

Meal Plan - Menu régime de perte de poids à 2000 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

1999 kcal ● 189g protéine (38%) ● 88g lipides (40%) ● 83g glucides (17%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 29g de protéines, 36g glucides nets, 11g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné
309 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

280 kcal, 16g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Déjeuner

635 kcal, 89g de protéines, 10g glucides nets, 24g de lipides



Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive
163 kcal



Poitrine de poulet marinée
13 1/3 oz- 471 kcal

Dîner

705 kcal, 54g de protéines, 14g glucides nets, 44g de lipides



Rôti de bœuf
330 kcal



Pois mange-tout au beurre
375 kcal

Day 2

1990 kcal ● 198g protéine (40%) ● 60g lipides (27%) ● 134g glucides (27%) ● 32g fibres (6%)

Petit-déjeuner

380 kcal, 29g de protéines, 36g glucides nets, 11g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné
309 kcal



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal

Collations

280 kcal, 16g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Pudding chia avocat chocolat
197 kcal

Déjeuner

690 kcal, 81g de protéines, 26g glucides nets, 25g de lipides



Purée de patates douces
92 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
12 oz- 599 kcal

Dîner

640 kcal, 71g de protéines, 49g glucides nets, 14g de lipides



Poulet au basilic en mijoteuse
379 kcal



Lentilles
260 kcal

Day 3

1961 kcal ● 192g protéine (39%) ● 84g lipides (39%) ● 83g glucides (17%) ● 26g fibres (5%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Saucisses de poulet en liens

2 saucisse(s)- 93 kcal



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Collations

290 kcal, 30g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bouchées concombre-thon

173 kcal

Déjeuner

690 kcal, 81g de protéines, 26g glucides nets, 25g de lipides



Purée de patates douces

92 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal

Dîner

610 kcal, 56g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Poulet Caprese

6 once(s)- 448 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal

Day 4

2019 kcal ● 170g protéine (34%) ● 111g lipides (50%) ● 61g glucides (12%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Saucisses de poulet en liens

2 saucisse(s)- 93 kcal



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Collations

290 kcal, 30g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bouchées concombre-thon

173 kcal

Déjeuner

750 kcal, 60g de protéines, 4g glucides nets, 52g de lipides



Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

16 oz- 660 kcal

Dîner

610 kcal, 56g de protéines, 19g glucides nets, 32g de lipides



Poulet Caprese

6 once(s)- 448 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal

Day 5

1972 kcal ● 180g protéine (36%) ● 97g lipides (44%) ● 69g glucides (14%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

375 kcal, 26g de protéines, 32g glucides nets, 12g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Saucisses de poulet en liens

2 saucisse(s)- 93 kcal



Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s)- 206 kcal

Collations

290 kcal, 30g de protéines, 6g glucides nets, 15g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bouchées concombre-thon

173 kcal

Déjeuner

750 kcal, 60g de protéines, 4g glucides nets, 52g de lipides



Tomates rôties

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Ailes de poulet à l'indienne

16 oz- 660 kcal

Dîner

560 kcal, 65g de protéines, 27g glucides nets, 18g de lipides



Souvlaki de porc & tzatziki

2 brochette(s)- 307 kcal



Lentilles

116 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Day 6

1976 kcal ● 187g protéine (38%) ● 81g lipides (37%) ● 106g glucides (21%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Flax jacks

3 flax jacks- 311 kcal

Collations

215 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Déjeuner

685 kcal, 62g de protéines, 56g glucides nets, 20g de lipides



Purée de patates douces

183 kcal



Tilapia pané poêlé

10 oz- 501 kcal

Dîner

690 kcal, 82g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



Lentilles

174 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal



Tilapia poêlé

12 oz- 447 kcal

Day 7

1976 kcal ● 187g protéine (38%) ● 81g lipides (37%) ● 106g glucides (21%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 25g de protéines, 15g glucides nets, 24g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Flax jacks

3 flax jacks- 311 kcal

Collations

215 kcal, 18g de protéines, 7g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Déjeuner

685 kcal, 62g de protéines, 56g glucides nets, 20g de lipides



Purée de patates douces

183 kcal



Tilapia pané poêlé

10 oz- 501 kcal

Dîner

690 kcal, 82g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



Lentilles

174 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s)- 70 kcal



Tilapia poêlé

12 oz- 447 kcal

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
2 1/2 portion (75g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
5 1/4 tasse(s) (1260mL)
- ☐ œufs
6 grand (300g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
4 c. à s. (70g)
- ☐ beurre
1/2 bâtonnet (55g)
- ☐ crème épaisse
4 c. à c. (mL)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
3 c. à s. (53g)
- ☐ mozzarella fraîche
3 oz (85g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
2 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (85g)
- ☐ eau
4 tasse(s) (999mL)

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1/4 oz (6g)
- ☐ sel
1 1/4 oz (35g)
- ☐ Basilic séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ poudre de chili
4 c. à café (11g)
- ☐ basilic frais
2/3 oz (20g)
- ☐ curry en poudre
3 c. à soupe (19g)
- ☐ aneth séché
1/4 c. à café (0g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés
3 2/3 tasse (528g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 1/2 lb (1617g)
- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (908g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
2 orange (308g)
- ☐ avocats
1 tranches (25g)
- ☐ olives vertes
24 grand (106g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
2 c. à soupe (28g)
- ☐ graines de lin
2 c. à soupe (20g)
- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Autre

- ☐ poudre de cacao
1 c. à soupe (6g)
- ☐ tomates en dés
1/4 boîte(s) (105g)
- ☐ Saucisse de petit-déjeuner au poulet
6 morceau(s) (180g)
- ☐ mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
- ☐ tzatziki
1/4 tasse(s) (56g)
- ☐ broche(s)
2 brochette(s) (2g)

Produits de bœuf

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

Céréales et pâtes

- ☐ fécule de maïs
3/8 c. à soupe (3g)
- ☐ farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)

- ☐ **Ail**
1/2 gousse(s) (2g)
- ☐ **patates douces**
3 patate douce, 12,5 cm de long (630g)
- ☐ **tomates**
7 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (938g)
- ☐ **concombre**
1 concombre (21 cm) (339g)
- ☐ **haricots lima, surgelés**
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ **Brocoli surgelé**
4 tasse (364g)

Graisses et huiles

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

Soupes, sauces et jus

- ☐ **sauce pour pâtes**
2 c. à s. (33g)
- ☐ **sauce pesto**
3 c. à soupe (48g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ **lentilles crues**
1 tasse (200g)
- ☐ **cacahuètes rôties**
6 c. à s. (55g)
- ☐ **pois chiches en conserve**
3/4 boîte(s) (336g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **thon en conserve**
4 1/2 sachet (333g)
- ☐ **tilapia, cru**
2 3/4 lb (1232g)

Produits de boulangerie

- ☐ **pain**
3 tranche(s) (96g)

Produits de porc

- ☐ **filet de porc, cru**
1/2 lb (227g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

309 kcal ● 23g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner

1 1/4 portion (38g)

lait entier

5/8 tasse(s) (150mL)

poudre de protéine

5/8 boules (1/3 tasse chacun) (19g)

Pour les 2 repas :

céréales du petit-déjeuner

2 1/2 portion (75g)

lait entier

1 1/4 tasse(s) (300mL)

poudre de protéine

1 1/4 boules (1/3 tasse chacun) (39g)

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.

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 pré-cuits 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 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

lait entier

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

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

Saucisses de poulet en liens

2 saucisse(s) - 93 kcal ● 10g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Saucisse de petit-déjeuner au poulet

2 morceau(s) (60g)

Pour les 3 repas :

Saucisse de petit-déjeuner au poulet

6 morceau(s) (180g)

1. Cuisez les saucisses selon les instructions du paquet et servez.

Toasts pois chiches & tomate

1 tartine(s) - 206 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 24g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche(s) (32g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à s. (18g)

tomates

4 tranche(s), fine/petite (60g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

Pour les 3 repas :

pain

3 tranche(s) (96g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à s. (53g)

tomates

12 tranche(s), fine/petite (180g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

3/4 boîte(s) (336g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Dans un bol moyen, écrasez les pois chiches avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse.
3. Incorporez le yaourt grec et ajoutez sel et poivre selon votre goût.
4. Étalez le mélange de pois chiches sur le pain et ajoutez des tranches de tomate. 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.

Flax jacks

3 flax jacks - 311 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

graines de lin
1 c. à soupe (10g)
œufs
2 grand (100g)
yaourt grec aromatisé allégé
1/2 pot(s) (150 g chacun) (75g)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

graines de lin
2 c. à soupe (20g)
œufs
4 grand (200g)
yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
huile
2 c. à café (mL)

1. Mettez les graines de lin dans un robot culinaire ou un blender et broyez jusqu'à obtenir une consistance type farine.
2. Dans un petit bol, battez les œufs et la farine de lin à la fourchette. Ajoutez une pincée de sel.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux. Versez une partie de la pâte et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que le dessous soit doré et que le centre commence à se raffermir. Retournez et faites cuire encore quelques minutes pour dorer et cuire l'autre côté. Retirez le flax jack de la poêle et répétez avec le reste de la pâte (si vous en faites plusieurs, faites le nombre de flax jacks indiqué dans les détails de la recette pour correspondre à la portion).
4. Garnissez de yaourt grec aromatisé et servez.
5. Note préparation : les flax jacks se conservent dans un sachet zip au réfrigérateur et se réchauffent au micro-ondes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
huile d'olive
2 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

Poitrine de poulet marinée

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

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

5/6 lb (373g)

sauce marinade

6 2/3 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 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Purée de patates douces

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



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

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.

Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

tomates

12 tomates cerises (204g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

olives vertes

12 grand (53g)

poivre noir

4 trait (0g)

poudre de chili

2 c. à café (5g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/4 livres (340g)

basilic frais, râpé

12 feuilles (6g)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

sel

1 c. à café (6g)

olives vertes

24 grand (106g)

poivre noir

8 trait (1g)

poudre de chili

4 c. à café (11g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 livres (680g)

basilic frais, râpé

24 feuilles (12g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Tomates rôties

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

tomates

1 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(137g)

Pour les 2 repas :

huile

3 c. à café (mL)

tomates

3 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(273g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Ailes de poulet à l'indienne

16 oz - 660 kcal ● 58g protéine ● 45g lipides ● 0g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/4 c. à soupe (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues
1 lb (454g)

sel

1 c. à café (6g)

curry en poudre

1 1/2 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

huile

1/2 c. à soupe (mL)

ailes de poulet, avec peau, crues
2 lb (908g)

sel

2 c. à café (12g)

curry en poudre

3 c. à soupe (19g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Purée de patates douces

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



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

2 patate douce, 12,5 cm de long
(420g)

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 pané poêlé

10 oz - 501 kcal ● 59g protéine ● 20g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

farine tout usage

1/4 tasse(s) (26g)

tilapia, cru

5/8 lb (280g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

3/8 c. à soupe (mL)

beurre, fondu

5/6 c. à soupe (12g)

Pour les 2 repas :

farine tout usage

3/8 tasse(s) (52g)

tilapia, cru

1 1/4 lb (560g)

sel

5/6 c. à café (5g)

poivre noir

5/6 c. à café, moulu (2g)

huile d'olive

5/6 c. à soupe (mL)

beurre, fondu

1 2/3 c. à soupe (24g)

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 et jour 2

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange

1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

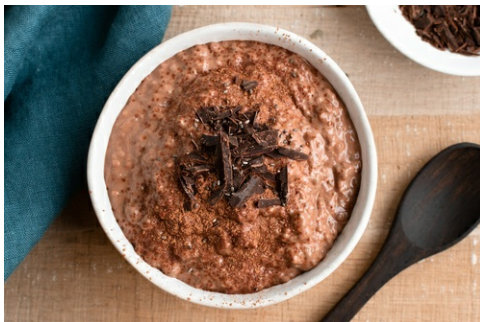
orange

2 orange (308g)

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

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.\r\nCouvrez et réfrigérez 1–2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

2 c. à s. (18g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

6 c. à s. (55g)

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

Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve

1 1/2 sachet (111g)

concombre, tranché

3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 3 repas :

thon en conserve

4 1/2 sachet (333g)

concombre, tranché

1 concombre (21 cm) (339g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Noix

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

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 2 repas :

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

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Rôti de bœuf

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



rôti de bœuf (top round)

1/4 rôti (190g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

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

Pois mange-tout au beurre

375 kcal ● 10g protéine ● 27g lipides ● 14g glucides ● 11g fibres



poivre noir

1 3/4 trait (0g)

sel

1 3/4 trait (1g)

beurre

7 c. à café (32g)

Pois mange-tout surgelés

2 1/3 tasse (336g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Poulet au basilic en mijoteuse

379 kcal ● 53g protéine ● 14g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Basilic séché

1/8 c. à café, feuilles (0g)

fécule de maïs

3/8 c. à soupe (3g)

crème épaisse

4 c. à c. (mL)

sauce pour pâtes

2 c. à s. (33g)

tomates en dés

1/4 boîte(s) (105g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

Ail, haché

1/2 gousse(s) (2g)

1. Ajouter les tomates, la sauce pour pâtes, l'ail, le basilic et un peu de sel et de poivre dans une mijoteuse.
2. Fouetter la crème entière et la fécule de maïs dans un petit bol, puis incorporer ce mélange dans la mijoteuse.
3. Enfoncer les poitrines de poulet dans la sauce. Verser de la sauce sur toute partie exposée des poitrines.
4. Couvrir et cuire à basse température 3–5 heures jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur.
5. Servir.

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 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Poulet Caprese

6 once(s) - 448 kcal ● 49g protéine ● 26g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/8 lb (168g)
basilic frais
1 1/2 c. à soupe, haché (4g)
huile
3/4 c. à café (mL)
sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 1/2 oz (43g)
tomates, coupé en quartiers
2 1/4 tomates cerises (38g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
basilic frais
3 c. à soupe, haché (8g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
sauce pesto
3 c. à soupe (48g)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)
mozzarella fraîche, tranché
3 oz (85g)
tomates, coupé en quartiers
4 1/2 tomates cerises (77g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
3/8 paquet (284 g) (107g)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
3/8 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Dîner 4

Consommer les jour 5

Souvlaki de porc & tzatziki

2 brochette(s) - 307 kcal ● 52g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 2 brochette(s) portions

aneth séché

1/4 c. à café (0g)

tzatziki

1/4 tasse(s) (56g)

huile

1/2 gramme (mL)

broche(s)

2 brochette(s) (2g)

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1/2 lb (227g)

1. Assaisonner les morceaux de porc avec l'aneth et du sel/poivre selon le goût. Monter les morceaux de porc de façon homogène sur les brochettes.
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter l'huile. Ajouter les brochettes et cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
3. Servir les brochettes avec du tzatziki.

Lentilles

116 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



eau

2/3 tasse(s) (160mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincée

2 2/3 c. à s. (32g)

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

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



Donne 2 tasse(s) portions

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

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

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

1 tasse(s) - 70 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/2 trait (0g)
sel
1/2 trait (0g)
Brocoli surgelé
1 tasse (91g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

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

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

Tilapia poêlé

12 oz - 447 kcal ● 68g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

poivre noir

1/2 c. à café, moulu (1g)

sel

1/2 c. à café (3g)

tilapia, cru

3/4 lb (336g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

poivre noir

1 c. à café, moulu (2g)

sel

1 c. à café (6g)

tilapia, cru

1 1/2 lb (672g)

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.
-