

# Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle — 3400 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

3387 kcal ● 249g protéine (29%) ● 166g lipides (44%) ● 182g glucides (21%) ● 44g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

630 kcal, 31g de protéines, 61g glucides nets, 26g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Eufs brouillés aux kale, tomates et romarin**

304 kcal



**Petit bagel grillé au beurre**

1 bagel(s)- 241 kcal

### Collations

415 kcal, 14g de protéines, 52g glucides nets, 15g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/6 tasse(s)- 153 kcal



**Compote de pommes**

114 kcal



**Kéfir**

150 kcal

### Déjeuner

1145 kcal, 117g de protéines, 38g glucides nets, 51g de lipides



**Poulet teriyaki**

16 oz- 760 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**

384 kcal

### Dîner

1195 kcal, 86g de protéines, 30g glucides nets, 74g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Noix**

1/3 tasse(s)- 233 kcal



**Salade avocat, pomme et poulet**

825 kcal

## Day 2

3365 kcal ● 247g protéine (29%) ● 176g lipides (47%) ● 160g glucides (19%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

630 kcal, 31g de protéines, 61g glucides nets, 26g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**

304 kcal



**Petit bagel grillé au beurre**

1 bagel(s)- 241 kcal

### Collations

415 kcal, 14g de protéines, 52g glucides nets, 15g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/6 tasse(s)- 153 kcal



**Compote de pommes**

114 kcal



**Kéfir**

150 kcal

### Déjeuner

1155 kcal, 102g de protéines, 31g glucides nets, 67g de lipides



**Noix de cajou rôties**

1/2 tasse(s)- 469 kcal



**Salade simple poulet et épinards**

685 kcal

### Dîner

1165 kcal, 100g de protéines, 16g glucides nets, 69g de lipides



**Graines de citrouille**

183 kcal



**Salade de thon à l'avocat**

982 kcal

## Day 3

3376 kcal ● 264g protéine (31%) ● 155g lipides (41%) ● 182g glucides (22%) ● 50g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

600 kcal, 67g de protéines, 21g glucides nets, 27g de lipides



**Bâtonnets de céleri**

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



**Shake protéiné (lait)**

387 kcal



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal

### Collations

460 kcal, 24g de protéines, 45g glucides nets, 18g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Jus de fruits**

1 tasse(s)- 115 kcal



**Parfait mûres et granola**

229 kcal

### Déjeuner

1150 kcal, 73g de protéines, 101g glucides nets, 41g de lipides



**Salade tomate et avocat**

352 kcal



**Sauté de poulet avec riz**

799 kcal

### Dîner

1165 kcal, 100g de protéines, 16g glucides nets, 69g de lipides



**Graines de citrouille**

183 kcal



**Salade de thon à l'avocat**

982 kcal

## Day 4

3404 kcal ● 285g protéine (33%) ● 120g lipides (32%) ● 258g glucides (30%) ● 38g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

600 kcal, 67g de protéines, 21g glucides nets, 27g de lipides



**Bâtonnets de céleri**

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



**Shake protéiné (lait)**

387 kcal



**Œufs bouillis**

3 œuf(s)- 208 kcal

### Collations

460 kcal, 24g de protéines, 45g glucides nets, 18g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Jus de fruits**

1 tasse(s)- 115 kcal



**Parfait mûres et granola**

229 kcal

### Déjeuner

1150 kcal, 73g de protéines, 101g glucides nets, 41g de lipides



**Salade tomate et avocat**

352 kcal



**Sauté de poulet avec riz**

799 kcal

### Dîner

1195 kcal, 121g de protéines, 92g glucides nets, 34g de lipides



**Bol shawarma de poulet**

16 oz de poulet- 865 kcal



**Riz blanc**

1 1/2 tasse de riz cuit- 328 kcal

## Day 5

3410 kcal ● 271g protéine (32%) ● 115g lipides (30%) ● 284g glucides (33%) ● 38g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 24g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



**Jus de fruits**

3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Sandwich œuf & guacamole**

1 sandwich(s)- 381 kcal



**Mûres**

3/4 tasse(s)- 52 kcal

### Collations

445 kcal, 18g de protéines, 79g glucides nets, 5g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Yaourt faible en matières grasses**

2 pot(s)- 362 kcal

### Déjeuner

1225 kcal, 124g de protéines, 61g glucides nets, 49g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**

18 oz- 899 kcal



**Riz blanc au beurre**

324 kcal

### Dîner

1220 kcal, 104g de protéines, 95g glucides nets, 41g de lipides



**Pain naan**

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



**Salade de poulet façon Buffalo**

712 kcal



**Raisins**

116 kcal

## Day 6

3440 kcal ● 225g protéine (26%) ● 129g lipides (34%) ● 292g glucides (34%) ● 53g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 24g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



**Jus de fruits**

3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Sandwich œuf & guacamole**

1 sandwich(s)- 381 kcal



**Mûres**

3/4 tasse(s)- 52 kcal

### Collations

445 kcal, 18g de protéines, 79g glucides nets, 5g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Yaourt faible en matières grasses**

2 pot(s)- 362 kcal

### Déjeuner

1250 kcal, 78g de protéines, 69g glucides nets, 63g de lipides



**Sandwich de dinde et houmous**

2 sandwich(s)- 698 kcal



**Amandes rôties**

5/8 tasse(s)- 554 kcal

### Dîner

1220 kcal, 104g de protéines, 95g glucides nets, 41g de lipides



**Pain naan**

1 1/2 morceau(x)- 393 kcal



**Salade de poulet façon Buffalo**

712 kcal



**Raisins**

116 kcal

## Day 7

3363 kcal ● 249g protéine (30%) ● 111g lipides (30%) ● 297g glucides (35%) ● 46g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

520 kcal, 24g de protéines, 49g glucides nets, 20g de lipides



**Jus de fruits**

3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Sandwich œuf & guacamole**

1 sandwich(s)- 381 kcal



**Mûres**

3/4 tasse(s)- 52 kcal

### Collations

445 kcal, 18g de protéines, 79g glucides nets, 5g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Yaourt faible en matières grasses**

2 pot(s)- 362 kcal

### Déjeuner

1250 kcal, 78g de protéines, 69g glucides nets, 63g de lipides



**Sandwich de dinde et houmous**

2 sandwich(s)- 698 kcal



**Amandes rôties**

5/8 tasse(s)- 554 kcal

### Dîner

1145 kcal, 128g de protéines, 100g glucides nets, 23g de lipides



**Blanc de poulet au citron et poivre**

18 oz- 666 kcal



**Mélange de riz aromatisé**

478 kcal

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties  
9 1/4 c. à s. (85g)
- ☐ houmous  
12 c. à soupe (180g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ compote de pommes  
4 barquette à emporter (~115 g) (488g)
- ☐ orange  
5 orange (770g)
- ☐ avocats  
5 1/3 avocat(s) (1072g)
- ☐ citron  
5/6 petit (48g)
- ☐ jus de citron vert  
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ pommes  
3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)
- ☐ jus de fruit  
34 fl oz (mL)
- ☐ mûres  
2 3/4 tasse (396g)
- ☐ raisins  
4 tasse (368g)
- ☐ olives vertes  
18 grand (79g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ kéfir aromatisé  
2 tasse (mL)
- ☐ œufs  
18 grand (900g)
- ☐ beurre  
2 c. à soupe (28g)
- ☐ lait entier  
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras  
1 tasse (280g)
- ☐ fromage feta  
4 c. à soupe (38g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé  
6 pot (170 g) (1020g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
3/4 tasse (210g)

## Graisses et huiles

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
11 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (1328g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
9 1/4 oz (262g)
- ☐ céleri cru  
1/4 botte (150g)
- ☐ oignon  
2 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (282g)
- ☐ épinards frais  
4 1/2 tasse(s) (135g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
1 1/2 paquet 285 g (426g)

## Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)
- ☐ pain naan  
3 morceau(x) (270g)
- ☐ pain  
14 tranche(s) (448g)

## Autre

- ☐ sauce teriyaki  
1/2 tasse (mL)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
1 contenant (150g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
9 1/2 tasse (285g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
1/2 tasse (136g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin  
6 c. à soupe (93g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
8 1/3 lb (3733g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
1/3 tasse, décortiqué (33g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1/2 tasse (59g)
- ☐ noix de cajou rôties  
1/2 tasse (77g)
- ☐ amandes  
1 1/4 tasse, entière (179g)

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

## Boissons

- ☐ eau  
1/4 gallon (883mL)
- ☐ poudre de protéine  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
3 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché  
3/4 c. à café (1g)
- ☐ poudre d'ail  
3 c. à café (10g)
- ☐ sel  
1/2 oz (16g)
- ☐ poivre noir  
5 1/2 g (5g)
- ☐ cumin moulu  
2 c. à café (4g)
- ☐ poudre de chili  
3 c. à café (8g)
- ☐ basilic frais  
18 feuilles (9g)
- ☐ poivre citronné  
1 c. à soupe (8g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
4 1/2 boîte (774g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
1 1/2 tasse (293g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola  
1/2 tasse (45g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Frank's RedHot  
9 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
1 livres (454g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
5/6 sachet (~159 g) (132g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

**orange**  
2 orange (308g)

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

## 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 2 repas :

**huile**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
9 c. à soupe (136mL)  
**vinaigre balsamique**  
3 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
3/4 c. à café (1g)  
**tomates**  
1 1/2 tasse, haché (270g)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
3 tasse, haché (120g)

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.

## Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres





Pour un seul repas :

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**bagel**

2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

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

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**céleri cru**

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

Pour les 2 repas :

**céleri cru**

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Shake protéiné (lait)

387 kcal ● 48g protéine ● 13g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun)  
(47g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

3 tasse(s) (720mL)

**poudre de protéine**

3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

### Œufs bouillis



3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

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.

---

## Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**

6 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

**jus de fruit**

18 fl oz (mL)

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

---

## Sandwich œuf & guacamole

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

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

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

## Mûres

3/4 tasse(s) - 52 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**mûres**  
3/4 tasse (108g)

Pour les 3 repas :

**mûres**  
2 1/4 tasse (324g)

1. Rincez les mûres et servez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Poulet teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g protéine ● 26g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Donne 16 oz portions

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
1/2 tasse (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 lb (448g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

## Salade simple de chou kale et avocat

384 kcal ● 8g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 15g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
5/6 botte (142g)  
**avocats, haché**  
5/6 avocat(s) (168g)  
**citron, pressé**  
5/6 petit (48g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Noix de cajou rôties

1/2 tasse(s) - 469 kcal ● 12g protéine ● 36g lipides ● 23g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**  
1/2 tasse (77g)



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

### Salade simple poulet et épinards

685 kcal ● 90g protéine ● 31g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



**épinards frais**  
4 1/2 tasse(s) (135g)  
**huile**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**vinaigrette**  
3 1/2 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit**  
13 1/2 oz (383g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-élevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade tomate et avocat

352 kcal ● 5g protéine ● 27g lipides ● 10g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**

1 1/2 c. à s., haché (23g)

**jus de citron vert**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

3/8 c. à café (1g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

3/4 avocat(s) (151g)

**tomates, coupé en dés**

3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(92g)

Pour les 2 repas :

**oignon**

3 c. à s., haché (45g)

**jus de citron vert**

3 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

3/4 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

3/4 c. à café (2g)

**sel**

3/4 c. à café (5g)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**avocats, coupé en dés**

1 1/2 avocat(s) (302g)

**tomates, coupé en dés**

1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(185g)

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.

### Sauté de poulet avec riz

799 kcal ● 69g protéine ● 14g lipides ● 91g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**riz blanc à grain long**

6 c. à s. (69g)

**eau**

3/4 tasse(s) (180mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**légumes mélangés surgelés**

3/4 paquet 285 g (213g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

4 c. à s. (68g)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue, coupé en cubes**

1/2 lb (252g)

**huile, divisé**

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**riz blanc à grain long**

3/4 tasse (139g)

**eau**

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

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poivre noir**

3/4 c. à café, moulu (2g)

**légumes mélangés surgelés**

1 1/2 paquet 285 g (426g)

**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

1/2 tasse (136g)

**poitrine de poulet désossée sans**

**peau, crue, coupé en cubes**

1 lb (504g)

**huile, divisé**

3/4 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 le poulet en dés et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet 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 poulet 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 poulet soit complètement cuit.
  7. Servez sur le riz.
-



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### 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.

### Riz blanc au beurre

324 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 49g glucides ● 1g fibres





**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/3 tasse (62g)

1. Dans une casserole avec un couvercle hermétique, portez l'eau et le sel à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop élevé.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. **NE SOULEVEZ PAS LE COUVERCLE !**
6. La vapeur emprisonnée dans la casserole permet au riz de cuire correctement.
7. Retirez du feu et aérez le riz à la fourchette, incorporez le beurre et assaisonnez de poivre selon votre goût. Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich de dinde et houmous

2 sandwich(s) - 698 kcal ● 59g protéine ● 18g lipides ● 61g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de dinde**  
1/2 livres (227g)  
**pain**  
4 tranche(s) (128g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**tomates**  
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de dinde**  
1 livres (454g)  
**pain**  
8 tranche(s) (256g)  
**houmous**  
8 c. à soupe (120g)  
**tomates**  
8 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (216g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

## Amandes rôties

5/8 tasse(s) - 554 kcal ● 19g protéine ● 45g lipides ● 8g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
10 c. à s., entière (89g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
1 1/4 tasse, entière (179g)

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

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 153 kcal ● 6g protéine ● 12g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 2/3 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

**cacahuètes rôties**  
1/3 tasse (49g)

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

### Compote de pommes

114 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**  
2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**  
4 barquette à emporter (~115 g)  
(488g)

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

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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**cacahuètes rôties**  
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

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

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

### 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.

### Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec faible en gras**

1/2 tasse (140g)

**granola**

4 c. à s. (23g)

**mûres, grossièrement haché**

4 c. à s. (36g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec faible en gras**

1 tasse (280g)

**granola**

1/2 tasse (45g)

**mûres, grossièrement haché**

1/2 tasse (72g)

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.

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**

3 orange (462g)

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

### Yaourt faible en matières grasses

2 pot(s) - 362 kcal ● 17g protéine ● 5g lipides ● 63g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt aromatisé allégé**

2 pot (170 g) (340g)

Pour les 3 repas :

**yaourt aromatisé allégé**

6 pot (170 g) (1020g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

---

### Yaourt grec protéiné

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



Donne 1 pot portions

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

1. Dégustez.

---

### 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.

### Salade avocat, pomme et poulet

825 kcal ● 61g protéine ● 49g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



**céleri cru**  
3 c. à s., haché (19g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés**  
1/2 livres (255g)  
**avocats, haché**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**pommes, finement haché**  
3/4 moyen (7,5 cm diam.) (137g)

1. Coupez le poulet en dés et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile à feu moyen et ajoutez les dés de poulet. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, environ 6 à 8 minutes.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron vert et la poudre d'ail dans un petit bol. Fouettez pour combiner. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et remuez pour enrober.
5. Servez.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**  
1/2 tasse (59g)

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

### Salade de thon à l'avocat

982 kcal ● 91g protéine ● 54g lipides ● 13g glucides ● 19g fibres





Pour un seul repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (226g)  
**jus de citron vert**  
2 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
2 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**thon en conserve**  
2 1/4 boîte (387g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (101g)  
**oignon, haché finement**  
1/2 petit (39g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
2 1/4 avocat(s) (452g)  
**jus de citron vert**  
4 1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
4 1/2 trait (2g)  
**poivre noir**  
4 1/2 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**thon en conserve**  
4 1/2 boîte (774g)  
**tomates**  
1 tasse, haché (203g)  
**oignon, haché finement**  
1 petit (79g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### Bol shawarma de poulet

16 oz de poulet - 865 kcal ● 114g protéine ● 34g lipides ● 19g glucides ● 7g fibres



Donne 16 oz de poulet portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**fromage feta**  
4 c. à soupe (38g)  
**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**cumin moulu**  
2 c. à café (4g)  
**poudre d'ail**  
2 c. à café (6g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**tomates, tranché**  
1 tasse de tomates cerises (149g)  
**oignon, tranché**  
1/3 tasse, en tranches (38g)

1. Enrobez le poulet d'huile et frottez-le de cumin et de poudre d'ail jusqu'à ce qu'il soit bien assaisonné. Ajoutez le poulet dans une poêle ou une poêle à griller à feu moyen et faites cuire jusqu'à cuisson, environ 10 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, mélangez les tomates, l'oignon et la feta. Tranchez le poulet et assemblez le bol avec le poulet, la salade de tomates et le houmous. Servir.

### Riz blanc

1 1/2 tasse de riz cuit - 328 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 73g glucides ● 1g fibres

Donne 1 1/2 tasse de riz cuit portions



**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/2 tasse (93g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

---

### Pain naan

1 1/2 morceau(x) - 393 kcal ● 13g protéine ● 8g lipides ● 65g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pain naan**  
1 1/2 morceau(x) (135g)

Pour les 2 repas :

**pain naan**  
3 morceau(x) (270g)

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

---

## Salade de poulet façon Buffalo

712 kcal ● 90g protéine ● 33g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
6 c. à s. (105g)  
**sauce Frank's RedHot**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**mayonnaise**  
2 1/4 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
1 1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (26g)  
**oignon, haché**  
6 c. à s., haché (60g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
3/4 tasse (210g)  
**sauce Frank's RedHot**  
9 c. à soupe (mL)  
**mayonnaise**  
4 1/2 c. à soupe (mL)  
**céleri cru, haché**  
3 tige, petite (12,5 cm de long) (51g)  
**oignon, haché**  
3/4 tasse, haché (120g)

1. Mettez des blancs de poulet entiers dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Transférez le poulet sur une assiette et laissez refroidir.
2. Une fois le poulet assez froid pour être manipulé, effilochez-le à l'aide de deux fourchettes.
3. Mélangez le poulet effiloché, le céleri, l'oignon, le yaourt grec, la mayonnaise et la sauce piquante dans un bol.
4. Servez le poulet façon Buffalo sur un lit de verdure et dégustez.
5. Astuce meal prep : conservez le mélange de poulet Buffalo au réfrigérateur dans un récipient hermétique, séparé des feuilles. Assemblez au moment de servir.

## Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
4 tasse (368g)

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

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### 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.

---

## Mélange de riz aromatisé

478 kcal ● 14g protéine ● 2g lipides ● 97g glucides ● 4g fibres



**mélange de riz aromatisé**  
5/6 sachet (~159 g) (132g)

1. Préparez selon les  
instructions sur  
l'emballage.

---