

# Meal Plan - Menu régime perte de poids à 1500 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

1480 kcal ● 147g protéine (40%) ● 31g lipides (19%) ● 132g glucides (36%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Raisins  
58 kcal



Shake protéiné (lait)  
258 kcal

### Collations

210 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal



Pepperoni de dinde  
22 tranche(s)- 94 kcal

### Déjeuner

520 kcal, 54g de protéines, 55g glucides nets, 6g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue  
1 pomme de terre(s)- 520 kcal

### Dîner

435 kcal, 47g de protéines, 30g glucides nets, 12g de lipides



Lentilles  
174 kcal



Salade de chou kale simple  
1 tasse(s)- 55 kcal



Crevettes simples  
6 oz- 205 kcal

## Day 2

1477 kcal ● 136g protéine (37%) ● 46g lipides (28%) ● 112g glucides (30%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Raisins  
58 kcal



Shake protéiné (lait)  
258 kcal

### Collations

210 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



Banane  
1 banane(s)- 117 kcal



Pepperoni de dinde  
22 tranche(s)- 94 kcal

### Déjeuner

470 kcal, 42g de protéines, 24g glucides nets, 20g de lipides



Salade de chou kale simple  
1/2 tasse(s)- 28 kcal



Sauté de porc et légumes  
440 kcal

### Dîner

480 kcal, 48g de protéines, 41g glucides nets, 12g de lipides



Poulet et légumes rôtis en une seule poêle  
298 kcal



Riz au bouillon d'os  
184 kcal

## Day 3

1466 kcal ● 148g protéine (40%) ● 39g lipides (24%) ● 113g glucides (31%) ● 17g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 33g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



**Raisins**  
58 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
258 kcal

### Collations

210 kcal, 13g de protéines, 25g glucides nets, 5g de lipides



**Banane**  
1 banane(s)- 117 kcal



**Pepperoni de dinde**  
22 tranche(s)- 94 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 54g de protéines, 24g glucides nets, 13g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
8 oz- 317 kcal



**Légumes mélangés**  
1/2 tasse(s)- 49 kcal



**Purée de patates douces**  
92 kcal

### Dîner

480 kcal, 48g de protéines, 41g glucides nets, 12g de lipides



**Poulet et légumes rôtis en une seule poêle**  
298 kcal



**Riz au bouillon d'os**  
184 kcal

## Day 4

1543 kcal ● 139g protéine (36%) ● 56g lipides (33%) ● 102g glucides (26%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 20g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal



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

### Collations

265 kcal, 15g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Déjeuner

570 kcal, 52g de protéines, 51g glucides nets, 13g de lipides



**Bol poulet, brocoli et patate douce**  
477 kcal



**Riz au bouillon d'os**  
92 kcal

### Dîner

455 kcal, 52g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



**Légumes mélangés**  
3/4 tasse(s)- 73 kcal



**Cuisses de poulet simples**  
9 oz- 383 kcal

## Day 5

1549 kcal ● 132g protéine (34%) ● 44g lipides (26%) ● 141g glucides (37%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 20g de protéines, 27g glucides nets, 5g de lipides



**Barre protéinée**  
1 barre- 245 kcal



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

### Collations

265 kcal, 15g de protéines, 15g glucides nets, 16g de lipides



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
118 kcal



**Lait**  
1 tasse(s)- 149 kcal

### Déjeuner

490 kcal, 29g de protéines, 61g glucides nets, 13g de lipides



**Sandwich jambon effiloché BBQ**  
1 sandwich(s)- 348 kcal



**Salade grecque simple au concombre**  
141 kcal

### Dîner

545 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
8 oz- 283 kcal

## Day 6

1563 kcal ● 139g protéine (36%) ● 66g lipides (38%) ● 84g glucides (22%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
203 kcal

### Collations

230 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



**Chips de chou kale**  
69 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal



**Graines de tournesol**  
90 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 46g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



**Larb de poulet thaï**  
401 kcal



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
113 kcal

### Dîner

545 kcal, 68g de protéines, 39g glucides nets, 9g de lipides



**Lentilles**  
260 kcal



**Poitrine de poulet marinée**  
8 oz- 283 kcal

## Day 7

1522 kcal ● 141g protéine (37%) ● 71g lipides (42%) ● 64g glucides (17%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

### Collations

230 kcal, 7g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



Chips de chou kale

69 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

### Déjeuner

515 kcal, 46g de protéines, 15g glucides nets, 28g de lipides



Larb de poulet thaï

401 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Dîner

500 kcal, 70g de protéines, 20g glucides nets, 14g de lipides



Purée de patates douces

92 kcal



Tilapia au beurre et à l'estragon

12 oz- 410 kcal

## Fruits et jus de fruits

- ☐ banane  
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- ☐ raisins  
3 tasse (276g)
- ☐ jus de citron  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Pepperoni de dinde  
66 tranches (116g)
- ☐ charcuterie de jambon  
4 oz (113g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
6 tasse(s) (1440mL)
- ☐ fromage de chèvre  
2 oz (57g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature  
4 c. à s. (70g)
- ☐ œufs  
4 grand (200g)
- ☐ beurre  
3/4 c. à soupe (11g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- ☐ eau  
1/4 gallon (1037mL)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
2 3/4 fl oz (99g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 lb (1423g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
1/2 livres (255g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
2 c. à café (11g)
- ☐ poivre noir  
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ origan séché  
3/4 c. à café, moulu (1g)
- ☐ aneth séché  
1 1/2 c. à café (2g)
- ☐ paprika  
3/8 c. à café (1g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
1/2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigre balsamique  
2 c. à café (mL)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ coriandre moulue  
1/4 c. à café (0g)
- ☐ estragon frais  
1 1/2 c. à café, haché (1g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues  
1 tasse (192g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
2 c. à soupe (mL)

## Graisses et huiles

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

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ crevettes crues  
6 oz (170g)
- ☐ tilapia, cru  
3/4 lb (336g)

## Autre

- ☐ bouillon d'os de poulet  
1 1/4 tasse(s) (mL)

- ☐ poulet haché, cru  
1 livres (454g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
3 patate douce, 12,5 cm de long (595g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1/2 livres (253g)
- ☐ tomates  
2 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (329g)
- ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (63g)
- ☐ brocoli  
1/2 tasse, haché (46g)
- ☐ poivron rouge  
1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)
- ☐ courgette  
1/2 moyen (98g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
2/3 livres (311g)
- ☐ concombre  
1 concombre (21 cm) (301g)
- ☐ céleri cru  
2 tige, moyenne (19–20 cm de long) (80g)
- ☐ Brocoli surgelé  
3/8 paquet (118g)
- ☐ cornichons sucrés  
4 chips (30g)
- ☐ oignon rouge  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- ☐ piment serrano  
1 poivron(s) (6g)
- ☐ gingembre frais  
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)
- ☐ Ail  
2 1/2 gousse (8g)
- ☐ haricots verts frais  
1 1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (150g)

- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
2 c. à s. (34g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
2 barre (100g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
10 c. à s. (116g)

## Produits de porc

- ☐ longe de porc désossée  
3/8 lb (170g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

**raisins**  
3 tasse (276g)

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

## Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**  
3 tasse(s) (720mL)  
**poudre de protéine**  
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
1 barre (50g)

Pour les 2 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**  
2 barre (100g)

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

### 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.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

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



Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**eau**

3 c. à soupe (45mL)

**vinaigre balsamique**

1 c. à café (mL)

**romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

**tomates**

1/2 tasse, haché (90g)

**œufs**

2 grand (100g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à café (mL)

**eau**

6 c. à soupe (91mL)

**vinaigre balsamique**

2 c. à café (mL)

**romarin séché**

1/2 c. à café (1g)

**tomates**

1 tasse, haché (180g)

**œufs**

4 grand (200g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

2 tasse, haché (80g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Donne 1 pomme de terre(s) portions

#### sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

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

1/2 lb (224g)

#### patates douces, coupé en deux

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

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloquer le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Salade de chou kale simple

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

### Sauté de porc et légumes

440 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

2 c. à s. (34g)

**légumes mélangés surgelés**

1/2 paquet 285 g (142g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**huile, divisé**

1/4 c. à soupe (mL)

**longe de porc désossée, coupé en dés**

3/8 lb (170g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3

### 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.

### Légumes mélangés

1/2 tasse(s) - 49 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 tasse(s) portions

### **légumes mélangés surgelés**

1/2 tasse (68g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### **Purée de patates douces**

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



### **patates douces**

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

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.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 4

### Bol poulet, brocoli et patate douce

477 kcal ● 49g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



#### Brocoli surgelé

3/8 paquet (118g)

#### sel

3/8 c. à café (3g)

#### poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

#### huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

#### paprika

3/8 c. à café (1g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**

3/8 lb (187g)

**patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée**

5/6 patate douce, 12,5 cm de long (175g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés — selon votre préférence). Servez.

### Riz au bouillon d'os

92 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres





**bouillon d'os de poulet**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
4. Faites cuire 20 minutes.
5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich jambon effiloché BBQ

1 sandwich(s) - 348 kcal ● 20g protéine ● 6g lipides ● 52g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)  
**sauce barbecue**  
3 c. à soupe (51g)  
**cornichons sucrés**  
4 chips (30g)  
**charcuterie de jambon, en copeaux**  
4 oz (113g)

1. Dans un petit bol, mélangez le jambon et la sauce barbecue jusqu'à ce que le jambon soit bien enrobé.
2. Optionnel : faites chauffer le jambon et la sauce barbecue ensemble dans une poêle en remuant de temps en temps pendant quelques minutes jusqu'à ce que ce soit chaud.
3. Placez le jambon dans le pain et ajoutez des cornichons. Servez.

### Salade grecque simple au concombre

141 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres

**yaourt grec écrémé nature**

4 c. à s. (70g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**vinaigre de vin rouge**

1/2 c. à café (mL)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**oignon rouge, coupé en fines tranches**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**concombre, coupé en demi-lunes**

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

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

## Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Larb de poulet thaï

401 kcal ● 43g protéine ● 21g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres





Pour un seul repas :

**coriandre moulue**  
1/8 c. à café (0g)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**poulet haché, cru**  
1/2 livres (227g)  
**oignon, haché**  
1/4 petit (18g)  
**piment serrano, haché**  
1/2 poivron(s) (3g)  
**gingembre frais, haché**  
1/2 pouce (2,5 cm) cube (3g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse (2g)  
**haricots verts frais, extrémités coupées**  
3/4 tasse, morceaux de 1,25 cm (75g)

Pour les 2 repas :

**coriandre moulue**  
1/4 c. à café (0g)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**poulet haché, cru**  
1 livres (454g)  
**oignon, haché**  
1/2 petit (35g)  
**piment serrano, haché**  
1 poivron(s) (6g)  
**gingembre frais, haché**  
1 pouce (2,5 cm) cube (5g)  
**Ail, haché**  
1 gousse (3g)  
**haricots verts frais, extrémités coupées**  
1 1/2 tasse, morceaux de 1,25 cm (150g)

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'oignon, le gingembre, le piment serrano et la coriandre. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 5 minutes.  
Mélangez le poulet haché et une pincée de sel. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit doré et presque entièrement cuit.  
Ajoutez les haricots verts et remuez. Faites cuire environ 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les haricots verts soient légèrement attendris.  
Ajoutez la sauce soja et le jus de citron vert, mélangez. Servir.

---

## Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
2 1/4 tasse (68g)  
**tomates**  
6 c. à s. de tomates cerises (56g)  
**vinaigrette**  
2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**tomates**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

---

### 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.

---

### Pepperoni de dinde

22 tranche(s) - 94 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Pepperoni de dinde**

22 tranches (39g)

Pour les 3 repas :

**Pepperoni de dinde**

66 tranches (116g)

1. Bon appétit.

---

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

118 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**

1/2 c. à café (1g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**concombre, tranché**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**fromage de chèvre**

2 oz (57g)

**concombre, tranché**

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

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

### Lait

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



Pour un seul repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

2 tasse(s) (480mL)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de chou kale

69 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/3 botte (57g)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2/3 c. à café (4g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
2/3 botte (113g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

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

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

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

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

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### 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.

### Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tasse(s) portions  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

### Crevettes simples

6 oz - 205 kcal ● 34g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres





Donne 6 oz portions

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**crevettes crues, décortiqué et déveiné**

6 oz (170g)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les crevettes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Assaisonnez avec du sel, du poivre ou l'assaisonnement de votre choix.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poulet et légumes rôtis en une seule poêle

298 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**oignon, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

**brocoli**

4 c. à s., haché (23g)

**origan séché**

3/8 c. à café, moulu (1g)

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

6 oz (170g)

**poivron rouge, dépépiné et tranché**

1/4 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (30g)

**courgette, tranché**

1/4 moyen (49g)

Pour les 2 repas :

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**oignon, tranché**

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

**brocoli**

1/2 tasse, haché (46g)

**origan séché**

3/4 c. à café, moulu (1g)

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

3/4 livres (340g)

**poivron rouge, dépépiné et tranché**

1/2 moyen (env. 7 cm long, 6,5 cm diam.) (60g)

**courgette, tranché**

1/2 moyen (98g)

1. Préchauffer le four à 500°F (260°C).
2. Couper tous les légumes en gros morceaux. Couper le poulet en cubes.
3. Dans un plat à rôtir ou sur une plaque, ajouter les légumes, le poulet cru, l'huile et les assaisonnements. Mélanger pour enrober.
4. Cuire pendant 15-20 minutes environ jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient légèrement grillés.

### Riz au bouillon d'os

184 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon d'os de poulet**

1/2 tasse(s) (mL)

**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

**bouillon d'os de poulet**

1 tasse(s) (mL)

**riz blanc à grain long**

1/2 tasse (93g)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
4. Faites cuire 20 minutes.
5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Légumes mélangés

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



Donne 3/4 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

3/4 tasse (101g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 9 oz portions

**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
1/2 livres (255g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

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.

Poitrine de poulet marinée

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





Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 lb (448g)  
**sauce marinade**  
1/2 tasse (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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Purée de patates douces

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



#### patates douces

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

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.

### Tilapia au beurre et à l'estragon

12 oz - 410 kcal ● 68g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**tilapia, cru**

3/4 lb (336g)

**estragon frais**

1 1/2 c. à café, haché (1g)

**beurre**

3/4 c. à soupe (11g)

**Ail, haché finement**

1 1/2 gousse (5g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
  2. Dans un petit bol, faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Incorporez l'ail, l'estragon et une pincée de sel.
  3. Déposez les filets de tilapia sur la plaque préparée et répartissez la sauce beurrée uniformément sur le dessus.
  4. Faites cuire 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez.
-