

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle de 3500 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

3490 kcal ● 259g protéine (30%) ● 145g lipides (37%) ● 241g glucides (28%) ● 46g fibres (5%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 30g de protéines, 63g glucides nets, 15g de lipides



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)
203 kcal



[Poire](#)
2 poire(s)- 226 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
1 pot- 131 kcal

Collations

415 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs bouillis](#)
4 œuf(s)- 277 kcal



[Nectarine](#)
2 nectarine(s)- 140 kcal

Déjeuner

1210 kcal, 91g de protéines, 58g glucides nets, 58g de lipides



[Salade de poulet et avocat](#)
1001 kcal



[Soupe de tomate](#)
1 boîte(s)- 211 kcal

Dîner

1300 kcal, 111g de protéines, 93g glucides nets, 52g de lipides



[Riz brun au beurre](#)
667 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)
16 oz- 635 kcal

Day 2

3478 kcal ● 280g protéine (32%) ● 154g lipides (40%) ● 198g glucides (23%) ● 45g fibres (5%)

Petit-déjeuner

560 kcal, 30g de protéines, 63g glucides nets, 15g de lipides



[Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin](#)
203 kcal



[Poire](#)
2 poire(s)- 226 kcal



[Cottage cheese & coupe de fruits](#)
1 pot- 131 kcal

Collations

415 kcal, 28g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



[Œufs bouillis](#)
4 œuf(s)- 277 kcal



[Nectarine](#)
2 nectarine(s)- 140 kcal

Déjeuner

1200 kcal, 112g de protéines, 16g glucides nets, 66g de lipides



[Salade de thon à l'avocat](#)
1200 kcal

Dîner

1300 kcal, 111g de protéines, 93g glucides nets, 52g de lipides



[Riz brun au beurre](#)
667 kcal



[Poitrine de poulet simple](#)
16 oz- 635 kcal

Day 3

3506 kcal ● 278g protéine (32%) ● 165g lipides (42%) ● 180g glucides (20%) ● 48g fibres (5%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 36g glucides nets, 29g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Clémentine
4 clémentine(s)- 156 kcal

Collations

500 kcal, 27g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties
1/3 tasse(s)- 307 kcal



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



Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Déjeuner

1200 kcal, 112g de protéines, 16g glucides nets, 66g de lipides



Salade de thon à l'avocat
1200 kcal

Dîner

1240 kcal, 106g de protéines, 94g glucides nets, 43g de lipides



Sandwich au poulet au miel épicé
2 sandwich(s)- 948 kcal



Salade tomate et avocat
293 kcal

Day 4

3486 kcal ● 223g protéine (26%) ● 188g lipides (49%) ● 171g glucides (20%) ● 53g fibres (6%)

Petit-déjeuner

565 kcal, 33g de protéines, 36g glucides nets, 29g de lipides



Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate
249 kcal



Œufs frits de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Clémentine
4 clémentine(s)- 156 kcal

Collations

500 kcal, 27g de protéines, 35g glucides nets, 26g de lipides



Cacahuètes rôties
1/3 tasse(s)- 307 kcal



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



Galette de riz
2 galette(s)- 69 kcal

Déjeuner

1205 kcal, 60g de protéines, 75g glucides nets, 68g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Sandwich au fromage grillé et pesto
1 1/2 sandwich(s)- 836 kcal

Dîner

1215 kcal, 104g de protéines, 26g glucides nets, 65g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat
5 demi poivron(s)- 1139 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal

Day 5

3514 kcal ● 295g protéine (34%) ● 111g lipides (28%) ● 286g glucides (33%) ● 47g fibres (5%)

Petit-déjeuner

660 kcal, 62g de protéines, 65g glucides nets, 14g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Fromage cottage et ananas

373 kcal



Compote de pommes

171 kcal

Collations

460 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bouchées concombre-thon

345 kcal

Déjeuner

1155 kcal, 118g de protéines, 67g glucides nets, 40g de lipides



Salade tomate et avocat

235 kcal



Sandwich au poulet grillé

2 sandwich(s)- 919 kcal

Dîner

1245 kcal, 65g de protéines, 125g glucides nets, 45g de lipides



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal



Clémentine

3 clémentine(s)- 117 kcal



Salade lentilles & kale

876 kcal

Day 6

3501 kcal ● 284g protéine (32%) ● 129g lipides (33%) ● 245g glucides (28%) ● 56g fibres (6%)

Petit-déjeuner

660 kcal, 62g de protéines, 65g glucides nets, 14g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Fromage cottage et ananas

373 kcal



Compote de pommes

171 kcal

Collations

460 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bouchées concombre-thon

345 kcal

Déjeuner

1200 kcal, 110g de protéines, 73g glucides nets, 41g de lipides



Filets de poitrine de poulet simples

12 oz- 449 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal



Lentilles

405 kcal

Dîner

1185 kcal, 62g de protéines, 78g glucides nets, 62g de lipides



Soupe de poulet aux nouilles

3 1/2 boîte(s)- 498 kcal



Graines de tournesol

406 kcal



Salade grecque simple au concombre

281 kcal

Day 7

3501 kcal ● 284g protéine (32%) ● 129g lipides (33%) ● 245g glucides (28%) ● 56g fibres (6%)

Petit-déjeuner

660 kcal, 62g de protéines, 65g glucides nets, 14g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Fromage cottage et ananas

373 kcal



Compote de pommes

171 kcal

Collations

460 kcal, 51g de protéines, 29g glucides nets, 12g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Bouchées concombre-thon

345 kcal

Déjeuner

1200 kcal, 110g de protéines, 73g glucides nets, 41g de lipides



Filets de poitrine de poulet simples

12 oz- 449 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal



Lentilles

405 kcal

Dîner

1185 kcal, 62g de protéines, 78g glucides nets, 62g de lipides



Soupe de poulet aux nouilles

3 1/2 boîte(s)- 498 kcal



Graines de tournesol

406 kcal



Salade grecque simple au concombre

281 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
20 grand (1000g)
- ☐ beurre
5 1/2 c. à soupe (78g)
- ☐ parmesan
4 c. à soupe (20g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
8 tasse (1808g)
- ☐ fromage
3 tranche (28 g chacune) (84g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
1 tasse (280g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine
4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)
- ☐ poires
7 moyen (1246g)
- ☐ jus de citron vert
3 fl oz (mL)
- ☐ avocats
7 1/2 avocat(s) (1533g)
- ☐ clémentines
11 fruit (814g)
- ☐ jus de citron
3 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ ananas en conserve
1 1/2 tasse, morceaux (272g)
- ☐ compote de pommes
9 barquette à emporter (~115 g) (1098g)
- ☐ citron
1 1/2 petit (87g)

Graisses et huiles

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

Boissons

- ☐ eau
10 tasse (2381mL)

Épices et herbes

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
7 1/2 tasse (225g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)
- ☐ Filets de poitrine de poulet, crus
1 1/2 livres (680g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 3/4 lb (2143g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)
1 boîte (300 g) (298g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)
- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
7 boîte (300 g) (2086g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1 1/3 tasse (253g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
12 boîte (2042g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (152g)
- ☐ lentilles crues
1 3/4 tasse (332g)

Confiseries

- ☐ miel
1/4 livres (98g)

Collations

- ☐ vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/2 oz (14g)
- ☐ poivre noir
4 1/4 g (4g)
- ☐ flocons de piment rouge
1 1/2 c. à café (3g)
- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
- ☐ cumin moulu
1 c. à café (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)
- ☐ vinaigre de vin rouge
2 c. à café (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (813g)
 - ☐ feuilles de chou frisé (kale)
16 1/2 oz (470g)
 - ☐ oignon
1 3/4 moyen (6,5 cm diam.) (194g)
 - ☐ choux de Bruxelles
10 pousses (190g)
 - ☐ épinards frais
4 tasse(s) (120g)
 - ☐ Ail
3 gousse(s) (10g)
 - ☐ poivron
2 1/2 grand (410g)
 - ☐ concombre
4 1/4 concombre (21 cm) (1279g)
 - ☐ oignon rouge
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
-

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs
4 gâteau (36g)

Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ pain
3 tranche (96g)
- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
2 1/4 c. à s., émincé (15g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

eau

3 c. à soupe (45mL)

vinaigre balsamique

1 c. à café (mL)

romarin séché

1/4 c. à café (0g)

tomates

1/2 tasse, haché (90g)

œufs

2 grand (100g)

feuilles de chou frisé (kale)

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

eau

6 c. à soupe (91mL)

vinaigre balsamique

2 c. à café (mL)

romarin séché

1/2 c. à café (1g)

tomates

1 tasse, haché (180g)

œufs

4 grand (200g)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (80g)

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.

Poire

2 poire(s) - 226 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 43g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

poires

2 moyen (356g)

Pour les 2 repas :

poires

4 moyen (712g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Œufs brouillés aux épinards, parmesan et tomate

249 kcal ● 18g protéine ● 17g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

parmesan

2 c. à soupe (10g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Ail, haché

1/2 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

parmesan

4 c. à soupe (20g)

tomates, coupé en deux

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

Ail, haché

1 c. à café (3g)

1. Fouetter les œufs dans un petit bol avec un peu de sel et de poivre. Mettre de côté.
2. Placer une poêle moyenne sur feu moyen et ajouter l'huile d'olive et l'ail ; faire sauter jusqu'à ce que l'arôme se dégage, moins d'une minute.
3. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ une minute.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant de temps en temps pendant une à deux minutes.
5. Incorporer le parmesan et les tomates et mélanger.
6. Servir.

Œufs frits de base

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



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

œufs

4 grand (200g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

clémentines

4 fruit (296g)

Pour les 2 repas :

clémentines

8 fruit (592g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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 3 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Fromage cottage et ananas

373 kcal ● 57g protéine ● 5g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 tasse (452g)
ananas en conserve, égoutté
1/2 tasse, morceaux (91g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
6 tasse (1356g)
ananas en conserve, égoutté
1 1/2 tasse, morceaux (272g)

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 3 repas :

compote de pommes
9 barquette à emporter (~115 g)
(1098g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de poulet et avocat

1001 kcal ● 86g protéine ● 56g lipides ● 16g glucides ● 21g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

oignon

2 c. à soupe, haché (20g)

jus de citron vert

4 c. à café (mL)

huile

4 c. à café (mL)

choux de Bruxelles

10 pousses (190g)

avocats, haché

1 avocat(s) (201g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

Soupe de tomate

1 boîte(s) - 211 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 3g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

soupe de tomates condensée (CAMPBELL'S)

1 boîte (300 g) (298g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade de thon à l'avocat

1200 kcal ● 112g protéine ● 66g lipides ● 16g glucides ● 23g fibres



Pour un seul repas :

avocats

1 1/2 avocat(s) (276g)

jus de citron vert

2 3/4 c. à café (mL)

sel

2 3/4 trait (1g)

poivre noir

2 3/4 trait (0g)

mélange de jeunes pousses

2 3/4 tasse (83g)

thon en conserve

2 3/4 boîte (473g)

tomates

2/3 tasse, haché (124g)

oignon, haché finement

2/3 petit (48g)

Pour les 2 repas :

avocats

2 3/4 avocat(s) (553g)

jus de citron vert

5 1/2 c. à café (mL)

sel

5 1/2 trait (2g)

poivre noir

5 1/2 trait (1g)

mélange de jeunes pousses

5 1/2 tasse (165g)

thon en conserve

5 1/2 boîte (946g)

tomates

1 1/2 tasse, haché (248g)

oignon, haché finement

1 1/2 petit (96g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Sandwich au fromage grillé et pesto

1 1/2 sandwich(s) - 836 kcal ● 33g protéine ● 57g lipides ● 40g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain

3 tranche (96g)

sauce pesto

1 1/2 c. à soupe (24g)

fromage

3 tranche (28 g chacune) (84g)

tomates

3 tranche(s), fine/petite (45g)

beurre, ramolli

1 1/2 c. à soupe (21g)

1. Étalez un côté d'une tranche de pain avec du beurre, puis placez-la, côté beurré vers le bas, dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Étalez la moitié du pesto sur le dessus de la tranche de pain dans la poêle, puis disposez les tranches de fromage et les tranches de tomate sur le pesto.
3. Étalez le reste du pesto sur un côté de la seconde tranche de pain, puis déposez cette tranche, côté pesto vers le bas, sur le sandwich. Beurrez le dessus du sandwich.
4. Faites frire délicatement le sandwich en le retournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés du pain soient dorés et que le fromage soit fondu, environ 5 minutes de chaque côté.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



oignon

1 c. à s., haché (15g)

jus de citron vert

1 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

1/2 avocat(s) (101g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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.

Sandwich au poulet grillé

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



Donne 2 sandwich(s) portions

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)

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Filets de poitrine de poulet simples

12 oz - 449 kcal ● 75g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

3 c. à café (mL)

Filets de poitrine de poulet, crus

3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

huile

6 c. à café (mL)

Filets de poitrine de poulet, crus

1 1/2 livres (680g)

1. Assaisonnez les filets avec du sel, du poivre ou votre mélange d'épices préféré. Sur la cuisinière : chauffez de l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen et faites cuire les filets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Four : Préchauffez le four à 400°F (200°C), placez les filets sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

Salade simple de chou kale et avocat

345 kcal ● 7g protéine ● 23g lipides ● 14g glucides ● 14g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
3/4 botte (128g)
avocats, haché
3/4 avocat(s) (151g)
citron, pressé
3/4 petit (44g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1 1/2 botte (255g)
avocats, haché
1 1/2 avocat(s) (302g)
citron, pressé
1 1/2 petit (87g)

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.

Lentilles

405 kcal ● 28g protéine ● 1g lipides ● 59g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

eau
2 1/3 tasse(s) (559mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
9 1/3 c. à s. (112g)

Pour les 2 repas :

eau
4 2/3 tasse(s) (1117mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
56 c. à c. (224g)

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.
-

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

œufs

8 grand (400g)

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.

Nectarine

2 nectarine(s) - 140 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté

4 moyen (6,5 cm diam.) (568g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Cacahuètes rôties

1/3 tasse(s) - 307 kcal ● 12g protéine ● 24g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
1/3 tasse (49g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
2/3 tasse (97g)

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

Cottage cheese et miel

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Galette de riz

2 galette(s) - 69 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

galettes de riz, toutes saveurs
2 gâteau (18g)

Pour les 2 repas :

galettes de riz, toutes saveurs
4 gâteau (36g)

1. Dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

Bouchées concombre-thon

345 kcal ● 50g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
3 sachet (222g)
concombre, tranché
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Pour les 3 repas :

thon en conserve
9 sachet (666g)
concombre, tranché
2 1/4 concombre (21 cm) (677g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Riz brun au beurre

667 kcal ● 10g protéine ● 26g lipides ● 93g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

beurre
2 c. à soupe (28g)
riz brun
2/3 tasse (127g)
sel
1/2 c. à café (3g)
eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

beurre
4 c. à soupe (57g)
riz brun
1 1/3 tasse (253g)
sel
1 c. à café (6g)
eau
2 2/3 tasse(s) (639mL)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Poitrine de poulet simple

16 oz - 635 kcal ● 101g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 lb (448g)
huile
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
2 lb (896g)
huile
2 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

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

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



oignon

1 1/4 c. à s., haché (19g)

jus de citron vert

1 1/4 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

sel

1/3 c. à café (2g)

poivre noir

1/3 c. à café, moulu (1g)

avocats, coupé en dés

5/8 avocat(s) (126g)

tomates, coupé en dés

5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

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 3

Consommer les jour 4

Poivron farci à la salade de thon et avocat

5 demi poivron(s) - 1139 kcal ● 102g protéine ● 61g lipides ● 21g glucides ● 25g fibres



Donne 5 demi poivron(s) portions

avocats

1 1/4 avocat(s) (251g)

jus de citron vert

2 1/2 c. à café (mL)

sel

2 1/2 trait (1g)

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

poivron

2 1/2 grand (410g)

oignon

5/8 petit (44g)

thon en conserve, égoutté

2 1/2 boîte (430g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

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

1 tasse (226g)

miel

4 c. à café (28g)

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

Clémentine

3 clémentine(s) - 117 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 3 clémentine(s) portions

clémentines

3 fruit (222g)

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

Salade lentilles & kale

876 kcal ● 35g protéine ● 42g lipides ● 73g glucides ● 17g fibres



lentilles crues

1/2 tasse (108g)

jus de citron

2 1/4 c. à soupe (mL)

amandes

2 1/4 c. à s., émincé (15g)

huile

2 1/4 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3 1/2 tasse, haché (135g)

flocons de piment rouge

1 c. à café (2g)

eau

2 1/4 tasse(s) (539mL)

cumin moulu

1 c. à café (2g)

Ail, coupé en dés

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

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.

Dîner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Soupe de poulet aux nouilles

3 1/2 boîte(s) - 498 kcal ● 25g protéine ● 16g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
3 1/2 boîte (300 g) (1043g)

Pour les 2 repas :

soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
7 boîte (300 g) (2086g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Graines de tournesol

406 kcal ● 19g protéine ● 32g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2 1/4 oz (64g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1/4 livres (128g)

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

Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

1 tasse (280g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

aneth séché

2 c. à café (2g)

vinaigre de vin rouge

2 c. à café (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

concombre, coupé en demi-lunes

2 concombre (21 cm) (602g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
 2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
 3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.
-