

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle — 3000 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

2964 kcal ● 214g protéine (29%) ● 156g lipides (47%) ● 136g glucides (18%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Eufs avec tomate et avocat
326 kcal

Déjeuner



Noix
1/3 tasse(s)- 233 kcal



Myrtilles
1 tasse(s)- 95 kcal



Salade méditerranéenne au poulet avec vinaigrette yaourt-citron
698 kcal

Collations

370 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Dîner

1080 kcal, 92g de protéines, 75g glucides nets, 39g de lipides



Frites de patate douce
485 kcal



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



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal

Day 2

2995 kcal ● 201g protéine (27%) ● 158g lipides (48%) ● 154g glucides (21%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 7g glucides nets, 35g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Œufs avec tomate et avocat
326 kcal

Collations

370 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 348 kcal



Salade œuf & avocat
399 kcal

Dîner

1080 kcal, 92g de protéines, 75g glucides nets, 39g de lipides



Frites de patate douce
485 kcal



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



Tomates sautées à l'ail et aux herbes
64 kcal

Day 3

3036 kcal ● 240g protéine (32%) ● 132g lipides (39%) ● 189g glucides (25%) ● 33g fibres (4%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Bol paléo bœuf et œuf
236 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau
1 sachet(s)- 165 kcal

Collations

370 kcal, 25g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 55g de protéines, 55g glucides nets, 63g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Noix de cajou rôties
3/8 tasse(s)- 348 kcal



Salade œuf & avocat
399 kcal

Dîner

1095 kcal, 125g de protéines, 67g glucides nets, 33g de lipides



Salade caprese
178 kcal



Sandwich au poulet grillé
2 sandwich(s)- 919 kcal

Day 4

3005 kcal ● 293g protéine (39%) ● 109g lipides (33%) ● 180g glucides (24%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

515 kcal, 34g de protéines, 51g glucides nets, 15g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bol paléo bœuf et œuf

236 kcal



Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s)- 165 kcal

Collations

380 kcal, 13g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Tranches de pomme aux myrtilles et noix

1/2 pomme(s)- 198 kcal

Déjeuner

1015 kcal, 121g de protéines, 16g glucides nets, 46g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz- 899 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Dîner

1095 kcal, 125g de protéines, 67g glucides nets, 33g de lipides



Salade caprese

178 kcal



Sandwich au poulet grillé

2 sandwich(s)- 919 kcal

Day 5

2973 kcal ● 213g protéine (29%) ● 94g lipides (29%) ● 284g glucides (38%) ● 33g fibres (4%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 34g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Amandes rôties

1/3 tasse(s)- 277 kcal

Collations

380 kcal, 13g de protéines, 46g glucides nets, 14g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Tranches de pomme aux myrtilles et noix

1/2 pomme(s)- 198 kcal

Déjeuner

1060 kcal, 109g de protéines, 71g glucides nets, 33g de lipides



Pain de viande glacé au BBQ

3 petits pains de viande- 839 kcal



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal



Lentilles

174 kcal

Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 142g glucides nets, 13g de lipides



Jus de fruits

1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Crevettes créoles et riz

813 kcal

Day 6

2998 kcal ● 187g protéine (25%) ● 107g lipides (32%) ● 264g glucides (35%) ● 57g fibres (8%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 34g de lipides



Eufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Pommes et dip protéiné
408 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 71g de protéines, 66g glucides nets, 42g de lipides



Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
398 kcal



Purée de patates douces
275 kcal

Dîner

985 kcal, 69g de protéines, 142g glucides nets, 13g de lipides



Jus de fruits
1 1/2 tasse(s)- 172 kcal



Crevettes créoles et riz
813 kcal

Day 7

2986 kcal ● 217g protéine (29%) ● 131g lipides (40%) ● 174g glucides (23%) ● 61g fibres (8%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 23g de protéines, 26g glucides nets, 34g de lipides



Eufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Amandes rôties
1/3 tasse(s)- 277 kcal

Collations

410 kcal, 25g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Pommes et dip protéiné
408 kcal

Déjeuner

1055 kcal, 71g de protéines, 66g glucides nets, 42g de lipides



Cuisses de poulet simples
9 oz- 383 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
398 kcal



Purée de patates douces
275 kcal

Dîner

970 kcal, 98g de protéines, 51g glucides nets, 37g de lipides



Lentilles
347 kcal



Dinde hachée de base
13 1/3 oz- 625 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1 1/3 tasse, entière (188g)
- ☐ noix (anglaises)
1 1/2 oz (41g)
- ☐ noix de cajou rôties
13 1/4 c. à s. (114g)
- ☐ beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)

Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 2/3 paquet (156 g) (264g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
- ☐ tomates en dés
1 1/6 boîte(s) (490g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ œufs
18 grand (900g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 1/3 conteneur (392g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ mozzarella fraîche
2 1/2 oz (71g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

Épices et herbes

- ☐ sel
2/3 oz (19g)
- ☐ poivre noir
2 1/2 g (2g)
- ☐ basilic frais
3/4 oz (21g)
- ☐ paprika
1 1/2 c. à café (3g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
2 1/4 avocat(s) (452g)
- ☐ myrtilles
1 1/4 tasse (185g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ olives noires
6 grosses olives (26g)
- ☐ poires
5 moyen (890g)
- ☐ pommes
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ olives vertes
18 grand (79g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ jus de fruit
24 fl oz (mL)

Graisses et huiles

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

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 1/3 lb (2391g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)
- ☐ dinde hachée, crue
13 1/3 oz (378g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/3 tasse(s) (80g)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)
- ☐ beurre de cacahuète
4 c. à soupe (64g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
1 1/2 lb (652g)

- ☐ **thym séché**
1/2 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ **poudre d'ail**
2 1/2 c. à café (7g)
- ☐ **moutarde de Dijon**
2 c. à soupe (30g)
- ☐ **poudre de chili**
3 c. à café (8g)
- ☐ **assaisonnement cajun**
2 1/3 c. à café (5g)
- ☐ **assaisonnement chipotle**
3/8 c. à café (1g)
- ☐ **cannelle**
2 c. à café (5g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ **tomates**
8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (972g)
- ☐ **oignon**
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- ☐ **patates douces**
7 patate douce, 12,5 cm de long (1462g)
- ☐ **Ail**
8 gousse(s) (24g)
- ☐ **gombo, surgelé**
1 1/6 paquet (284 g) (335g)
- ☐ **légumes mélangés surgelés**
1/2 tasse (68g)
- ☐ **blettes**
2 1/2 lb (1134g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **flocons d'avoine instantanés aromatisés**
2 sachet (86g)

Boissons

- ☐ **eau**
6 1/2 tasse (1536mL)

Produits de boulangerie

- ☐ **petits pains Kaiser**
4 pain (9 cm diam.) (228g)
- ☐ **pain**
1 1/2 tranche (48g)

Céréales et pâtes

- ☐ **riz blanc à grain long**
56 c. à c. (216g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **crevettes crues**
1 1/6 lb (530g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce barbecue**
3 c. à soupe (51g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

sel
2 trait (1g)
œufs
2 grand (100g)
poivre noir
2 trait (0g)
tomates
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
avocats, tranché
1/2 avocat(s) (101g)
basilic frais, haché
2 feuilles (1g)

Pour les 2 repas :

sel
4 trait (2g)
œufs
4 grand (200g)
poivre noir
4 trait (0g)
tomates
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
avocats, tranché
1 avocat(s) (201g)
basilic frais, haché
4 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Bol paléo bœuf et œuf

236 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/4 lb (114g)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/2 lb (227g)
œufs
2 grand (100g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit et n'ait plus de rose. Transférez le bœuf dans une assiette et réservez.
2. Cassez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
3. Mettez le bœuf dans un bol et ajoutez l'œuf par-dessus. Assaisonnez et servez.

Flocons d'avoine instantanés avec eau

1 sachet(s) - 165 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés

1 sachet (43g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

flocons d'avoine instantanés aromatisés

2 sachet (86g)

eau

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

1. Mettez les flocons d'avoine dans un bol et versez l'eau dessus.
2. Passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Œufs brouillés de base

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



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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.

Poire

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



Pour un seul repas :

poires

1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

poires

3 moyen (534g)

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

Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 277 kcal ● 10g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

amandes

5 c. à s., entière (45g)

Pour les 3 repas :

amandes

1 tasse, entière (134g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Noix

1/3 tasse(s) - 233 kcal ● 5g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/3 tasse(s) portions

noix (anglaises)

1/3 tasse, décortiqué (33g)

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

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

myrtilles

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Salade méditerranéenne au poulet avec vinaigrette yaourt-citron

698 kcal ● 63g protéine ● 39g lipides ● 17g glucides ● 7g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (52g)

huile

2 c. à soupe (mL)

paprika

1/2 c. à café (1g)

thym séché

1/2 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

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

1/2 livres (227g)

tomates, haché

1/2 tasse de tomates cerises (74g)

olives noires, dénoyauté

6 grosses olives (26g)

**pois chiches en conserve, égoutté et
rincé**

1/3 tasse(s) (80g)

oignon, coupé en fines tranches

1/3 petit (23g)

1. Mélangez le yaourt grec et le jus de citron avec une pincée de sel/poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance de sauce. Si nécessaire, ajoutez un trait d'eau pour l'affiner. Réservez au réfrigérateur.
2. Ajoutez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les pois chiches. Faites cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps. Saupoudrez de paprika et un peu de sel et faites cuire 30 secondes de plus. Transférez les pois chiches dans un plat et réservez.
3. Ajoutez le reste de l'huile dans la poêle et faites cuire le poulet environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Saupoudrez de thym et d'un peu de sel/poivre puis retirez du feu.
4. Montez la salade en déposant les pois chiches, le poulet, les tomates, l'oignon et les olives sur un lit de verdure. Versez la vinaigrette par-dessus et servez.
5. Conseil meal prep : pour de meilleurs résultats, conservez les ingrédients préparés (poulet, pois chiches, olives, oignon, tomates) ensemble dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Gardez-les séparés des feuilles et de la vinaigrette jusqu'au moment de servir.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Noix de cajou rôties

3/8 tasse(s) - 348 kcal ● 9g protéine ● 27g lipides ● 17g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

noix de cajou rôties
6 2/3 c. à s. (57g)

Pour les 2 repas :

noix de cajou rôties
13 1/3 c. à s. (114g)

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

Salade œuf & avocat

399 kcal ● 22g protéine ● 29g lipides ● 5g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
avocats
1/2 avocat(s) (101g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
œufs, cuits durs et refroidis
3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
1 c. à café (3g)
avocats
1 avocat(s) (201g)
mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
œufs, cuits durs et refroidis
6 grand (300g)

1. Utilisez des œufs durs du commerce ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez à la fourchette jusqu'à homogénéité.
3. Servez sur un lit de verdure.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Poulet rôti aux tomates et olives

18 oz - 899 kcal ● 120g protéine ● 37g lipides ● 12g glucides ● 9g fibres



Donne 18 oz portions

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.

Salade tomate et avocat

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



oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

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 5

Pain de viande glacé au BBQ

3 petits pains de viande - 839 kcal ● 95g protéine ● 32g lipides ● 39g glucides ● 4g fibres



Donne 3 petits pains de viande portions

bœuf haché (93% maigre)

15 oz (425g)

pain

1 1/2 tranche (48g)

assaisonnement chipotle

3/8 c. à café (1g)

sauce barbecue

3 c. à soupe (51g)

eau

3 c. à soupe (45mL)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol moyen, faites tremper le pain dans l'eau. Émiettez-le avec les mains jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez le bœuf, la poudre d'ail, l'assaisonnement chipotle et du sel et du poivre au bol. Mélangez délicatement jusqu'à homogénéité.
4. Formez la préparation en petits pains de viande (utilisez le nombre de petits pains indiqué dans les détails de la recette).
5. Placez les petits pains de viande sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les de sauce barbecue. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits, 15 à 18 minutes. Servez.

Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

légumes mélangés surgelés

1/2 tasse (68g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
1/2 livres (255g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet sans peau et désossées
18 oz (510g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Chou cavalier (collard) à l'ail

398 kcal ● 18g protéine ● 21g lipides ● 12g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

blettes

1 1/4 lb (567g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

sel

1/3 c. à café (2g)

Ail, haché

3 3/4 gousse(s) (11g)

Pour les 2 repas :

blettes

2 1/2 lb (1134g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

sel

5/8 c. à café (4g)

Ail, haché

7 1/2 gousse(s) (23g)

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.

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

Pour les 2 repas :

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
 2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

amandes

6 c. à s., entière (54g)

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

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70-85 %

2 carré(s) (20g)

Pour les 3 repas :

chocolat noir 70-85 %

6 carré(s) (60g)

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

Yaourt grec protéiné

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



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Yaourt faible en matières grasses

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Tranches de pomme aux myrtilles et noix

1/2 pomme(s) - 198 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pommes
1/2 moyen (7,5 cm diam.) (91g)
beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)
myrtilles
2 c. à s. (19g)
noix (anglaises), haché
2 noix (4g)

Pour les 2 repas :

pommes
1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)
beurre d'amande
2 c. à soupe (32g)
myrtilles
4 c. à s. (37g)
noix (anglaises), haché
4 noix (8g)

1. Coupez la pomme en tranches (env. 6 tranches par pomme). Retirez le cœur et les pépins au centre des tranches avec un couteau.
2. Étalez du beurre d'amande sur les tranches et garnissez de myrtilles et de noix de pécan hachées. Servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pommes et dip protéiné

408 kcal ● 25g protéine ● 17g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

1 conteneur (170g)

cannelle

1 c. à café (3g)

beurre de cacahuète

2 c. à soupe (32g)

pommes, tranché

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

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

2 conteneur (340g)

cannelle

2 c. à café (5g)

beurre de cacahuète

4 c. à soupe (64g)

pommes, tranché

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

1. Ouvrez le pot de yaourt grec et ajoutez le beurre de cacahuète et la cannelle (ou mélangez-les dans un petit bol). Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Coupez une pomme en tranches.
3. Trempez les tranches de pomme dans le dip et dégustez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Frites de patate douce

485 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 73g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/2 c. à café (1g)

paprika

1/2 c. à café (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

patates douces, épluché

1 lbs (416g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1 c. à café (3g)

paprika

1 c. à café (2g)

sel

1 c. à café (5g)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

patates douces, épluché

2 lbs (832g)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

Poitrine de poulet simple

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



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/6 lb (373g)
huile
5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile
1 2/3 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 grill 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.

Tomates sautées à l'ail et aux herbes

64 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
tomates
1/4 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (75g)
mélange d'épices italien
1/8 c. à soupe (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
Ail, haché
1/4 gousse(s) (1g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
tomates
1/2 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (149g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à soupe (3g)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
1/2 gousse(s) (2g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et faites cuire moins d'une minute, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
 2. Ajoutez les tomates et tous les assaisonnements dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent et perdent leur forme ronde ferme.
 3. Servez.
-

Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade caprese

178 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
1 1/4 oz (35g)
mélange de jeunes pousses
3/8 paquet (156 g) (65g)
basilic frais
1/4 tasse de feuilles, entières (5g)
vinaigrette balsamique
5/6 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
6 2/3 c. à s. de tomates cerises (62g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
2 1/2 oz (71g)
mélange de jeunes pousses
5/6 paquet (156 g) (129g)
basilic frais
6 2/3 c. à s. de feuilles, entières (10g)
vinaigrette balsamique
1 2/3 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
13 1/3 c. à s. de tomates cerises (124g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Sandwich au poulet grillé

2 sandwich(s) - 919 kcal ● 115g protéine ● 22g lipides ● 61g glucides ● 5g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 livres (907g)
tomates
12 tranche(s), fine/petite (180g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)
petits pains Kaiser
4 pain (9 cm diam.) (228g)
huile
2 c. à café (mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Jus de fruits

1 1/2 tasse(s) - 172 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
12 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
24 fl oz (mL)

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

Crevettes créoles et riz

813 kcal ● 66g protéine ● 13g lipides ● 104g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

riz blanc à grain long
9 1/3 c. à s. (108g)
assaisonnement cajun
1 1/6 c. à café (3g)
gombo, surgelé
5/8 paquet (284 g) (167g)
eau
7/8 tasse(s) (210mL)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
tomates en dés, non égoutté
5/8 boîte(s) (245g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
5/8 lb (265g)

Pour les 2 repas :

riz blanc à grain long
56 c. à c. (216g)
assaisonnement cajun
2 1/3 c. à café (5g)
gombo, surgelé
1 1/6 paquet (284 g) (335g)
eau
1 3/4 tasse(s) (419mL)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
tomates en dés, non égoutté
1 1/6 boîte(s) (490g)
crevettes crues, décortiqué et déveiné
1 1/6 lb (530g)

1. Chauffez la majeure partie de l'huile (~1 c. à soupe par tasse de riz) dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le riz et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
2. Ajoutez les tomates (avec leur jus), l'eau et l'assaisonnement au riz. Portez à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduisez le feu au minimum. Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit.
3. Pendant que le riz cuit, chauffez le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les crevettes et faites cuire 5 à 7 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que les crevettes deviennent opaques et roses. Mettez de côté.
4. Faites cuire l'okra selon les indications sur son emballage. Mettez de côté.
5. Quand le riz est prêt, ajoutez les crevettes et l'okra dans la casserole ; mélangez. Faites cuire encore 3 minutes environ jusqu'à ce que tout soit bien chaud. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.

Dinde hachée de base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g protéine ● 36g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

dinde hachée, crue
13 1/3 oz (378g)
huile
1 2/3 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.