

Meal Plan - Menu régime perte de poids à 1100 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

1144 kcal ● 99g protéine (35%) ● 59g lipides (46%) ● 39g glucides (14%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

Déjeuner

470 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 30g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne
10 2/3 oz- 440 kcal



Haricots verts
32 kcal

Dîner

420 kcal, 44g de protéines, 16g glucides nets, 18g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail
6 oz de crevettes- 307 kcal

Day 2

1089 kcal ● 109g protéine (40%) ● 51g lipides (42%) ● 35g glucides (13%) ● 13g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Blancs d'œufs brouillés
61 kcal



Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal

Déjeuner

470 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 30g de lipides



Ailes de poulet à l'indienne
10 2/3 oz- 440 kcal



Haricots verts
32 kcal

Dîner

365 kcal, 54g de protéines, 13g glucides nets, 11g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Crevettes cajun au citron vert
8 oz- 215 kcal

Day 3

1165 kcal

115g protéine (39%)


41g lipides (31%)

70g glucides (24%)

15g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides

Blancs d'œufs brouillés


61 kcal

Toast à l'avocat façon Southwest


1 toast(s)- 193 kcal

Dîner

515 kcal, 58g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Salade edamame et betterave

86 kcal

Blanc de poulet au balsamique


8 oz- 316 kcal

Déjeuner

395 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides

Purée de patates douces

92 kcal

Salade simple poulet et épinards

304 kcal

Day 4

1132 kcal

111g protéine (39%)

39g lipides (31%)

72g glucides (26%)

13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides

Toast au houmous


1 tranche(s)- 146 kcal

Lait


1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

515 kcal, 58g de protéines, 30g glucides nets, 16g de lipides

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit- 115 kcal

Salade edamame et betterave

86 kcal

Blanc de poulet au balsamique


8 oz- 316 kcal

Déjeuner

395 kcal, 42g de protéines, 22g glucides nets, 14g de lipides

Purée de patates douces

92 kcal

Salade simple poulet et épinards

304 kcal

Day 5

1070 kcal ● 104g protéine (39%) ● 40g lipides (34%) ● 57g glucides (21%) ● 16g fibres (6%)

Petit-déjeuner

220 kcal, 11g de protéines, 21g glucides nets, 9g de lipides



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

465 kcal, 50g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Salade de thon à l'avocat

327 kcal

Déjeuner

385 kcal, 43g de protéines, 24g glucides nets, 10g de lipides



Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal



Betteraves

6 betteraves- 145 kcal

Day 6

1093 kcal ● 130g protéine (48%) ● 44g lipides (36%) ● 33g glucides (12%) ● 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Dîner

465 kcal, 50g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Salade de thon à l'avocat

327 kcal

Déjeuner

380 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal

Day 7

1102 kcal ● 144g protéine (52%) ● 39g lipides (32%) ● 32g glucides (11%) ● 11g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides




Orange
1 orange(s)- 85 kcal




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

Déjeuner

380 kcal, 66g de protéines, 4g glucides nets, 11g de lipides



Brocoli
1 tasse(s)- 29 kcal




Poitrine de poulet marinée
10 oz- 353 kcal

Dîner

475 kcal, 65g de protéines, 11g glucides nets, 17g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
10 oz- 370 kcal



Carottes rôties
2 carotte(s)- 106 kcal



Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
2 3/4 tasse(s) (660mL)
- ☐ blancs d'œufs
3/4 tasse (182g)
- ☐ œufs
4 grand (200g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues
7/8 lb (397g)
- ☐ thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Ail
3/4 gousse (2g)
- ☐ courgette
1 1/2 moyen (294g)
- ☐ Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)
- ☐ épinards frais
4 1/2 tasse(s) (131g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ tomates
6 c. à s., haché (68g)
- ☐ oignon
3/8 petit (26g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
- ☐ carottes
2 grand (144g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/6 tasse(s) (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
5/6 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
3 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce marinade
10 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
1 1/3 lb (605g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 lb (1802g)

Épices et herbes

- ☐ sel
10 1/4 g (10g)
- ☐ curry en poudre
2 c. à soupe (13g)
- ☐ assaisonnement cajun
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (1g)
- ☐ poivre citronné
5/8 c. à soupe (4g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
1/3 livres (160g)

Autre

- ☐ guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 1/2 tasse (75g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ limes
1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)
- ☐ avocats
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
- ☐ orange
2 orange (308g)

- ☐ haricots frits (refried beans)
3/4 tasse (182g)
- ☐ houmous
5 c. à soupe (75g)

Boissons

- ☐ eau
2/3 tasse(s) (160mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
1/3 tasse (63g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Blancs d'œufs brouillés

61 kcal ● 7g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs

4 c. à s. (61g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

blancs d'œufs

3/4 tasse (182g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche(s) (32g)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

haricots frits (refried beans)

4 c. à s. (61g)

épinards frais

1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche(s) (96g)

guacamole, acheté en magasin

6 c. à soupe (93g)

haricots frits (refried beans)

3/4 tasse (182g)

épinards frais

3/8 tasse(s) (11g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

houmous

2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

houmous

5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
2. Étalez le houmous sur le pain et servez.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les 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 2 repas :

orange

2 orange (308g)

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

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.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Ailes de poulet à l'indienne

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g protéine ● 30g lipides ● 0g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/6 c. à soupe (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues

2/3 lb (303g)

sel

2/3 c. à café (4g)

curry en poudre

1 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

huile

1/3 c. à soupe (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues

1 1/3 lb (605g)

sel

1 1/3 c. à café (8g)

curry en poudre

2 c. à soupe (13g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Haricots verts

32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

Haricots verts surgelés

2/3 tasse (81g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés

1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

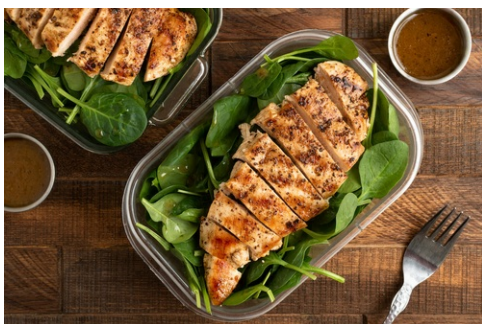
patates douces

1 patate douce, 12,5 cm de long
(210g)

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

Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

épinards frais

2 tasse(s) (60g)

huile

1 c. à café (mL)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans
peau, crue, haché, cuit
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

épinards frais

4 tasse(s) (120g)

huile

2 c. à café (mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans
peau, crue, haché, cuit
3/4 livres (340g)

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 5

Poitrine de poulet simple

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



Donne 6 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/8 lb (168g)

huile

3/8 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.

Betteraves

6 betteraves - 145 kcal  5g protéine  1g lipides  24g glucides  6g fibres



Donne 6 betteraves portions

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
6 betterave(s) (300g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
1 tasse (91g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poitrine de poulet marinée

10 oz - 353 kcal ● 63g protéine ● 11g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
5/8 lb (280g)
sauce marinade
5 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 1/4 lb (560g)
sauce marinade
10 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.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

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

Courgettes en spirale aux crevettes citron-ail

6 oz de crevettes - 307 kcal ● 38g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 6 oz de crevettes portions

crevettes crues, décortiqué et déveiné

6 oz (170g)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse (2g)

bouillon de légumes

1/6 tasse(s) (mL)

jus de citron

3/4 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

courgette, spiralisé

1 1/2 moyen (294g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et les crevettes en une seule couche et assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et roses. Retirez les crevettes et réservez.
2. Ajoutez le bouillon et le jus de citron dans la poêle et laissez mijoter 2-3 minutes. Ajoutez les courgettes en spirale et mélangez dans le bouillon. Faites cuire environ 1 minute jusqu'à ce qu'elles soient réchauffées.
3. Remettez les crevettes et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres

Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)



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

Crevettes cajun au citron vert

8 oz - 215 kcal ● 46g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

assaisonnement cajun

1/2 c. à soupe (3g)

huile d'olive

1/2 c. à soupe (mL)

limes, pressé

1/2 fruit (5 cm diam.) (34g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

1/2 lb (227g)

1. Mélangez l'assaisonnement cajun, le jus de citron vert et l'huile dans un sac plastique refermable. Ajoutez les crevettes, enrobez-les de marinade, chassez l'air et fermez le sac. Faites mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Sortez les crevettes de la marinade et égouttez l'excès. Jetez la marinade restante.
3. Cuisez les crevettes au grill ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient d'un rose vif à l'extérieur et opaques à l'intérieur, environ 2-3 minutes par côté.
4. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Riz brun

1/2 tasse de riz brun cuit - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 23g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

1/3 tasse(s) (80mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

2 2/3 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

sel

1/4 c. à café (1g)

eau

2/3 tasse(s) (160mL)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

riz brun

1/3 tasse (63g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Salade edamame et betterave

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1/2 tasse (59g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
2 betterave(s) (100g)

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.

Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
huile
1 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)
huile
2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
 2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.
-

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

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.

Salade de thon à l'avocat

327 kcal ● 30g protéine ● 18g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

avocats
3/8 avocat(s) (75g)
jus de citron vert
3/4 c. à café (mL)
sel
3/4 trait (0g)
poivre noir
3/4 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
3/4 tasse (23g)
thon en conserve
3/4 boîte (129g)
tomates
3 c. à s., haché (34g)
oignon, haché finement
1/6 petit (13g)

Pour les 2 repas :

avocats
3/4 avocat(s) (151g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)
sel
1 1/2 trait (1g)
poivre noir
1 1/2 trait (0g)
mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)
tomates
6 c. à s., haché (68g)
oignon, haché finement
3/8 petit (26g)

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 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 10 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

5/8 lb (280g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

poivre citronné

5/8 c. à soupe (4g)

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.

Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

huile

1/3 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

2 grand (144g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
 2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.
-