

# Meal Plan - Menu régime de 30 g de protéines

[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

910 kcal ● 43g protéine (19%) ● 45g lipides (45%) ● 70g glucides (31%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 10g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 13g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



**Chaudrée de palourdes**

1 boîte(s)- 364 kcal



**Tomates rôties**

1/2 tomate(s)- 30 kcal

### Dîner

295 kcal, 17g de protéines, 27g glucides nets, 11g de lipides



**Ailes de poulet BBQ**

4 oz- 182 kcal



**Riz brun**

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



**Bâtonnets de carotte**

2 carotte(s)- 54 kcal

## Day 2

1009 kcal ● 56g protéine (22%) ● 47g lipides (42%) ● 75g glucides (30%) ● 15g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 10g de lipides



**Orange**

1 orange(s)- 85 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 13g de protéines, 27g glucides nets, 24g de lipides



**Chaudrée de palourdes**

1 boîte(s)- 364 kcal



**Tomates rôties**

1/2 tomate(s)- 30 kcal

### Dîner

390 kcal, 30g de protéines, 32g glucides nets, 13g de lipides



**Bol dinde, légumes mélangés et quinoa**

392 kcal

## Day 3

890 kcal ● 60g protéine (27%) ● 30g lipides (30%) ● 83g glucides (37%) ● 11g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 9g de protéines, 30g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Kale et œufs

95 kcal

### Dîner

390 kcal, 30g de protéines, 32g glucides nets, 13g de lipides



Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

392 kcal

### Déjeuner

260 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Riz brun au beurre

125 kcal



Poulet à l'ail facile

3 oz- 137 kcal

## Day 4

900 kcal ● 55g protéine (24%) ● 40g lipides (40%) ● 71g glucides (31%) ● 9g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 9g de protéines, 30g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Kale et œufs

95 kcal

### Dîner

400 kcal, 24g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

3 oz- 295 kcal

### Déjeuner

260 kcal, 22g de protéines, 22g glucides nets, 9g de lipides



Riz brun au beurre

125 kcal



Poulet à l'ail facile

3 oz- 137 kcal

## Day 5

919 kcal ● 48g protéine (21%) ● 47g lipides (46%) ● 63g glucides (28%) ● 13g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 9g de protéines, 30g glucides nets, 8g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Kale et œufs

95 kcal

### Dîner

400 kcal, 24g de protéines, 19g glucides nets, 24g de lipides



Légumes mélangés

1/2 tasse(s)- 49 kcal



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

3 oz- 295 kcal

### Déjeuner

280 kcal, 15g de protéines, 14g glucides nets, 16g de lipides



Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s)- 281 kcal

## Day 6

1014 kcal ● 59g protéine (23%) ● 54g lipides (48%) ● 55g glucides (22%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 24g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

149 kcal



Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Dîner

340 kcal, 23g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 13g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 156 kcal

## Day 7

1014 kcal ● 59g protéine (23%) ● 54g lipides (48%) ● 55g glucides (22%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 24g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

149 kcal



Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Dîner

340 kcal, 23g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s)- 228 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 13g de protéines, 26g glucides nets, 27g de lipides



Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s)- 156 kcal

## Produits de volaille

- ☐ ailes de poulet, avec peau, crues  
1/4 lb (114g)
- ☐ dinde hachée, crue  
1/2 lb (227g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
6 oz (170g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 cuisse(s) (170g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue  
1 c. à s. (17g)
- ☐ chowder de palourdes en conserve  
2 boîte (525 g) (1038g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
5 g (5g)
- ☐ poivre noir  
2 1/4 g (2g)
- ☐ poudre d'ail  
1/4 c. à café (1g)

## Boissons

- ☐ eau  
1 1/4 tasse(s) (299mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz brun  
1/2 tasse (95g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes  
4 moyen (244g)
- ☐ tomates  
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (276g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
12 3/4 oz (362g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
3/4 tasse, haché (30g)
- ☐ Ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- ☐ champignons  
5 oz (137g)
- ☐ poivron  
1 grand (164g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ orange  
5 orange (770g)
- ☐ jus de fruit  
12 fl oz (mL)
- ☐ avocats  
1 1/4 avocat(s) (251g)
- ☐ clémentines  
2 fruit (148g)
- ☐ jus de citron vert  
1 c. à café (mL)
- ☐ fraises  
4 moyen (diam. 3,2 cm) (48g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
10 1/2 grand (525g)
- ☐ beurre  
1/3 bâtonnet (34g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1/2 tasse (113g)
- ☐ blancs d'œufs  
4 grand (132g)
- ☐ fromage de chèvre  
1 oz (28g)

## Autre

- ☐ mélange de quinoa aromatisé  
1/2 paquet (139 g) (69g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)

## Produits de boulangerie

- ☐ chapelure  
2 c. à s. (14g)
- ☐ pain  
4 tranche (128g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
1 boîte (172g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix de cajou rôties  
6 c. à s. (51g)

☐ oignon  
1/4 petit (18g)

## Graisses et huiles

☐ huile  
2 1/2 c. à café (mL)

☐ huile d'olive  
3/4 oz (mL)

☐ vinaigrette  
4 1/2 c. à soupe (mL)

---

## Petit-déjeuner 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.

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculs sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Orange

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



Pour un seul repas :

**orange**  
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

**orange**  
3 orange (462g)

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

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jus de fruit**  
4 fl oz (mL)

Pour les 3 repas :

**jus de fruit**  
12 fl oz (mL)

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

### Kale et œufs

95 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres





Pour un seul repas :

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**œufs**

1 grand (50g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

4 c. à s., haché (10g)

**sel**

1/2 trait (0g)

Pour les 3 repas :

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

**œufs**

3 grand (150g)

**feuilles de chou frisé (kale)**

3/4 tasse, haché (30g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### 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.

## Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

149 kcal ● 21g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

4 c. à s. (57g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**blancs d'œufs**

2 grand (66g)

**œufs**

1 grand (50g)

**champignons, haché**

2 2/3 c. à s., morceaux ou tranches (12g)

**tomates, haché**

1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (23g)

Pour les 2 repas :

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

1/2 tasse (113g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**blancs d'œufs**

4 grand (132g)

**œufs**

2 grand (100g)

**champignons, haché**

1/3 tasse, morceaux ou tranches (23g)

**tomates, haché**

1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)

1. Mélanger tous les œufs, le fromage cottage et le poivre et battre à la fourchette.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle en veillant à bien l'étaler, puis parsemer de champignons et de tomates.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques et qu'ils soient pris. Replier une moitié de l'omelette sur l'autre.
5. Servir.

## Toast au beurre

1/2 tranche(s) - 57 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1/2 tranche (16g)

**beurre**

1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

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

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Chaudrée de palourdes

1 boîte(s) - 364 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**chowder de palourdes en conserve**  
1 boîte (525 g) (519g)

Pour les 2 repas :

**chowder de palourdes en conserve**  
2 boîte (525 g) (1038g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Tomates rôties

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**tomates**  
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)  
(46g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**tomates**  
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
3/8 c. à soupe (5g)  
**riz brun**  
2 c. à s. (24g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**riz brun**  
4 c. à s. (48g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Poulet à l'ail facile

3 oz - 137 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3 oz (85g)  
**chapelure**  
1 c. à s. (7g)  
**Ail, haché finement**  
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**chapelure**  
2 c. à s. (14g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre/margarine avec l'ail. Trempez les morceaux de poulet dans la sauce beurre/ail en laissant l'excédent s'égoutter, puis enrobez-les complètement de chapelure.
3. Placez le poulet enrobé dans un plat allant au four. Mélangez tout reste de sauce beurre/ail avec de la chapelure et versez ce mélange sur les morceaux de poulet. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose à l'intérieur. Le temps peut varier selon l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Sandwich à la salade d'œufs et avocat

1/2 sandwich(s) - 281 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**avocats**

1/4 avocat(s) (50g)

**pain**

1 tranche (32g)

**tomates, coupé en deux**

3 c. à s. de tomates cerises (28g)

**œufs, cuits durs et refroidis**

1 1/2 grand (75g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou préparez-les vous-même en plaçant les œufs dans une petite casserole et en les couvrant d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir 8 à 10 minutes. Laissez les œufs refroidir puis écalez-les.
2. Mélangez les œufs, l'avocat, l'ail et un peu de sel et de poivre dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez les tomates. Mélangez.
4. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
5. Servez.
6. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Panini fraise, avocat et fromage de chèvre

244 kcal ● 8g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**fromage de chèvre**  
1/2 oz (14g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**  
2 moyen (diam. 3,2 cm) (24g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**fraises, équeuté et coupé en fines tranches**  
4 moyen (diam. 3,2 cm) (48g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)

1. Chauffer une petite poêle ou une plaque à feu moyen et graisser avec un spray de cuisson.
2. Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler le fromage de chèvre sur le côté non beurré de chaque tranche de pain.
4. Répartir les fraises sur le fromage de chèvre sur les deux tranches.
5. Déposer l'avocat sur les fraises d'une des tranches, puis placer l'autre tranche par-dessus.
6. Déposer délicatement le sandwich dans la poêle ou sur la plaque et presser le dessus avec une spatule.
7. Retourner délicatement le sandwich au bout d'environ 2 minutes (le dessous doit être doré), puis presser de nouveau avec la spatule. Cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Servir.

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 156 kcal ● 4g protéine ● 12g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**

3 c. à s. (26g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**

6 c. à s. (51g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Ailes de poulet BBQ

4 oz - 182 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1/4 lb (114g)

**sauce barbecue**

1 c. à s. (17g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Faites cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Égouttez le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Optionnel : lorsque le poulet est presque cuit, réchauffez la sauce barbecue dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
5. Sortez les ailes du four et mélangez-les avec la sauce barbecue pour bien les enrober.
6. Servez.

### Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit  
portions

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

4 c. à c. (16g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

## Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 2 carotte(s) portions

**carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.



## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

392 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**dinde hachée, crue**  
1/4 lb (113g)  
**mélange de quinoa aromatisé**  
1/4 paquet (139 g) (35g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/4 paquet (450 g chacun) (113g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**dinde hachée, crue**  
1/2 lb (227g)  
**mélange de quinoa aromatisé**  
1/2 paquet (139 g) (69g)  
**légumes mélangés surgelés**  
1/2 paquet (450 g chacun) (227g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez-la et faites-la dorer, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de quinoa et les légumes mélangés selon les indications du paquet.
3. Quand tout est prêt, mélangez le tout (ou gardez séparé) et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Légumes mélangés

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



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1/2 tasse (68g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**eau**

1/6 tasse(s) (40mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

4 c. à c. (16g)

Pour les 2 repas :

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**eau**

1/3 tasse(s) (80mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**riz brun**

2 2/3 c. à s. (32g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

### Cuisses de poulet aux champignons

3 oz - 295 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 trait (0g)

**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**cuisse(s) de poulet, avec os et peau, crues**

1/2 cuisse(s) (85g)

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**cuisse(s) de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse(s) (170g)

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**

4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
  2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
  3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
  4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
  5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
  6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
  7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
  8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.
-

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

1 demi poivron(s) - 228 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**poivron**  
1/2 grand (82g)  
**oignon**  
1/8 petit (9g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1/2 boîte (86g)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**poivron**  
1 grand (164g)  
**oignon**  
1/4 petit (18g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1 boîte (172g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Éviter le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### 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.