

Meal Plan - Menu régime de perte de poids à 1900 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 1866 kcal ● 208g protéine (45%) ● 63g lipides (30%) ● 88g glucides (19%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

255 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

590 kcal, 87g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Gombo

1 1/2 tasse- 60 kcal



Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

615 kcal, 81g de protéines, 40g glucides nets, 11g de lipides



Poitrine de poulet marinée

10 oz- 353 kcal



Lentilles

260 kcal

Day 2

1845 kcal ● 205g protéine (45%) ● 79g lipides (38%) ● 54g glucides (12%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

345 kcal, 23g de protéines, 18g glucides nets, 17g de lipides



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

255 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

590 kcal, 87g de protéines, 8g glucides nets, 22g de lipides



Gombo

1 1/2 tasse- 60 kcal



Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal

Dîner

595 kcal, 78g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal

Day 3

1927 kcal ● 173g protéine (36%) ● 99g lipides (46%) ● 60g glucides (12%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux

273 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

320 kcal, 18g de protéines, 23g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de poivron et houmous

255 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Déjeuner

630 kcal, 57g de protéines, 8g glucides nets, 39g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz- 572 kcal

Dîner

595 kcal, 78g de protéines, 6g glucides nets, 27g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

12 oz- 473 kcal



Poivrons cuits

1 poivron(s)- 120 kcal

Day 4

1856 kcal ● 179g protéine (38%) ● 60g lipides (29%) ● 130g glucides (28%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux

273 kcal



Poire

1 poire(s)- 113 kcal

Collations

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

4 œuf(s)- 277 kcal

Déjeuner

635 kcal, 65g de protéines, 74g glucides nets, 7g de lipides



Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s)- 387 kcal



Cottage cheese et miel

1 tasse(s)- 249 kcal

Dîner

555 kcal, 69g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1 1/2 côtelette(s)- 454 kcal



Brocoli

3 1/2 tasse(s)- 102 kcal

Day 5

1912 kcal ● 168g protéine (35%) ● 69g lipides (33%) ● 134g glucides (28%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 21g de lipides



Œufs brouillés crémeux
273 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Collations

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis
4 œuf(s)- 277 kcal

Déjeuner

585 kcal, 54g de protéines, 51g glucides nets, 17g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Sandwich au poulet au miel épice
1 sandwich(s)- 474 kcal

Dîner

660 kcal, 69g de protéines, 58g glucides nets, 12g de lipides



Salade de pois chiches facile
117 kcal



Bol porc, brocoli et riz
545 kcal

Day 6

1896 kcal ● 172g protéine (36%) ● 62g lipides (29%) ● 139g glucides (29%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 22g de protéines, 49g glucides nets, 7g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Toast au houmous
1 tranche(s)- 146 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

260 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal



Bretzels
138 kcal

Déjeuner

625 kcal, 60g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive
2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Tilapia pané poêlé
9 oz- 451 kcal

Dîner

620 kcal, 72g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Cabillaud rôti simple
12 oz- 445 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 7

1896 kcal ● 172g protéine (36%) ● 62g lipides (29%) ● 139g glucides (29%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 22g de protéines, 49g glucides nets, 7g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

260 kcal, 18g de protéines, 42g glucides nets, 2g de lipides



Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal



Bretzels

138 kcal

Déjeuner

625 kcal, 60g de protéines, 22g glucides nets, 30g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Tilapia pané poêlé

9 oz- 451 kcal

Dîner

620 kcal, 72g de protéines, 25g glucides nets, 23g de lipides



Cabillaud rôti simple

12 oz- 445 kcal



Lentilles

174 kcal

Liste de courses



Produits à base de noix et de graines

- graines de chia
2 c. à soupe (28g)

Produits laitiers et œufs

- lait entier
2 3/4 tasse(s) (667mL)
- yaourt grec faible en gras
4 c. à s. (70g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 3/4 tasse (622g)
- œufs
17 grand (850g)
- beurre
3/8 bâtonnet (42g)

Autre

- poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
- mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
- poivrons rouges rôtis
2/3 poivre(s) (47g)
- mélange pour coleslaw
3/4 tasse (67g)
- mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

Fruits et jus de fruits

- avocats
1 tranches (25g)
- poires
5 moyen (890g)

Boissons

- poudre de protéine
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
- eau
3 1/2 tasse(s) (838mL)

Légumes et produits à base de légumes

- gombo, surgelé
3 tasse (336g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous
15 1/2 oz (440g)
- lentilles crues
14 c. à s. (168g)
- pois chiches en conserve
1/4 boîte(s) (112g)

Confiseries

- miel
1/4 livres (98g)
- confiture d'abricot
3 c. à s. (60g)

Épices et herbes

- sel
1/2 oz (12g)
- paprika
1/3 c. à café (1g)
- poivre noir
4 1/4 g (4g)
- vinaigre balsamique
5/8 c. à soupe (mL)
- flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)

Produits de boulangerie

- pain
4 oz (112g)
- pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

Saucisses et charcuterie

- Charcuterie de poulet
6 oz (170g)

Soupes, sauces et jus

- sauce barbecue
3 c. à soupe (51g)
- vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)

Produits de porc

- poivron**
5 1/4 grand (864g)
- Brocoli surgelé**
2 1/3 livres (1062g)
- oignon**
1/8 petit (9g)
- tomates**
10 c. à s. de tomates cerises (93g)
- persil frais**
3/4 brins (1g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
4 1/3 lb (1934g)
- hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau**
1/2 lb (227g)

Graisses et huiles

- huile**
2 oz (mL)
- sauce marinade**
5 c. à s. (mL)
- vinaigrette balsamique**
6 c. à s. (mL)
- huile d'olive**
3 oz (mL)
- vinaigrette**
2 1/4 c. à soupe (mL)

- côte de porc, avec os**
1 1/2 morceau (267g)
- filet de porc, cru**
1/2 lb (255g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé**
3/8 sachet (~159 g) (59g)

Céréales et pâtes

- farine tout usage**
3/8 tasse(s) (47g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru**
1 lb (504g)
- morue, crue**
1 1/2 livres (680g)

Collations

- bretzels durs salés**
2 1/2 oz (71g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia

1 c. à soupe (14g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

poudre de cacao

1/2 c. à soupe (3g)

avocats

1/2 tranches (13g)

yaourt grec faible en gras

2 c. à s. (35g)

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 2 repas :

graines de chia

2 c. à soupe (28g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

poudre de cacao

1 c. à soupe (6g)

avocats

1 tranches (25g)

yaourt grec faible en gras

4 c. à s. (70g)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.
Couvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.
Servez et dégustez.

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.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Œufs brouillés crémeux

273 kcal ● 20g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
3 grand (150g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
beurre
1 1/2 c. à café (7g)
lait entier
1/8 tasse(s) (23mL)

Pour les 3 repas :

œufs
9 grand (450g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
beurre
4 1/2 c. à café (20g)
lait entier
1/4 tasse(s) (68mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

poires
3 moyen (534g)

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

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.

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.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Gombo

1 1/2 tasse - 60 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

gombo, surgelé
1 1/2 tasse (168g)

Pour les 2 repas :

gombo, surgelé
3 tasse (336g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole. Couvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes. Égouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5/6 lb (373g)
huile
5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (747g)
huile
1 2/3 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.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poulet farci aux poivrons rôtis

8 oz - 572 kcal ● 51g protéine ● 39g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

hauts de cuisse de poulet désossés, avec peau

1/2 lb (227g)

paprika

1/3 c. à café (1g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

poivrons rouges rôtis, coupé en larges lanières

2/3 poivre(s) (47g)

1. Avec les doigts, détachez la peau des cuisses de poulet de la chair et glissez les poivrons rôtis sous la peau.
2. Assaisonnez le poulet de paprika et de sel/poivre (au goût).
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire 6 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

Sandwich deli poulet BBQ

1 1/2 sandwich(s) - 387 kcal ● 36g protéine ● 5g lipides ● 44g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

pain
1 1/2 tranche(s) (48g)
Charcuterie de poulet
6 oz (170g)
sauce barbecue
3 c. à soupe (51g)
mélange pour coleslaw
1/2 tasse (45g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

Cottage cheese et miel

1 tasse(s) - 249 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 29g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
miel
4 c. à café (28g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



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)

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

Sandwich au poulet au miel épice

1 sandwich(s) - 474 kcal ● 51g protéine ● 10g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

miel

1 c. à soupe (21g)

flocons de piment rouge

1/4 c. à café (0g)

mélange pour coleslaw

4 c. à s. (23g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle à griller. Ajoutez le poulet, retournez une fois, et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Mettez de côté.

2. Dans un petit bol, ajoutez le miel. Passez-le au micro-ondes 5 à 10 secondes pour le réchauffer. Ajoutez le piment rouge concassé et une pincée de sel/poivre. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Mélangez bien et versez sur le poulet pour enrober.

3. Ajoutez le poulet dans le pain et garnissez de coleslaw. Servez.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

sel

2 1/2 trait (1g)

Brocoli surgelé

5 tasse (455g)

huile d'olive

5 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Tilapia pané poêlé

9 oz - 451 kcal ● 53g protéine ● 18g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

farine tout usage
1/6 tasse(s) (23g)
tilapia, cru
1/2 lb (252g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
beurre, fondu
3/4 c. à soupe (11g)

Pour les 2 repas :

farine tout usage
3/8 tasse(s) (47g)
tilapia, cru
1 lb (504g)
sel
3/4 c. à café (5g)
poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
beurre, fondu
1 1/2 c. à soupe (21g)

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. Placez la farine dans un plat peu profond ; pressez délicatement chaque filet dans la farine pour l'enrober et secouez l'excédent.
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. Badigeonnez le beurre fondu sur le tilapia durant la dernière minute avant de le retirer de la poêle. Servez immédiatement.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Bâtonnets de poivron et houmous

255 kcal ● 11g protéine ● 12g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

houmous
1/2 tasse (122g)
poivron
1 1/2 moyen (179g)

Pour les 3 repas :

houmous
1 1/2 tasse (365g)
poivron
4 1/2 moyen (536g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

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

Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

œufs
8 grand (400g)

1. Remarque : des œufs précuits 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.
-

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 tasse (226g)
miel
4 c. à café (28g)

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

Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 1/2 oz (71g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

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.

Lentilles

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



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

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 et jour 3

Blanc de poulet au balsamique

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
huile
3 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

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.

Poivrons cuits

1 poivron(s) - 120 kcal ● 1g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile
2 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
1 grand (164g)

Pour les 2 repas :

huile
4 c. à café (mL)
poivron, épépiné et coupé en lanières
2 grand (328g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1 1/2 côtelette(s) - 454 kcal ● 59g protéine ● 13g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

vinaigre balsamique
3/8 c. à soupe (mL)
confiture d'abricot
3 c. à s. (60g)
huile d'olive
3/4 c. à café (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
côte de porc, avec os
1 1/2 morceau (267g)

1. Frotter les côtelettes de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 6-8 minutes de chaque côté.
3. Ajouter la confiture d'abricot et le vinaigre balsamique dans la poêle et retourner les côtelettes pour bien les enrober. Cuire chaque côté 1-2 minutes.
4. Servir.

Brocoli

3 1/2 tasse(s) - 102 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Donne 3 1/2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé
3 1/2 tasse (319g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



vinaigre balsamique
1/4 c. à soupe (mL)
vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1/4 boîte(s) (112g)
oignon, coupé en fines tranches
1/8 petit (9g)
tomates, coupé en deux
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
persil frais, haché
3/4 brins (1g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Bol porc, brocoli et riz

545 kcal ● 63g protéine ● 10g lipides ● 46g glucides ● 5g fibres



mélange de riz aromatisé
3/8 sachet (~159 g) (59g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
3/4 c. à café (mL)
Brocoli surgelé
3/8 paquet (107g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1/2 lb (255g)

1. Assaisonnez le porc avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
3. Pendant ce temps, préparez le riz et le brocoli selon les indications de leur emballage.
4. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et le riz ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Cabillaud rôti simple

12 oz - 445 kcal ● 61g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/2 c. à s. (mL)
morue, crue
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
3 c. à s. (mL)
morue, crue
1 1/2 livres (680g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.