

# Meal Plan - Menu régime perte de poids à 1000 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

1058 kcal ● 91g protéine (34%) ● 46g lipides (39%) ● 45g glucides (17%) ● 25g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Œufs brouillés de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Cuisse de poulet miel-moutarde avec peau**  
4 oz- 279 kcal



**Pois mange-tout**  
164 kcal

### Dîner

410 kcal, 41g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**  
337 kcal



**Framboises**  
1 tasse(s)- 72 kcal

## Day 2

1011 kcal ● 94g protéine (37%) ● 43g lipides (38%) ● 48g glucides (19%) ● 15g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

205 kcal, 13g de protéines, 10g glucides nets, 12g de lipides



**Myrtilles**  
1/2 tasse(s)- 47 kcal



**Œufs brouillés de base**  
2 œuf(s)- 159 kcal

### Déjeuner

445 kcal, 37g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Cuisse de poulet miel-moutarde avec peau**  
4 oz- 279 kcal



**Pois mange-tout**  
164 kcal

### Dîner

360 kcal, 44g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



**Salade de poulet façon Buffalo**  
237 kcal



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

## Day 3

986 kcal ● 115g protéine (47%) ● 24g lipides (22%) ● 66g glucides (27%) ● 11g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 35g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



**Fromage cottage et ananas**  
233 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 44g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



**Maïs et haricots de Lima sautés**  
119 kcal



**Poulet en croûte de houmous**  
6 oz- 234 kcal

### Dîner

400 kcal, 36g de protéines, 37g glucides nets, 9g de lipides



**Salade edamame et betterave**  
86 kcal



**Bol poulet-brocoli-riz**  
314 kcal

---

## Day 4

969 kcal ● 106g protéine (44%) ● 34g lipides (31%) ● 50g glucides (20%) ● 11g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 35g de protéines, 16g glucides nets, 3g de lipides



**Fromage cottage et ananas**  
233 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 44g de protéines, 14g glucides nets, 12g de lipides



**Maïs et haricots de Lima sautés**  
119 kcal



**Poulet en croûte de houmous**  
6 oz- 234 kcal

### Dîner

380 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 19g de lipides



**Dinde hachée de base**  
4 oz- 188 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
125 kcal



**Brocoli arrosé d'huile d'olive**  
1 tasse(s)- 70 kcal

## Day 5

1038 kcal ● 91g protéine (35%) ● 41g lipides (36%) ● 65g glucides (25%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Kale et œufs

189 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 46g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides



#### Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal

### Dîner

380 kcal, 30g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



#### Pois mange-tout

41 kcal



#### Burger de dinde simple

1 burger(s)- 188 kcal



#### Couscous

151 kcal

## Day 6

1038 kcal ● 91g protéine (35%) ● 41g lipides (36%) ● 65g glucides (25%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Kale et œufs

189 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 46g de protéines, 17g glucides nets, 16g de lipides



#### Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



#### Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal

### Dîner

380 kcal, 30g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



#### Pois mange-tout

41 kcal



#### Burger de dinde simple

1 burger(s)- 188 kcal



#### Couscous

151 kcal

## Day 7

954 kcal ● 107g protéine (45%) ● 35g lipides (33%) ● 43g glucides (18%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 14g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



#### Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



#### Kale et œufs

189 kcal

### Déjeuner

325 kcal, 39g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



#### Salade composée

61 kcal



#### Poulet parmesan à l'ail au four

5 1/3 oz- 266 kcal

### Dîner

380 kcal, 54g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



#### Betteraves

4 betteraves- 96 kcal



#### Poitrine de poulet marinée

8 oz- 283 kcal

---

# Liste de courses



## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- thym séché  
1/8 oz (1g)
- moutarde brune  
3/4 c. à soupe (11g)
- sel  
4 g (4g)
- poivre noir  
1/8 oz (1g)
- paprika  
1/6 c. à café (0g)
- Basilic séché  
1/6 c. à café, feuilles (0g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
3/8 c. à thé (mL)
- sauce Frank's RedHot  
1 1/2 c. à soupe (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3/4 livres (335g)
- carottes  
5/8 moyen (35g)
- Pois mange-tout surgelés  
6 2/3 tasse (960g)
- céleri cru  
1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)
- oignon  
2 c. à s., haché (20g)
- edamame surgelé, décortiqué  
4 c. à s. (30g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/4 lb (1445g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1/2 livres (227g)
- dinde hachée, crue  
3/4 livres (340g)

## Fruits et jus de fruits

- framboises  
1 tasse (123g)
- myrtilles  
1 tasse (148g)
- ananas en conserve  
10 c. à s., morceaux (113g)
- pamplemousse  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

## Confiseries

- miel  
1 oz (25g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
10 grand (500g)
- yaourt grec écrémé nature  
2 c. à s. (35g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3 tasse (678g)
- beurre  
1 c. à café (5g)
- lait entier  
1 1/3 tasse(s) (319mL)
- parmesan  
2 c. à c. (4g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
1 tasse (30g)

## Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé  
1/4 sachet (~159 g) (40g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- Brocoli surgelé**  
5 3/4 oz (162g)
- haricots lima, surgelés**  
1/2 tasse (80g)
- Grains de maïs surgelés**  
1/2 tasse (68g)
- patates douces**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)
- légumes mélangés surgelés**  
1 1/2 tasse (203g)
- feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)
- laitue romaine**  
1/4 cœurs (125g)
- tomates**  
1/4 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (23g)
- oignon rouge**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)
- concombre**  
1/8 concombre (21 cm) (19g)
- Ail**  
1/6 gousse (1g)

- houmous**  
3 c. à s. (46g)

## Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

## Produits de boulangerie

- chapelure**  
4 c. à c. (9g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**myrtilles**

1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

**myrtilles**

1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

### Œufs brouillés de base

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



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.\r\nChauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.\r\nVersez le mélange d'œufs.\r\nDès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.\r\nRépétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**pamplemousse**  
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)  
(498g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

### Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)  
**sel**  
1 trait (0g)

Pour les 3 repas :

**huile**  
3 c. à café (mL)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 1/2 tasse, haché (60g)  
**sel**  
3 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

4 oz - 279 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**moutarde brune**  
3/8 c. à soupe (6g)  
**miel**  
1/4 c. à soupe (5g)  
**thym séché**  
1/4 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**moutarde brune**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**thym séché**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1/2 livres (227g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

### Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
5 1/3 tasse (768g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Maïs et haricots de Lima sautés

119 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
4 c. à s. (40g)  
**Grains de maïs surgelés**  
4 c. à s. (34g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/2 tasse (80g)  
**Grains de maïs surgelés**  
1/2 tasse (68g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

---

### Poulet en croûte de houmous

6 oz - 234 kcal ● 40g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**houmous**  
1 1/2 c. à s. (23g)  
**paprika**  
1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**houmous**  
3 c. à s. (46g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Séchez le poulet avec du papier absorbant et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Placez le poulet sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez du houmous sur le dessus du poulet jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Saupoudrez de paprika sur le houmous.
4. Enfournez environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**  
3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

## Poitrine de poulet simple

6 oz - 238 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/8 lb (168g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**huile**  
3/4 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Salade composée

61 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



**laitue romaine, râpé**

1/4 coeurs (125g)

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (23g)

**vinaigrette**

1/2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/8 concombre (21 cm) (19g)

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1/4 petit (14 cm de long) (13g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Poulet parmesan à l'ail au four

5 1/3 oz - 266 kcal ● 36g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**parmesan**

2 c. à c. (4g)

**Ail, haché**

1/6 gousse (1g)

**chapelure**

4 c. à c. (9g)

**Basilic séché**

1/6 c. à café, feuilles (0g)

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

1/3 livres (151g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez légèrement un plat de cuisson de 23x33 cm.

2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et l'ail. Dans un autre bol, mélangez la chapelure, le parmesan, le basilic et le poivre.

Trempez chaque poitrine de poulet dans le mélange d'huile, puis dans le mélange de chapelure. Disposez les poitrines enrobées dans le plat préparé et parsemez du reste du mélange de chapelure.

3. Faites cuire 30 minutes dans le four préchauffé, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé et que les jus soient clairs.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 kcal ● 39g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/6 c. à café, feuilles (0g)

**vinaigre de cidre de pomme**

3/8 c. à thé (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

3 oz (85g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

3/8 lb (168g)

**carottes, finement tranché**

3/8 moyen (23g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.

2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

## Framboises

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



Donne 1 tasse(s) portions

**framboises**

1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Salade de poulet façon Buffalo

237 kcal ● 30g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

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

4 oz (113g)

**yaourt grec écrémé nature**

2 c. à s. (35g)

**sauce Frank's RedHot**

1 1/2 c. à soupe (mL)

**mayonnaise**

3/4 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1/2 tige, petite (12,5 cm de long) (9g)

**oignon, haché**

2 c. à s., haché (20g)

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, effiloché-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.

### Cottage cheese et miel

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

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

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Salade edamame et betterave

86 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
4 c. à s. (30g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
1 betterave(s) (50g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Bol poulet-brocoli-riz

314 kcal ● 32g protéine ● 6g lipides ● 31g glucides ● 3g fibres



**Brocoli surgelé**  
1/4 paquet (71g)  
**mélange de riz aromatisé**  
1/4 sachet (~159 g) (40g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)

1. Coupez la poitrine de poulet en petits cubes (1 à 2,5 cm) et faites-les sauter dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez avec du sel et du poivre (ou d'autres assaisonnements) selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur les paquets.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Dinde hachée de base

4 oz - 188 kcal ● 22g protéine ● 11g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

dinde hachée, crue

4 oz (113g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

### Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



patates douces

1/2 patate douce, 12,5 cm de long  
(105g)

beurre

1 c. à café (5g)

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

### Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Burger de dinde simple

1 burger(s) - 188 kcal ● 22g protéine ● 11g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**dinde hachée, crue**  
4 oz (113g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**dinde hachée, crue**  
1/2 livres (227g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger.\r\nFaites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

### Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :  
**couscous instantané aromatisé**  
1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :  
**couscous instantané aromatisé**  
1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

---

## Dîner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Betteraves

4 betteraves - 96 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Donne 4 betteraves portions

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)**  
4 betterave(s) (200g)

1. Tranchez les betteraves.  
Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

---

### Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal ● 50g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
**1/2 lb (224g)**  
**sauce marinade**  
**4 c. à s. (mL)**

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.