

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle — 3200 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

3210 kcal ● 241g protéine (30%) ● 150g lipides (42%) ● 186g glucides (23%) ● 38g fibres (5%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 34g de protéines, 46g glucides nets, 25g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Kéfir
150 kcal

Collations

415 kcal, 25g de protéines, 58g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Raisins
131 kcal



Bretzels
147 kcal

Déjeuner

1090 kcal, 58g de protéines, 72g glucides nets, 58g de lipides



Sandwich à la salade de poulet
2 sandwich(s)- 960 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal

Dîner

1135 kcal, 124g de protéines, 10g glucides nets, 61g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
18 oz- 666 kcal



Brocoli au beurre
3 1/2 tasse(s)- 467 kcal

Day 2

3205 kcal ● 203g protéine (25%) ● 140g lipides (39%) ● 242g glucides (30%) ● 40g fibres (5%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 34g de protéines, 46g glucides nets, 25g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Kéfir
150 kcal

Collations

415 kcal, 25g de protéines, 58g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Raisins
131 kcal



Bretzels
147 kcal

Déjeuner

1090 kcal, 58g de protéines, 72g glucides nets, 58g de lipides



Sandwich à la salade de poulet
2 sandwich(s)- 960 kcal



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal

Dîner

1130 kcal, 86g de protéines, 66g glucides nets, 52g de lipides



Chou kale sauté
151 kcal



Poulet parmesan
591 kcal



Frites au four
386 kcal

Day 3

3221 kcal ● 263g protéine (33%) ● 141g lipides (39%) ● 185g glucides (23%) ● 41g fibres (5%)

Petit-déjeuner

570 kcal, 34g de protéines, 46g glucides nets, 25g de lipides



Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin
304 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Kéfir
150 kcal

Collations

410 kcal, 13g de protéines, 48g glucides nets, 13g de lipides



Pêche
2 pêche(s)- 132 kcal



Pois chiches rôtis
1/2 tasse- 276 kcal

Déjeuner

1070 kcal, 134g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



Légumes mélangés
1 1/2 tasse(s)- 146 kcal



Côtelettes de porc aux champignons
3 côtelette(s)- 924 kcal

Dîner

1175 kcal, 82g de protéines, 46g glucides nets, 69g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons
9 oz- 886 kcal



Lentilles
289 kcal

Day 4

3183 kcal ● 253g protéine (32%) ● 139g lipides (39%) ● 193g glucides (24%) ● 39g fibres (5%)

Petit-déjeuner

530 kcal, 24g de protéines, 54g glucides nets, 23g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

410 kcal, 13g de protéines, 48g glucides nets, 13g de lipides



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal



Pois chiches rôtis

1/2 tasse- 276 kcal

Déjeuner

1070 kcal, 134g de protéines, 44g glucides nets, 34g de lipides



Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s)- 146 kcal



Côtelettes de porc aux champignons

3 côtelette(s)- 924 kcal

Dîner

1175 kcal, 82g de protéines, 46g glucides nets, 69g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons

9 oz- 886 kcal



Lentilles

289 kcal

Day 5

3240 kcal ● 222g protéine (27%) ● 131g lipides (36%) ● 261g glucides (32%) ● 34g fibres (4%)

Petit-déjeuner

530 kcal, 24g de protéines, 54g glucides nets, 23g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s)- 391 kcal

Collations

455 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Parfait mûres et granola

287 kcal



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

Déjeuner

1130 kcal, 66g de protéines, 82g glucides nets, 55g de lipides



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage

2 sandwich(s)- 714 kcal



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

Dîner

1125 kcal, 105g de protéines, 90g glucides nets, 34g de lipides



Sandwich au poulet au miel épicé

2 sandwich(s)- 948 kcal



Salade tomate et avocat

176 kcal

Day 6

3167 kcal

225g protéine (28%)

132g lipides (38%)

233g glucides (29%)

36g fibres (5%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 41g de protéines, 56g glucides nets, 17g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal



Fromage cottage et ananas
233 kcal



Compote de pommes
171 kcal

Collations

455 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Parfait mûres et granola
287 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Déjeuner

1130 kcal, 66g de protéines, 82g glucides nets, 55g de lipides



Cacahuètes rôties
1/4 tasse(s)- 230 kcal



Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage
2 sandwich(s)- 714 kcal



Cottage cheese et miel
3/4 tasse(s)- 187 kcal

Dîner

1015 kcal, 91g de protéines, 60g glucides nets, 42g de lipides



Maïs au beurre
515 kcal



Cabillaud cajun
16 oz- 499 kcal

Day 7

3224 kcal

211g protéine (26%)

155g lipides (43%)

211g glucides (26%)

35g fibres (4%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 41g de protéines, 56g glucides nets, 17g de lipides



Mélange de noix
1/6 tasse(s)- 163 kcal



Fromage cottage et ananas
233 kcal



Compote de pommes
171 kcal

Collations

455 kcal, 27g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



Parfait mûres et granola
287 kcal



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal

Déjeuner

1190 kcal, 52g de protéines, 60g glucides nets, 78g de lipides



Cacahuètes rôties
1/2 tasse(s)- 403 kcal



Wrap César
2 wrap(s)- 785 kcal

Dîner

1015 kcal, 91g de protéines, 60g glucides nets, 42g de lipides



Maïs au beurre
515 kcal



Cabillaud cajun
16 oz- 499 kcal

Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ pois chiches rôtis
1 tasse (113g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
- ☐ poivrons rouges rôtis
1/2 livres (227g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
4 1/2 tasse (414g)
- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)
- ☐ pêche
8 moyen (6,5 cm diam.) (1200g)
- ☐ mûres
1 tasse (135g)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (226g)
- ☐ jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ ananas en conserve
10 c. à s., morceaux (113g)
- ☐ compote de pommes
6 barquette à emporter (~115 g) (732g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 2/3 oz (76g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/4 livres (mL)
- ☐ mayonnaise
1/2 tasse (mL)
- ☐ huile d'olive
3 3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette César
2 c. à s. (29g)

Boissons

- ☐ eau
5 tasse (1190mL)

Épices et herbes

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
17 grand (850g)
- ☐ beurre
1 1/2 bâtonnet (171g)
- ☐ kéfir aromatisé
3 tasse (mL)
- ☐ mozzarella râpée
2 3/4 c. à s. (14g)
- ☐ parmesan
3/4 oz (22g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
2 tasse (525g)
- ☐ fromage de chèvre
6 oz (170g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 tasse (904g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1 1/2 livres (704g)
- ☐ bagel
2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (210g)
- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1600g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3 cuisse(s) (510g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/3 tasse (87g)
- ☐ crème de champignons (soupe)
1 1/2 boîte 312 g (465g)

Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os
6 morceau (1068g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

☐ vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)

☐ romarin séché
1 c. à café (1g)

☐ poivre noir
1/4 oz (6g)

☐ poivre citronné
1 c. à soupe (8g)

☐ sel
1/2 oz (15g)

☐ origan séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)

☐ sel d'ail
1 1/2 trait (1g)

☐ flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)

☐ poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)

☐ assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)

☐ lentilles crues
13 1/4 c. à s. (160g)

☐ cacahuètes rôties
1 tasse (137g)

Céréales pour le petit-déjeuner

☐ granola
1 tasse (84g)

Confiseries

☐ miel
3 oz (84g)

Produits à base de noix et de graines

☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)

Produits de poissons et fruits de mer

Légumes et produits à base de légumes

☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (513g)

☐ feuilles de chou frisé (kale)
7 tasse, haché (280g)

☐ céleri cru
1 tige, moyenne (19–20 cm de long) (40g)

☐ Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)

☐ pommes de terre
1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

☐ légumes mélangés surgelés
3 tasse (405g)

☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (196g)

☐ champignons
1 1/2 livres (680g)

☐ épinards frais
4 oz (113g)

☐ Grains de maïs surgelés
4 1/3 tasse (589g)

☐ laitue romaine
8 feuille intérieure (48g)

☐ morue, crue
2 livres (907g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

304 kcal ● 22g protéine ● 18g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
3/4 c. à café (mL)
eau
4 1/2 c. à soupe (68mL)
vinaigre balsamique
1 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
3/8 c. à café (0g)
tomates
3/4 tasse, haché (135g)
œufs
3 grand (150g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/2 tasse, haché (60g)

Pour les 3 repas :

huile
2 1/4 c. à café (mL)
eau
13 1/2 c. à soupe (205mL)
vinaigre balsamique
4 1/2 c. à café (mL)
romarin séché
1 c. à café (1g)
tomates
2 1/4 tasse, haché (405g)
œufs
9 grand (450g)
feuilles de chou frisé (kale)
4 1/2 tasse, haché (180g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

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

Kéfir

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



Pour un seul repas :

kéfir aromatisé

1 tasse (mL)

Pour les 3 repas :

kéfir aromatisé

3 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

Bagel moyen grillé au beurre

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g protéine ● 14g lipides ● 53g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

bagel

1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(105g)

beurre

1 c. à soupe (14g)

Pour les 2 repas :

bagel

2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.)
(210g)

beurre

2 c. à soupe (28g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mélange de noix

1/6 tasse(s) - 163 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix

3 c. à s. (25g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix

6 c. à s. (50g)

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

Fromage cottage et ananas

233 kcal ● 35g protéine ● 3g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

1 1/4 tasse (283g)

ananas en conserve, égoutté

5 c. à s., morceaux (57g)

Pour les 2 repas :

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

2 1/2 tasse (565g)

ananas en conserve, égoutté

10 c. à s., morceaux (113g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Compote de pommes

171 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 37g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

compote de pommes

3 barquette à emporter (~115 g)
(366g)

Pour les 2 repas :

compote de pommes

6 barquette à emporter (~115 g)
(732g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich à la salade de poulet

2 sandwich(s) - 960 kcal ● 55g protéine ● 57g lipides ● 48g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 pièce (170g)

pain

4 tranche (128g)

mayonnaise

4 c. à s. (mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1/2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (20g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2 pièce (340g)

pain

8 tranche (256g)

mayonnaise

1/2 tasse (mL)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

huile

1 c. à soupe (mL)

céleri cru, haché

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Badigeonnez le poulet d'huile des deux côtés et placez-le sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire 10-15 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Laissez refroidir le poulet puis coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
5. Mélangez tous les ingrédients sauf le pain et l'huile dans un bol.
6. Pour chaque sandwich, étalez le mélange uniformément sur une tranche de pain et couvrez avec une autre tranche.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pêche

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

Pour les 2 repas :

pêche

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

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Légumes mélangés

1 1/2 tasse(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés

1 1/2 tasse (203g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

3 tasse (405g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Côtelettes de porc aux champignons

3 côtelette(s) - 924 kcal ● 127g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

côte de porc, avec os

3 morceau (534g)

sel

3/4 c. à café (5g)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

crème de champignons (soupe)

3/4 boîte 312 g (233g)

sel d'ail

3/4 trait (0g)

oignon, haché

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

champignons, tranché

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

côte de porc, avec os

6 morceau (1068g)

sel

1 1/2 c. à café (9g)

poivre noir

1 1/2 c. à café, moulu (3g)

crème de champignons (soupe)

1 1/2 boîte 312 g (465g)

sel d'ail

1 1/2 trait (1g)

oignon, haché

1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)

champignons, tranché

3/4 livres (340g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre selon votre goût.
2. Dans une grande poêle, faites dorer les côtelettes à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et les champignons, et faites revenir pendant une minute. Versez la soupe à la crème de champignons sur les côtelettes. Couvrez la poêle et réduisez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Cacahuètes rôties

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



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties

1/2 tasse (73g)

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

Sandwich grillé poivron rôti & épinards au fromage

2 sandwich(s) - 714 kcal ● 36g protéine ● 35g lipides ● 56g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
épinards frais
2 oz (57g)
fromage de chèvre
3 oz (85g)
huile
1 c. à café (mL)
poivrons rouges rôtis, haché
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

pain
8 tranche(s) (256g)
épinards frais
4 oz (113g)
fromage de chèvre
6 oz (170g)
huile
2 c. à café (mL)
poivrons rouges rôtis, haché
1/2 livres (227g)

1. Étalez le fromage de chèvre uniformément sur une tranche de pain. Ajoutez les épinards et les poivrons rouges rôtis et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Couvrez avec l'autre tranche de pain et pressez légèrement.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le sandwich et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2-3 minutes de chaque côté.
4. Coupez en deux et servez.

Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
miel
6 c. à café (42g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Cacahuètes rôties

1/2 tasse(s) - 403 kcal ● 15g protéine ● 32g lipides ● 8g glucides ● 5g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
1/2 tasse (64g)



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

Wrap César

2 wrap(s) - 785 kcal ● 37g protéine ● 46g lipides ● 52g glucides ● 6g fibres



Donne 2 wrap(s) portions

parmesan

1 c. à soupe (5g)

oignon

2 c. à s., haché (20g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (98g)

vinaigrette César

2 c. à s. (29g)

tomates, tranché

1 tomate prune (62g)

œufs, cuits durs et tranchés

4 grand (200g)

laitue romaine, déchiré en morceaux de la taille d'une bouchée

8 feuille intérieure (48g)

1. Mélangez la romaine, l'oignon, le fromage et la sauce pour bien enrober.
2. Étalez le mélange au centre de chaque tortilla. Ajoutez les tranches d'œufs durs et les tomates.
3. Repliez une extrémité de la tortilla sur la garniture d'environ 2,5 cm ; repliez ensuite les côtés droit et gauche par-dessus en chevauchant. Maintenez avec un cure-dent si nécessaire.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Raisins

131 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :
raisins
2 1/4 tasse (207g)

Pour les 2 repas :
raisins
4 1/2 tasse (414g)

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

Bretzels

147 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :
bretzels durs salés
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :
bretzels durs salés
2 2/3 oz (76g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :
pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

Pour les 2 repas :
pêche
4 moyen (6,5 cm diam.) (600g)

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

Pois chiches rôtis

1/2 tasse - 276 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis
1 tasse (113g)

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Parfait mûres et granola

287 kcal ● 22g protéine ● 10g lipides ● 22g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras
10 c. à s. (175g)
granola
5 c. à s. (28g)
mûres, grossièrement haché
5 c. à s. (45g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec faible en gras
2 tasse (525g)
granola
1 tasse (84g)
mûres, grossièrement haché
1 tasse (135g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Dîner 1 

Consommer les jour 1

Blanc de poulet au citron et poivre

18 oz - 666 kcal  114g protéine  21g lipides  3g glucides  2g fibres



Donne 18 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (504g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 c. à soupe (8g)

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.

Brocoli au beurre

3 1/2 tasse(s) - 467 kcal ● 10g protéine ● 40g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

sel

1 3/4 trait (1g)

Brocoli surgelé

3 1/2 tasse (319g)

poivre noir

1 3/4 trait (0g)

beurre

3 1/2 c. à soupe (50g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Chou kale sauté

151 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



feuilles de chou frisé (kale)

2 1/2 tasse, haché (100g)

huile

2 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Poulet parmesan

591 kcal ● 77g protéine ● 26g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2/3 livres (302g)

sauce pour pâtes

1/3 tasse (87g)

mozzarella râpée

2 2/3 c. à s. (14g)

huile

2/3 c. à soupe (mL)

origan séché

1/3 c. à café, feuilles (0g)

parmesan, râpé

2 2/3 c. à s. (17g)

1. Si nécessaire, aplatissez le poulet pour obtenir une épaisseur uniforme. Badigeonnez les deux faces d'huile et assaisonnez d'origan, de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle-gril ou une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites cuire 6 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
3. Transférez le poulet cuit sur une plaque de cuisson et préchauffez le gril du four.
4. Versez la sauce pour pâtes sur le poulet, en couvrant la surface. Parsemez de mozzarella et de parmesan.
5. Faites griller 1 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant et doré. Servez.

Frites au four

386 kcal ● 6g protéine ● 14g lipides ● 49g glucides ● 9g fibres



pommes de terre

1 grand (7,5–11 cm diam.) (369g)

huile

1 c. à soupe (mL)

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

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Cuisses de poulet aux champignons

9 oz - 886 kcal  63g protéine  68g lipides  4g glucides  2g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

sel

1 1/2 trait (1g)

eau

3/8 tasse(s) (90mL)

beurre

3/4 c. à soupe (11g)

poivre noir

1 1/2 trait (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 1/2 cuisse(s) (255g)

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

3 c. à soupe (mL)

sel

3 trait (1g)

eau

3/4 tasse(s) (180mL)

beurre

1 1/2 c. à soupe (21g)

poivre noir

3 trait (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

3 cuisse(s) (510g)

champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)

3/4 livres (340g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

Lentilles

289 kcal  20g protéine  1g lipides  42g glucides  9g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

eau
3 1/3 tasse(s) (798mL)
sel
1/4 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
13 1/3 c. à s. (160g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich au poulet au miel épicé

2 sandwich(s) - 948 kcal ● 103g protéine ● 20g lipides ● 85g glucides ● 3g fibres



Donne 2 sandwich(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
miel
2 c. à soupe (42g)
flocons de piment rouge
1/2 c. à café (1g)
mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle à griller. Ajoutez le poulet, retournez une fois, et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Mettez de côté.
2. Dans un petit bol, ajoutez le miel. Passez-le au micro-ondes 5 à 10 secondes pour le réchauffer. Ajoutez le piment rouge concassé et une pincée de sel/poivre. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Mélangez bien et versez sur le poulet pour enrober.
3. Ajoutez le poulet dans le pain et garnissez de coleslaw. Servez.

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Maïs au beurre

515 kcal ● 9g protéine ● 26g lipides ● 55g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/2 trait (0g)
sel
1 1/2 trait (1g)
beurre
6 1/2 c. à café (29g)
Grains de maïs surgelés
2 tasse (295g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
3 1/4 trait (0g)
sel
3 1/4 trait (1g)
beurre
13 c. à café (59g)
Grains de maïs surgelés
4 1/3 tasse (589g)

1. Préparez le maïs selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Cabillaud cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g protéine ● 16g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

morue, crue
16 oz (453g)
assaisonnement cajun
5 1/3 c. à café (12g)
huile
2 2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

morue, crue
2 livres (907g)
assaisonnement cajun
10 2/3 c. à café (24g)
huile
5 1/3 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
 2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
 3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
 4. Laisser reposer quelques minutes et servir.
-