 kcal

### Collations

350 kcal, 19g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



#### Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 58g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



#### Sauté de bœuf avec riz

702 kcal

### Dîner

965 kcal, 68g de protéines, 90g glucides nets, 35g de lipides



#### Petit pain

1 petit(s) pain(s)- 77 kcal



#### Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



#### Poêlée de saucisse, épinards et gnocchi

739 kcal

## Day 6

2501 kcal ● 172g protéine (28%) ● 95g lipides (34%) ● 208g glucides (33%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

445 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



#### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



#### Kéfir

150 kcal



#### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 58g de protéines, 69g glucides nets, 30g de lipides



#### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



#### Sauté de bœuf avec riz

702 kcal

### Dîner

890 kcal, 74g de protéines, 46g glucides nets, 41g de lipides



#### Lentilles

231 kcal



#### Poêlée façon gyro

661 kcal

# Day 7

2473 kcal ● 163g protéine (26%) ● 91g lipides (33%) ● 210g glucides (34%) ● 40g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

445 kcal, 21g de protéines, 49g glucides nets, 15g de lipides



### Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



### Kéfir

150 kcal



### Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal

## Collations

350 kcal, 19g de protéines, 45g glucides nets, 9g de lipides



### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



### Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal

## Déjeuner

790 kcal, 50g de protéines, 71g glucides nets, 26g de lipides



### Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s)- 618 kcal



### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

## Dîner

890 kcal, 74g de protéines, 46g glucides nets, 41g de lipides



### Lentilles

231 kcal



### Poêlée façon gyro

661 kcal

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- jus de fruit**  
24 fl oz (mL)
- framboises**  
5 tasse (615g)
- pamplemousse**  
1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (166g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé**  
5 pot(s) (150 g chacun) (750g)
- œufs**  
5 1/3 grand (267g)
- lait entier**  
9 1/2 tasse(s) (2280mL)
- yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)
- beurre**  
6 c. à café (27g)
- parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)
- kéfir aromatisé**  
2 tasse (mL)
- crème épaisse**  
1/2 tasse (mL)
- fromage feta**  
2 oz (57g)

## Produits à base de noix et de graines

- graines de chia**  
4 c. à café (19g)
- amandes**  
1 tasse, entière (161g)
- graines de sésame**  
2 c. à café (6g)
- noix de cajou rôties**  
3/4 tasse (103g)
- pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru**  
4 c. à soupe (43g)
- riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)

## Graisses et huiles

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)
- tofu ferme**  
10 oz (284g)
- lentilles crues**  
2/3 tasse (128g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
4 lb (1717g)

## Épices et herbes

- thym séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- poivre noir**  
1 1/2 g (1g)
- sel**  
3 g (3g)
- origan séché**  
1 c. à café, feuilles (1g)
- Thym frais**  
1 c. à café (1g)
- paprika**  
1 c. à café (2g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à thé (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crèmeuses)**  
2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

## Produits de boulangerie

- Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (56g)

## Saucisses et charcuterie

- saucisse de dinde italienne crue**  
1 lb (510g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner**  
3 portion (90g)

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

## Autre

- céréales riches en fibres  
1 1/3 tasse (80g)
- riz de chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse, préparée (255g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits  
4 conteneur (680g)
- mélange pour sauce ranch  
3/4 sachet (28 g) (21g)
- gnocchis  
3/4 lb (340g)
- mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
1/3 tasse (91g)

## Légumes et produits à base de légumes

- brocoli  
1 tasse, haché (91g)
- Ail  
2 gousse (6g)
- gingembre frais  
2 c. à café (4g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3/4 livres (340g)
- carottes  
1 1/2 moyen (92g)
- choux de Bruxelles  
1 1/2 tasse, râpé (75g)
- pommes de terre  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)
- Pois mange-tout surgelés  
2 tasse (288g)
- épinards frais  
3/4 paquet 285 g (213g)
- tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (179g)
- légumes mélangés surgelés  
1 paquet 285 g (284g)
- champignons  
1/2 livres (227g)
- oignon  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)

## Boissons

- eau  
3 2/3 tasse(s) (879mL)

## Produits de bœuf

- bavette (steak), crue  
1 lb (452g)

## Produits de porc

- filet de porc, cru  
1 lb (454g)

**poivron**  
1 grand (164g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2/3 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 2/3 grand (133g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)  
**œufs**  
5 1/3 grand (267g)

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 épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Céréales riches en fibres

227 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 21g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

**céréales riches en fibres**  
2/3 tasse (40g)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**céréales riches en fibres**  
1 1/3 tasse (80g)  
**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

1. Ajoutez les céréales et le lait dans un bol et servez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Noix de cajou rôties

1/4 tasse(s) - 209 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 3 repas :

**noix de cajou rôties**  
3/4 tasse (103g)

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

### Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
1 tasse (123g)

Pour les 3 repas :

**framboises**  
3 tasse (369g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Bubble & squeak anglais

1 galettes - 107 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 14g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)  
**yaourt grec écrémé nature**  
1 c. à soupe (18g)  
**choux de Bruxelles, râpé**  
1/2 tasse, râpé (25g)  
**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
1 petit (4,5–6 cm diam.) (92g)

Pour les 3 repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3 c. à soupe (53g)  
**choux de Bruxelles, râpé**  
1 1/2 tasse, râpé (75g)  
**pommes de terre, épluché et coupé en morceaux**  
3 petit (4,5–6 cm diam.) (276g)

1. Ajouter les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et écraser les pommes de terre à la fourchette. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Former des galettes (utiliser le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
4. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Presser les galettes dans l'huile et laisser sans bouger jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 2 à 3 minutes. Retourner et cuire l'autre côté.
5. Servir avec une cuillerée de yaourt grec.

---

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### 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.

---

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**kéfir aromatisé**

1 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**kéfir aromatisé**

2 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

## Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**

1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

**framboises**

2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**

4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

1/2 tasse, entière (72g)

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

### Bol asiatique au tofu faible en glucides

393 kcal ● 20g protéine ● 29g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
3/4 tasse, préparée (128g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
1 c. à café (3g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
5 oz (142g)  
**Ail, finement haché**  
1 gousse (3g)  
**gingembre frais, finement haché**  
1 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**brocoli**  
1 tasse, haché (91g)  
**riz de chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse, préparée (255g)  
**sauce soja (tamari)**  
4 c. à soupe (mL)  
**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**graines de sésame**  
2 c. à café (6g)  
**tofu ferme, égoutté et séché avec du papier absorbant**  
10 oz (284g)  
**Ail, finement haché**  
2 gousse (6g)  
**gingembre frais, finement haché**  
2 c. à café (4g)

1. Couper le tofu en morceaux.
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer environ 1/3 de l'huile, en réservant le reste pour plus tard. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
3. Pendant ce temps, préparer le riz de chou-fleur selon le paquet et préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le reste de l'huile dans un petit bol.
4. Quand le tofu est presque cuit, baisser le feu et verser environ la moitié de la sauce. Remuer et cuire encore une minute jusqu'à ce que la sauce soit majoritairement absorbée.
5. Dans un bol, ajouter le riz de chou-fleur et le tofu, et mettre de côté.
6. Ajouter le brocoli dans la poêle et cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
7. Ajouter le brocoli et le reste de la sauce au bol contenant le chou-fleur et le tofu. Servir.

## Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**Coupelle de cottage cheese et fruits**  
4 conteneur (680g)

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

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1/2 tasse, entière (72g)

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

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal ● 79g protéine ● 30g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à thé (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
6 oz (170g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
3/4 lb (336g)  
**carottes, finement tranché**  
3/4 moyen (46g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
3 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 1/2 c. à thé (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
3/4 livres (340g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 1/2 lb (672g)  
**carottes, finement tranché**  
1 1/2 moyen (92g)

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.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

### Sauté de bœuf avec riz

702 kcal ● 56g protéine ● 23g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**  
2 2/3 c. à s. (45g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet 285 g (142g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)  
**bavette (steak), crue, coupé en dés**  
1/2 lb (226g)  
**huile, divisé**  
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**  
1/3 tasse (91g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1 paquet 285 g (284g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)  
**bavette (steak), crue, coupé en dés**  
1 lb (452g)  
**huile, divisé**  
1/2 c. à soupe (mL)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de steak et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le steak et réservez.
3. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais chauds.
4. Remettez le steak dans la poêle et mélangez.
5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le steak soit complètement cuit.
7. Servez sur le riz.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

amandes

2 c. à s., entière (18g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

2 1/2 boîte(s) - 618 kcal ● 45g protéine ● 17g lipides ● 58g glucides ● 13g fibres



Donne 2 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)

2 1/2 boîte (~539 g) (1315g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Pamplemousse

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



Donne 1/2 pamplemousse portions

pamplemousse

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

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)

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



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

Pour les 2 repas :

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

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 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pistaches

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



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

### Céréales pour le petit-déjeuner

193 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**céréales du petit-déjeuner**  
1 portion (30g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)  
**céréales du petit-déjeuner**  
3 portion (90g)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Poulet au ranch

12 once(s) - 691 kcal ● 76g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette ranch**  
3 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
3/8 sachet (28 g) (11g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette ranch**  
6 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
3/4 sachet (28 g) (21g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/6 lb (373g)  
**huile**  
5/6 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.

---

### Pois mange-tout au beurre

322 kcal ● 8g protéine ● 23g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Petit pain

1 petit(s) pain(s) - 77 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### Petit pain

1 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(28g)

Pour les 2 repas :

#### Petit pain

2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

### 1. Dégustez.

### Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

#### lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

#### lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

### Poêlée de saucisse, épinards et gnocchi

739 kcal ● 58g protéine ● 26g lipides ● 66g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**gnocchis**  
3/8 lb (170g)  
**épinards frais**  
3/8 paquet 285 g (107g)  
**parmesan**  
3/4 c. à soupe (4g)  
**tomates**  
3 c. à s., haché (34g)  
**huile d'olive**  
3/4 c. à café (mL)  
**saucisse de dinde italienne crue**  
1/2 lb (255g)

Pour les 2 repas :

**gnocchis**  
3/4 lb (340g)  
**épinards frais**  
3/4 paquet 285 g (213g)  
**parmesan**  
1 1/2 c. à soupe (8g)  
**tomates**  
6 c. à s., haché (68g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**saucisse de dinde italienne crue**  
1 lb (510g)

1. Cuire les gnocchis selon les instructions du paquet.
2. Trancher la saucisse et la cuire dans une poêle avec de l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 10 minutes. Remuer la saucisse pendant la cuisson.
3. Ajouter les épinards et cuire environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement flétris.
4. Incorporer les gnocchis, les tomates et le parmesan jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 2/3 tasse(s) (638mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
2/3 tasse (128g)

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.

### Poêlée façon gyro

661 kcal ● 58g protéine ● 40g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**crème épaisse**  
4 c. à s. (mL)  
**fromage feta**  
1 oz (28g)  
**origan séché**  
1/2 c. à café, feuilles (1g)  
**Thym frais**  
1/2 c. à café (0g)  
**paprika**  
1/2 c. à café (1g)  
**champignons, lavé et tranché**  
4 oz (113g)  
**oignon, coupé en dés**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)  
**filet de porc, cru, coupé en fines lanières**  
1/2 lb (227g)  
**poivron, épépiné et haché**  
1/2 grand (82g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**crème épaisse**  
1/2 tasse (mL)  
**fromage feta**  
2 oz (57g)  
**origan séché**  
1 c. à café, feuilles (1g)  
**Thym frais**  
1 c. à café (1g)  
**paprika**  
1 c. à café (2g)  
**champignons, lavé et tranché**  
1/2 livres (227g)  
**oignon, coupé en dés**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)  
**filet de porc, cru, coupé en fines lanières**  
1 lb (454g)  
**poivron, épépiné et haché**  
1 grand (164g)

1. Chauffez de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de porc et faites-les frire en remuant de temps en temps pendant environ 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Retirez la viande et réservez.
2. Ajoutez les oignons, le poivron et les champignons dans la poêle et faites sauter 7 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remettez la viande dans la poêle avec toutes les épices, plus une pincée de sel/poivre, et remuez; faites cuire jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 1 minute.
3. Ajoutez la crème épaisse et la feta. Une fois que le mélange bout et que la feta commence à fondre, retirez du feu et servez.