

Meal Plan - Menu régime perte de poids de 1300 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

1318 kcal ● 122g protéine (37%) ● 59g lipides (41%) ● 60g glucides (18%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Collations

180 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Raisins
29 kcal



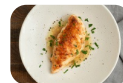
Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

440 kcal, 31g de protéines, 32g glucides nets, 19g de lipides



Jus de fruits
1 tasse(s)- 115 kcal



Poitrines de poulet façon César
4 oz- 230 kcal



Haricots verts à l'ail et au beurre
98 kcal

Dîner

420 kcal, 56g de protéines, 5g glucides nets, 17g de lipides



Poitrine de poulet marinée
8 oz- 283 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 tasse(s)- 140 kcal

Day 2

1298 kcal ● 130g protéine (40%) ● 52g lipides (36%) ● 63g glucides (19%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Collations

180 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 9g de lipides



Raisins
29 kcal



Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

455 kcal, 41g de protéines, 39g glucides nets, 12g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Soupe de poulet aux nouilles
1/2 boîte(s)- 71 kcal



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 boîte(s)- 247 kcal

Dîner

385 kcal, 53g de protéines, 2g glucides nets, 17g de lipides



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



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

Day 3

1300 kcal ● 116g protéine (36%) ● 61g lipides (42%) ● 56g glucides (17%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal

Collations

215 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



Parfait mûres et granola

115 kcal

Déjeuner

415 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



Salade coleslaw au poulet buffalo

415 kcal

Dîner

455 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Pain pita

1 pita(s)- 78 kcal



Côtelettes de porc au curry

1 côte(s)- 239 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 4

1300 kcal ● 116g protéine (36%) ● 61g lipides (42%) ● 56g glucides (17%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



Blancs d'œufs brouillés

122 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal

Collations

215 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



Parfait mûres et granola

115 kcal

Déjeuner

415 kcal, 40g de protéines, 6g glucides nets, 25g de lipides



Salade coleslaw au poulet buffalo

415 kcal

Dîner

455 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides



Pain pita

1 pita(s)- 78 kcal



Côtelettes de porc au curry

1 côte(s)- 239 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 5

1279 kcal ● 119g protéine (37%) ● 46g lipides (32%) ● 82g glucides (26%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

215 kcal, 14g de protéines, 16g glucides nets, 9g de lipides



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



Parfait mûres et granola

115 kcal

Déjeuner

350 kcal, 30g de protéines, 31g glucides nets, 9g de lipides



Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s)- 349 kcal

Dîner

460 kcal, 61g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Porc en croûte de bacon

3 médaillon(s)- 387 kcal



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal

Day 6

1350 kcal ● 135g protéine (40%) ● 51g lipides (34%) ● 73g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

220 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Pain pita

1 1/2 pita(s)- 117 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal

Dîner

460 kcal, 61g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Porc en croûte de bacon

3 médaillon(s)- 387 kcal




Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Banane
1 banane(s)- 117 kcal




Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

220 kcal, 16g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal




Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

415 kcal, 44g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides




Pain pita
1 1/2 pita(s)- 117 kcal




Poulet rôti aux tomates et olives
6 oz- 300 kcal

Dîner

395 kcal, 47g de protéines, 8g glucides nets, 17g de lipides



Rôti de bœuf
330 kcal



Haricots verts
63 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ raisins
1 tasse (92g)
- ☐ jus de fruit
16 fl oz (mL)
- ☐ mûres
1 1/2 tasse (198g)
- ☐ banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- ☐ olives vertes
12 grand (53g)

Autre

- ☐ couennes de porc
2 oz (57g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- ☐ mélange pour coleslaw
2 tasse (180g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ parmesan
1 c. à soupe (5g)
- ☐ beurre
1/2 c. à soupe (7g)
- ☐ blancs d'œufs
1 tasse (243g)
- ☐ lait entier
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras
3/4 tasse (210g)
- ☐ œufs
6 grand (300g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Produits de volaille

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ haricots verts frais
1/4 lb (113g)
- ☐ Ail
3/4 gousse(s) (2g)
- ☐ Brocoli surgelé
7 tasse (637g)
- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (295g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)
- ☐ Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
1/2 boîte (300 g) (149g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 boîte (~539 g) (526g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
4 c. à s. (mL)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ granola
6 c. à s. (34g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain pita
5 pita, petit (dia. 10 cm) (140g)
- ☐ pain
2 tranche(s) (64g)

Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os
2 morceau (356g)
- ☐ filet de porc, cru
1 lb (454g)
- ☐ bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
4 oz (113g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

☐ poitrine de poulet désossée sans peau,
crue
2 3/4 lb (1242g)

☐ houmous
2 c. à soupe (30g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette César
1 c. à s. (15g)
- ☐ sauce marinade
4 c. à s. (mL)
- ☐ huile d'olive
10 c. à café (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)

Produits de bœuf

☐ rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1/4 oz (7g)
 - ☐ poivre citronné
3/4 trait (0g)
 - ☐ poivre noir
1 1/2 g (1g)
 - ☐ curry en poudre
1/2 c. à café (1g)
 - ☐ moutarde jaune
2 c. à soupe (30g)
 - ☐ poudre de chili
2 c. à café (5g)
 - ☐ basilic frais
12 feuilles (6g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

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

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mûres
1/2 tasse (72g)

Pour les 2 repas :

mûres
1 tasse (144g)

1. Rincez les mûres et servez.

Blancs d'œufs brouillés

122 kcal ● 13g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs
1/2 tasse (122g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

blancs d'œufs
1 tasse (243g)
huile
1 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.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 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.
-

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

jus de fruit
8 fl oz (mL)

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

Poitrines de poulet façon César

4 oz - 230 kcal ● 27g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
4 oz (113g)
vinaigrette César
1 c. à s. (15g)
parmesan
1 c. à soupe (5g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

Haricots verts à l'ail et au beurre

98 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



beurre
1/2 c. à soupe (7g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre citronné
3/4 trait (0g)
haricots verts frais, paré et cassé en deux
1/4 lb (113g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

1. Placez les haricots verts dans une grande poêle et couvrez d'eau ; portez à ébullition.
2. Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots commencent à s'attendrir, environ 5 minutes. Égouttez l'eau.
3. Ajoutez le beurre aux haricots verts ; faites cuire et remuez jusqu'à ce que le beurre fonde, 2 à 3 minutes.
4. Faites cuire et remuez l'ail avec les haricots jusqu'à ce que l'ail soit tendre et parfumé, 3 à 4 minutes. Assaisonnez de poivre au citron et de sel.
5. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

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.

Soupe de poulet aux nouilles

1/2 boîte(s) - 71 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
1/2 boîte (300 g) (149g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 boîte(s) - 247 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 5g fibres



Donne 1 boîte(s) portions

**soupe en conserve consistante
(variétés non crémeuses)**

1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade coleslaw au poulet buffalo

415 kcal ● 40g protéine ● 25g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

2 c. à s. (mL)

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

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

6 oz (170g)

tomates, coupé en deux

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

Pour les 2 repas :

huile

1 c. à soupe (mL)

vinaigrette ranch

4 c. à soupe (mL)

sauce Frank's RedHot

4 c. à s. (mL)

mélange pour coleslaw

2 tasse (180g)

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

3/4 livres (340g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

1. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et cuire 5–6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre. Mettre le poulet de côté pour qu'il refroidisse légèrement, puis couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mélanger le poulet avec la sauce piquante.
4. Servir sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
5. Conseil de préparation : Conserver le poulet et la sauce ranch séparément du coleslaw. Assembler tous les éléments juste avant de servir pour garder le coleslaw croquant.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

charcuterie de dinde

4 oz (113g)

pain

2 tranche(s) (64g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

huile

1/4 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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Pain pita

1 1/2 pita(s) - 117 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain pita

1 1/2 pita, petit (dia. 10 cm) (42g)

Pour les 2 repas :

pain pita

3 pita, petit (dia. 10 cm) (84g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

tomates
6 tomates cerises (102g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
olives vertes
6 grand (26g)
poivre noir
2 trait (0g)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
basilic frais, râpé
6 feuilles (3g)

Pour les 2 repas :

tomates
12 tomates cerises (204g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
olives vertes
12 grand (53g)
poivre noir
4 trait (0g)
poudre de chili
2 c. à café (5g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
basilic frais, râpé
12 feuilles (6g)

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins

29 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1/2 tasse (46g)

Pour les 2 repas :

raisins
1 tasse (92g)

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

Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

couennes de porc

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

couennes de porc

2 oz (57g)

1. Dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Parfait mûres et granola

115 kcal ● 9g protéine ● 4g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras

4 c. à s. (70g)

granola

2 c. à s. (11g)

mûres, grossièrement haché

2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec faible en gras

3/4 tasse (210g)

granola

6 c. à s. (34g)

mûres, grossièrement haché

6 c. à s. (54g)

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 6 et jour 7

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

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.

Dîner 1

Consommer les jour 1

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 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 2

Consommer les jour 2

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

huile

1/2 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.

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 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain pita

1 pita(s) - 78 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain pita
1 pita, petit (dia. 10 cm) (28g)

Pour les 2 repas :

pain pita
2 pita, petit (dia. 10 cm) (56g)

1. Coupez le pita en triangles et servez. Si souhaité, vous pouvez aussi réchauffer les pitas au micro-ondes ou les placer dans un four chaud ou un four grille-pain.

Côtelettes de porc au curry

1 côte(s) - 239 kcal ● 39g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

côte de porc, avec os
1 morceau (178g)
curry en poudre
1/4 c. à café (1g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

côte de porc, avec os
2 morceau (356g)
curry en poudre
1/2 c. à café (1g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre.
2. Dans un bol, mélangez la poudre de curry et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur toutes les faces des côtelettes.
3. Faites chauffer une poêle ou le gril à forte température et faites cuire les côtelettes, environ 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
4. Servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 tasse (182g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 trait (0g)
sel
2 trait (1g)
Brocoli surgelé
4 tasse (364g)
huile d'olive
4 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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Porc en croûte de bacon

3 médaillon(s) - 387 kcal ● 58g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

filet de porc, cru
1/2 lb (227g)
bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)
moutarde jaune
1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

filet de porc, cru
1 lb (454g)
bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)
moutarde jaune
2 c. à soupe (30g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le porc en tranches d'environ 2,5 cm.
3. Assaisonnez un côté des tranches de porc avec de la moutarde et du sel/poivre selon votre goût.
4. Enveloppez chaque médaillon de porc d'une tranche de bacon et placez-les, côté joint vers le bas, dans un plat à four à bords.
5. Faites cuire environ 20-25 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien cuit.
6. Servez.

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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



rôti de bœuf (top round)
1/4 rôti (190g)
huile
1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.
-