

Meal Plan - Menu régime : perte de poids à 1800 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

1779 kcal ● 161g protéine (36%) ● 62g lipides (31%) ● 124g glucides (28%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

186 kcal

Collations

265 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

Déjeuner

590 kcal, 56g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal

Dîner

585 kcal, 58g de protéines, 12g glucides nets, 31g de lipides



Salade tomate et avocat

117 kcal



Poulet marsala

8 oz de poulet- 466 kcal

Day 2

1807 kcal ● 191g protéine (42%) ● 65g lipides (32%) ● 96g glucides (21%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

186 kcal

Collations

265 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 13g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Bouchées concombre-thon

115 kcal

Déjeuner

570 kcal, 80g de protéines, 4g glucides nets, 25g de lipides



Champignons sautés

4 oz de champignons- 95 kcal



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal

Dîner

635 kcal, 63g de protéines, 42g glucides nets, 19g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal



Purée de patates douces

183 kcal

Day 3

1860 kcal ● 179g protéine (39%) ● 67g lipides (33%) ● 115g glucides (25%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 26g de protéines, 38g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

186 kcal

Collations

305 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Déjeuner

605 kcal, 54g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



Salade tomate et avocat

156 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

Dîner

605 kcal, 63g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Day 4

1779 kcal ● 174g protéine (39%) ● 74g lipides (38%) ● 83g glucides (19%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

3/4 tasse(s)- 52 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

Collations

305 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Déjeuner

605 kcal, 54g de protéines, 23g glucides nets, 29g de lipides



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



Salade tomate et avocat

156 kcal



Wedges de patate douce

130 kcal

Dîner

605 kcal, 63g de protéines, 33g glucides nets, 23g de lipides



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal

Day 5

1839 kcal ● 161g protéine (35%) ● 87g lipides (43%) ● 84g glucides (18%) ● 18g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 20g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Mûres

3/4 tasse(s)- 52 kcal



Œufs bouillis

3 œuf(s)- 208 kcal

Collations

305 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Déjeuner

645 kcal, 47g de protéines, 46g glucides nets, 28g de lipides



Mac and cheese au dinde

430 kcal



Salade caprese

213 kcal

Dîner

630 kcal, 57g de protéines, 10g glucides nets, 37g de lipides



Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes

547 kcal



Pois mange-tout

82 kcal

Day 6

1839 kcal ● 160g protéine (35%) ● 72g lipides (35%) ● 114g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Parfait mûres et granola

229 kcal

Collations

275 kcal, 21g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Déjeuner

610 kcal, 56g de protéines, 54g glucides nets, 15g de lipides



Purée de patates douces

275 kcal



Tilapia poêlé

9 oz- 335 kcal

Dîner

615 kcal, 61g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal



Poulet parmesan

443 kcal

Day 7

1839 kcal ● 160g protéine (35%) ● 72g lipides (35%) ● 114g glucides (25%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Parfait mûres et granola

229 kcal

Collations

275 kcal, 21g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s)- 194 kcal

Déjeuner

610 kcal, 56g de protéines, 54g glucides nets, 15g de lipides



Purée de patates douces

275 kcal



Tilapia poêlé

9 oz- 335 kcal

Dîner

615 kcal, 61g de protéines, 18g glucides nets, 31g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

170 kcal



Poulet parmesan

443 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ lait entier
3 1/4 tasse(s) (780mL)
- ☐ œufs
6 grand (300g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 1/2 oz (43g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 3/4 c. à s. (47g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)
- ☐ mozzarella râpée
4 c. à s. (22g)
- ☐ parmesan
4 c. à s. (25g)
- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
2 1/4 portion (68g)
- ☐ granola
1/2 tasse (45g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
3 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (112g)
- ☐ eau
1/2 tasse (115mL)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette
1/4 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ huile
2 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 oz (mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon rouge
1/4 petit (18g)
- ☐ concombre
3/4 concombre (21 cm) (226g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1 avocat(s) (184g)
- ☐ jus de citron
1 1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ clémentines
5 fruit (370g)
- ☐ olives vertes
9 grand (40g)
- ☐ mûres
2 tasse (288g)
- ☐ fraises surgelées
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
- ☐ banane
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
2 c. à café (13g)
- ☐ poivre noir
1/8 oz (4g)
- ☐ vinaigre balsamique
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ basilic frais
10 1/2 g (11g)
- ☐ moutarde de Dijon
2/3 oz (18g)
- ☐ aneth séché
1/3 c. à café (0g)
- ☐ origan séché
1/2 c. à café, feuilles (1g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/4 livres (131g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve
2 sachet (148g)
- ☐ saumon
1/2 livres (227g)

- ☐ tomates
4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (492g)
- ☐ patates douces
6 patate douce, 12,5 cm de long (1260g)
- ☐ oignon
2 c. à s., haché (28g)
- ☐ champignons
1/2 livres (227g)
- ☐ Ail
1 gousse(s) (3g)
- ☐ épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
2 3/4 c. à s. (48g)
- ☐ bouillon de légumes
1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce pour pâtes
1/2 tasse (130g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 1/3 lb (2399g)
- ☐ dinde hachée, crue
1/4 lb (128g)

- ☐ tilapia, cru
1 lb (504g)

Autre

- ☐ mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
2 paquet (156 g) (318g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)
- ☐ macaroni au fromage en boîte, non préparé
1/4 boîte (52g)
- ☐ glaçons
1 tasse(s) (140g)

Produits de boulangerie

- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

186 kcal ● 14g protéine ● 4g lipides ● 22g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner
3/4 portion (23g)
lait entier
3/8 tasse(s) (90mL)
poudre de protéine
3/8 boules (1/3 tasse chacun) (12g)

Pour les 3 repas :

céréales du petit-déjeuner
2 1/4 portion (68g)
lait entier
1 tasse(s) (270mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (35g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Mûres

3/4 tasse(s) - 52 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mûres

3/4 tasse (108g)

Pour les 2 repas :

mûres

1 1/2 tasse (216g)

1. Rincez les mûres et servez.

Œufs bouillis

3 œuf(s) - 208 kcal ● 19g protéine ● 14g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculits 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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)
granola
4 c. à s. (23g)
mûres, grossièrement haché
4 c. à s. (36g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)
granola
1/2 tasse (45g)
mûres, grossièrement haché
1/2 tasse (72g)

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché finement
1/4 petit (18g)
concombre, tranché finement
1/4 concombre (21 cm) (75g)
tomates, tranché finement
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

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 effiloche 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

Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Donne 4 oz de champignons portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

champignons, coupé en tranches

4 oz (113g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

vinaigrette balsamique

3 c. à s. (mL)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

3/8 c. à café (1g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Poitrine de poulet simple

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



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 lb (448g)
huile
1 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.

Salade tomate et avocat

156 kcal  2g protéine  12g lipides  4g glucides  5g fibres



Pour un seul repas :

oignon
2 c. à c., haché (10g)
jus de citron vert
2/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/3 avocat(s) (67g)
tomates, coupé en dés
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (41g)

Pour les 2 repas :

oignon
4 c. à c., haché (20g)
jus de citron vert
1 1/3 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
2/3 avocat(s) (134g)
tomates, coupé en dés
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (82g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Wedges de patate douce

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



Pour un seul repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

huile
3/4 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
 2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
 3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
-

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Mac and cheese au dinde

430 kcal ● 35g protéine ● 14g lipides ● 39g glucides ● 2g fibres



dinde hachée, crue

1/4 lb (128g)

épinards frais

1/2 tasse(s) (15g)

lait entier

3/8 tasse(s) (90mL)

macaroni au fromage en boîte, non préparé

1/4 boîte (52g)

eau, chaud

3/8 tasse(s) (90mL)

1. Faites cuire la dinde hachée dans une grande poêle sur feu moyen-vif 6-8 minutes en l'émiettant et en remuant.
2. Ajoutez l'eau chaude, le lait, les macaronis et la poudre de fromage. Portez à ébullition.
3. Laissez mijoter environ 7-9 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
4. Incorporez les épinards et faites cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Servez.

Salade caprese

213 kcal ● 12g protéine ● 14g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

Pour les 2 repas :

patates douces

3 patate douce, 12,5 cm de long
(630g)

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 poêlé

9 oz - 335 kcal ● 51g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

3/4 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

sel

3/8 c. à café (2g)

tilapia, cru

1/2 lb (252g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

1 1/2 c. à soupe (mL)

poivre noir

3/4 c. à café, moulu (2g)

sel

3/4 c. à café (5g)

tilapia, cru

1 lb (504g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
1 sachet (74g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve
2 sachet (148g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

clémentines
3 fruit (222g)

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

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

lait entier
1 1/2 tasse(s) (360mL)
poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Smoothie protéiné fraise-banane

1/2 smoothie(s) - 194 kcal ● 15g protéine ● 4g lipides ● 21g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

glaçons
1/2 tasse(s) (70g)
fraises surgelées
3/4 tasse, décongelée (112g)
amandes
5 amande (6g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
banane, congelé, pelé et tranché
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 repas :

glaçons
1 tasse(s) (140g)
fraises surgelées
1 1/2 tasse, décongelée (224g)
amandes
10 amande (12g)
eau
2 c. à soupe (30mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
banane, congelé, pelé et tranché
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Placez la banane, les fraises, les amandes et l'eau dans un blender. Mixez pour mélanger, puis ajoutez les glaçons et réduisez en purée jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez la poudre protéinée et continuez de mixer jusqu'à incorporation complète, environ 30 secondes.

Dîner 1

Consommer les jour 1

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



oignon

1/2 c. à s., haché (8g)

jus de citron vert

1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

avocats, coupé en dés

1/4 avocat(s) (50g)

tomates, coupé en dés

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

Poulet marsala

8 oz de poulet - 466 kcal ● 56g protéine ● 22g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz de poulet portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

bouillon de légumes

1/4 tasse(s) (mL)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

vinaigre balsamique

1/2 c. à soupe (mL)

huile, divisé

1 c. à soupe (mL)

champignons, tranché

4 oz (113g)

Ail, coupé en dés

1 gousse(s) (3g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

tomates

9 tomates cerises (153g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

olives vertes

9 grand (40g)

poivre noir

3 trait (0g)

poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

basilic frais, râpé

9 feuilles (5g)

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.

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



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.

Dîner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal  58g protéine  11g lipides  30g glucides  2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

tomates

3 tranche(s), fine/petite (45g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

petits pains Kaiser

1 pain (9 cm diam.) (57g)

huile

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

tomates

6 tranche(s), fine/petite (90g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15g)

petits pains Kaiser

2 pain (9 cm diam.) (114g)

huile

1 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal  5g protéine  12g lipides  2g glucides  3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 2 repas :

amandes

1/3 tasse, entière (48g)

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

Dîner 4

Consommer les jour 5

Saumon à la sauce yaourt, moutarde et herbes

547 kcal ● 51g protéine ● 37g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



saumon

1/2 livres (227g)

yaourt grec écrémé nature

2 2/3 c. à s. (47g)

jus de citron

2/3 c. à soupe (mL)

aneth séché

1/3 c. à café (0g)

moutarde de Dijon

2/3 c. à café (3g)

huile

1 1/3 c. à café (mL)

1. Frottez le saumon avec de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Cuisez le saumon soit à la poêle soit au four : À LA POÊLE : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez le saumon dans la poêle, côté peau vers le bas si présence de peau. Cuisez environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le saumon soit doré et cuit. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez les filets de saumon assaisonnés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce yaourt. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, l'aneth, la moutarde de Dijon, et du sel et du poivre.
4. Servez le saumon avec la sauce yaourt.

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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade simple de jeunes pousses

170 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

3 3/4 tasse (113g)

vinaigrette

3 3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

7 1/2 tasse (225g)

vinaigrette

7 1/2 c. à soupe (mL)

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

Poulet parmesan

443 kcal ● 58g protéine ● 19g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

1/2 livres (227g)

sauce pour pâtes

4 c. à s. (65g)

mozzarella râpée

2 c. à s. (11g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

origan séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

parmesan, râpé

2 c. à s. (13g)

Pour les 2 repas :

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

1 livres (454g)

sauce pour pâtes

1/2 tasse (130g)

mozzarella râpée

4 c. à s. (22g)

huile

1 c. à soupe (mL)

origan séché

1/2 c. à café, feuilles (1g)

parmesan, râpé

4 c. à s. (25g)

1. Si nécessaire, aplatissez le poulet pour obtenir une épaisseur uniforme. Badigeonnez les deux faces d'huile et assaisonnez d'origan, de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle-gril ou une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites cuire 6 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
3. Transférez le poulet cuit sur une plaque de cuisson et préchauffez le gril du four.
4. Versez la sauce pour pâtes sur le poulet, en couvrant la surface. Parsemez de mozzarella et de parmesan.
5. Faites griller 1 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant et doré. Servez.