

Meal Plan - Menu régime perte de poids à 1400 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

1421 kcal ● 123g protéine (35%) ● 50g lipides (32%) ● 96g glucides (27%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Eufs avec tomate et avocat
163 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

175 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

460 kcal, 28g de protéines, 37g glucides nets, 16g de lipides



Sandwich dinde, concombre & aneth
1/2 sandwich(s)- 225 kcal



Tranches de concombre
1/2 concombre- 30 kcal



Carottes et houmous
205 kcal

Dîner

490 kcal, 62g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 2

1422 kcal ● 124g protéine (35%) ● 52g lipides (33%) ● 95g glucides (27%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Eufs avec tomate et avocat
163 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

175 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

530 kcal, 38g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Graines de tournesol
180 kcal



Sandwich de dinde et houmous
1 sandwich(s)- 349 kcal

Dîner

425 kcal, 53g de protéines, 28g glucides nets, 8g de lipides



Cabillaud cajun
8 oz- 249 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 3

1378 kcal ● 132g protéine (38%) ● 52g lipides (34%) ● 79g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 22g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Eufs avec tomate et avocat
163 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

175 kcal, 11g de protéines, 19g glucides nets, 5g de lipides



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

515 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides



Hachis Parmentier
409 kcal



Salade caprese
107 kcal

Dîner

395 kcal, 54g de protéines, 17g glucides nets, 10g de lipides



Betteraves
4 betteraves- 96 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Day 4

1420 kcal ● 133g protéine (38%) ● 51g lipides (32%) ● 91g glucides (26%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 15g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Eufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

185 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Déjeuner

515 kcal, 45g de protéines, 28g glucides nets, 22g de lipides



Hachis Parmentier
409 kcal



Salade caprese
107 kcal

Dîner

395 kcal, 54g de protéines, 17g glucides nets, 10g de lipides



Betteraves
4 betteraves- 96 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal

Day 5

1374 kcal ● 133g protéine (39%) ● 50g lipides (33%) ● 80g glucides (23%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 19g de protéines, 24g glucides nets, 15g de lipides



Lait

3/4 tasse(s)- 112 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Collations

185 kcal, 15g de protéines, 22g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Déjeuner

435 kcal, 68g de protéines, 10g glucides nets, 11g de lipides



Pois mange-tout

82 kcal



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal

Dîner

425 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 21g de lipides



Poulet rôti (roisserie)

4 oz- 238 kcal



Pomme de terre au four avec garnitures

1/2 grosse pomme(s) de terre- 189 kcal

Day 6

1440 kcal ● 130g protéine (36%) ● 56g lipides (35%) ● 87g glucides (24%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal

Collations

235 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

470 kcal, 53g de protéines, 21g glucides nets, 18g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 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

Day 7

1440 kcal ● 130g protéine (36%) ● 56g lipides (35%) ● 87g glucides (24%) ● 17g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 9g de protéines, 25g glucides nets, 13g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal

Collations

235 kcal, 17g de protéines, 28g glucides nets, 4g de lipides



Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

470 kcal, 53g de protéines, 21g glucides nets, 18g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 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

Produits de boulangerie

- ☐ pain
9 oz (256g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre
1/6 bâtonnet (23g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/4 tasse (283g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ fromage tranché
1 tranche (19 g chacune) (19g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
3/4 c. à soupe (13g)
- ☐ lait entier
2 1/2 tasse(s) (571mL)
- ☐ mozzarella fraîche
1 1/2 oz (43g)
- ☐ crème aigre (sour cream)
1/2 c. à soupe (6g)
- ☐ fromage
1 c. à s., râpé (7g)

Confiseries

- ☐ miel
5 c. à café (35g)
- ☐ sucre
1 c. à soupe (13g)

Épices et herbes

- ☐ sel
3 1/2 g (3g)
- ☐ poivre noir
5 trait (1g)
- ☐ basilic frais
1/4 oz (8g)
- ☐ aneth séché
1/8 c. à café (0g)
- ☐ assaisonnement cajun
2 2/3 c. à café (6g)
- ☐ thym séché
7/8 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ poivre citronné
1 c. à soupe (7g)
- ☐ cannelle
1 c. à café (3g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
1 1/2 avocat(s) (302g)
- ☐ kiwi
2 fruit (138g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à café (mL)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
7 conteneur (1190g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 paquet (156 g) (138g)
- ☐ poulet rôisserie cuit
4 oz (113g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
6 oz (170g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
12 c. à soupe (180g)
- ☐ lentilles crues
1 tasse (173g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1288g)

Graisses et huiles

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

Boissons

- ☐ poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
- ☐ flocons de piment rouge
5/6 c. à café (1g)
- ☐ origan séché
3/8 c. à café, moulu (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (277g)
- ☐ concombre
1/2 concombre (21 cm) (172g)
- ☐ mini carottes
20 moyen (200g)
- ☐ concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ carottes
1 3/4 moyen (107g)
- ☐ Ail
1 gousse(s) (3g)
- ☐ pommes de terre
1 lb (411g)
- ☐ oignon
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (81g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1 1/4 livres (570g)
- ☐ céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

- ☐ eau
3 tasse(s) (671mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1/2 livres (227g)
- ☐ thon en conserve
1 1/2 boîte (258g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)
- ☐ mélange de noix
4 c. à s. (34g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (340g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce Worcestershire
1 c. à café (mL)
- ☐ vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à thé (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
1/2 c. à soupe (4g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
1/2 tasse (40g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs avec tomate et avocat

163 kcal ● 8g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 trait (0g)
œufs
1 grand (50g)
poivre noir
1 trait (0g)
tomates
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)
basilic frais, haché
1 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

sel
3 trait (1g)
œufs
3 grand (150g)
poivre noir
3 trait (0g)
tomates
3 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (81g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)
basilic frais, haché
3 feuilles (2g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

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 3 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)

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

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)

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.

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

mélange de noix
4 c. à s. (34g)

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

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec lait

164 kcal ● 6g protéine ● 4g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sucre
1/2 c. à soupe (7g)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
lait entier
3/8 tasse(s) (90mL)
quick oats
4 c. à s. (20g)

Pour les 2 repas :

sucre
1 c. à soupe (13g)
cannelle
1 c. à café (3g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
quick oats
1/2 tasse (40g)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez le lait dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich dinde, concombre & aneth

1/2 sandwich(s) - 225 kcal ● 19g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

charcuterie de dinde

2 oz (57g)

pain

1 tranche(s) (32g)

fromage tranché

1 tranche (19 g chacune) (19g)

yaourt grec écrémé nature

3/4 c. à soupe (13g)

aneth séché

1/8 c. à café (0g)

concombre, haché

3 tranches (21g)

1. Mélangez le concombre haché, le yaourt grec, l'aneth et un peu de sel/poivre dans un petit bol jusqu'à ce que le concombre soit bien enrobé.
2. Assemblez le sandwich en plaçant le fromage et la dinde sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez le mélange de concombre puis la tranche supérieure de pain. Servez.

Tranches de concombre

1/2 concombre - 30 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 concombre portions

concombre

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

Carottes et houmous

205 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 10g fibres



houmous

5 c. à soupe (75g)

mini carottes

20 moyen (200g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Graines de tournesol

180 kcal ● 9g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

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 3 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Hachis Parmentier

409 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/8 tasse(s) (15mL)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
bœuf haché (93% maigre)
6 oz (170g)
concentré de tomate
1/4 c. à soupe (4g)
bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
sauce Worcestershire
1/2 c. à café (mL)
thym séché
1/4 c. à café, feuilles (0g)
fécule de maïs
1/4 c. à soupe (2g)
carottes, coupé en dés
1/2 moyen (31g)
Ail, haché finement
1/2 gousse(s) (2g)
pommes de terre, épluché et coupé en quartiers
4 oz (113g)
oignon, coupé en dés
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

Pour les 2 repas :

lait entier
1/8 tasse(s) (30mL)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (340g)
concentré de tomate
1/2 c. à soupe (8g)
bouillon de légumes
1/2 tasse(s) (mL)
sauce Worcestershire
1 c. à café (mL)
thym séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)
fécule de maïs
1/2 c. à soupe (4g)
carottes, coupé en dés
1 moyen (61g)
Ail, haché finement
1 gousse(s) (3g)
pommes de terre, épluché et coupé en quartiers
1/2 livres (227g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Plonger les pommes de terre dans de l'eau et porter à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette, 10 à 20 minutes. Égoutter et écraser avec le lait, le beurre et un peu de sel et de poivre. Réserver.
2. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
3. Fouetter la fécule de maïs avec le bouillon dans un petit bol. Réserver.
4. Sauter le bœuf haché dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une assiette.
5. Ajouter les oignons, l'ail et les carottes dans la poêle. Cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Réduire le feu à moyen et ajouter la pâte de tomate. Remuer et cuire 1 à 2 minutes.
7. Remettre le bœuf dans la poêle et ajouter le mélange de bouillon, la sauce Worcestershire, le thym et un peu de sel et de poivre. Laisser mijoter 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
8. Transférer le mélange de viande dans un petit plat allant au four. Déposer la purée par-dessus pour former une couche uniforme.
9. Cuire au four 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la garniture bouillonne. Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Salade caprese

107 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche
3/4 oz (21g)
mélange de jeunes pousses
1/4 paquet (156 g) (39g)
basilic frais
2 c. à s. de feuilles, entières (3g)
vinaigrette balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche
1 1/2 oz (43g)
mélange de jeunes pousses
1/2 paquet (156 g) (78g)
basilic frais
4 c. à s. de feuilles, entières (6g)
vinaigrette balsamique
1 c. à soupe (mL)
tomates, coupé en deux
1/2 tasse de tomates cerises (75g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



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

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poitrine de poulet marinée

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



Donne 10 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/8 lb (280g)
sauce marinade
5 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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Salade bowl poulet, betterave & carotte

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
3/8 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
3/4 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
6 oz (170g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
3/4 lb (336g)
carottes, finement tranché
3/4 moyen (46g)

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

4 c. à s. (57g)

miel

1 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

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

3/4 tasse (170g)

miel

3 c. à café (21g)

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

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi

1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

kiwi

2 fruit (138g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Bâtonnets de céleri

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



Pour un seul repas :

céleri cru

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

Pour les 2 repas :

céleri cru

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

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle 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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Grignotine croquante aux lentilles à l'ail

171 kcal ● 10g protéine ● 3g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/6 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/6 c. à café (1g)

flocons de piment rouge

3/8 c. à café (1g)

origan séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

3/8 tasse(s) (96mL)

lentilles crues, rincé

3 c. à s. (38g)

Pour les 2 repas :

huile

3/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

3/8 c. à café (1g)

flocons de piment rouge

5/6 c. à café (1g)

origan séché

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

1/8 c. à café (1g)

eau

5/6 tasse(s) (192mL)

lentilles crues, rincé

6 1/2 c. à s. (77g)

1. Placez les lentilles rincées dans une casserole et ajoutez de l'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
2. Pendant ce temps, préchauffez le four à 220 °C (425 °F).
3. Égouttez les lentilles, remettez-les dans la casserole et incorporez tous les ingrédients restants.
4. Recouvrez une plaque de cuisson (ou deux) de papier sulfurisé (ou de papier aluminium). Étalez les lentilles en une couche régulière. Enfouez 12 minutes, remuez les lentilles puis enfouez encore environ 12 minutes. Surveillez bien vers la fin pour éviter qu'elles ne brûlent, mais assurez-vous qu'elles soient complètement croustillantes et sans humidité avant de retirer.
5. Servez.
6. Pour conserver : laissez les lentilles refroidir complètement puis conservez-les dans un récipient hermétique. Elles se conservent jusqu'à 2 semaines.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

4 c. à s. (57g)

miel

1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

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 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

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.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Cabillaud cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

morue, crue
1/2 livres (227g)
assaisonnement cajun
2 2/3 c. à café (6g)
huile
1 1/3 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

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.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Betteraves

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
8 betterave(s) (400g)

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

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poulet rôti (roisserie)

4 oz - 238 kcal ● 25g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

poulet rôisserie cuit
4 oz (113g)

1. Désossez le poulet.
2. Servez.

Pomme de terre au four avec garnitures

1/2 grosse pomme(s) de terre - 189 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 grosse pomme(s) de terre portions

sel

1/2 trait (0g)

poivre noir

1/2 trait (0g)

crème aigre (sour cream)

1/2 c. à soupe (6g)

pommes de terre

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

huile

1/4 c. à café (mL)

beurre

1/2 c. à café (2g)

fromage

1 c. à s., râpé (7g)

1. **FOUR :**

2. Préchauffez le four à 350 degrés et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.

3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

4. **MICRO-ONDES :**

5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.

6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.

7. Garnissez de beurre, de sel

7. Garnissez de beurre, de sel et de poivre au goût, de crème aigre et de fromage.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.