

# Meal Plan - Menu régime de 40 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

988 kcal ● 67g protéine (27%) ● 52g lipides (47%) ● 50g glucides (20%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Jus de fruits**  
3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Dîner

455 kcal, 41g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
2 demi poivron(s)- 456 kcal

### Déjeuner

330 kcal, 18g de protéines, 14g glucides nets, 22g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Sandwich au fromage grillé**  
1/2 sandwich(s)- 248 kcal

## Day 2

952 kcal ● 70g protéine (29%) ● 44g lipides (42%) ● 53g glucides (22%) ● 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 8g de protéines, 27g glucides nets, 6g de lipides



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Jus de fruits**  
3/4 tasse(s)- 86 kcal



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal

### Dîner

455 kcal, 41g de protéines, 8g glucides nets, 24g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
2 demi poivron(s)- 456 kcal

### Déjeuner

295 kcal, 21g de protéines, 17g glucides nets, 15g de lipides



**Sandwich au roast beef et cornichon**  
1/2 sandwich(s)- 227 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

## Day 3

969 kcal ● 60g protéine (25%) ● 20g lipides (19%) ● 117g glucides (48%) ● 19g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

400 kcal, 26g de protéines, 46g glucides nets, 8g de lipides



#### Lentilles

174 kcal



#### Sandwich salade de thon à l'avocat

1/2 sandwich(s)- 185 kcal



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

### Dîner

405 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



#### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

## Day 4

982 kcal ● 76g protéine (31%) ● 27g lipides (25%) ● 93g glucides (38%) ● 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 42g de protéines, 21g glucides nets, 15g de lipides



#### Salade simple poulet et épinards

304 kcal



#### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

### Dîner

405 kcal, 29g de protéines, 59g glucides nets, 4g de lipides



#### Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



#### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s)- 143 kcal

## Day 5

1037 kcal ● 43g protéine (17%) ● 48g lipides (42%) ● 89g glucides (34%) ● 20g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

170 kcal, 5g de protéines, 13g glucides nets, 9g de lipides



#### Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



#### Frites de patate douce

177 kcal



#### Saucisse italienne

1 saucisse- 257 kcal

### Dîner

435 kcal, 21g de protéines, 47g glucides nets, 14g de lipides



#### Soupe de lentilles

361 kcal



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

## Day 6

978 kcal ● 51g protéine (21%) ● 49g lipides (45%) ● 70g glucides (29%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 7g de lipides



#### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



#### Oeufs brouillés riches en protéines

99 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 26g de lipides



#### Frites de patate douce

177 kcal



#### Saucisse italienne

1 saucisse- 257 kcal

### Dîner

350 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



#### Jus de fruits

2/3 tasse(s)- 76 kcal



#### Côtelettes de porc au miel et chipotle

206 kcal



#### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal

## Day 7

979 kcal ● 58g protéine (24%) ● 47g lipides (43%) ● 70g glucides (28%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

195 kcal, 12g de protéines, 15g glucides nets, 7g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
3 1/2 carotte(s)- 95 kcal



**Œufs brouillés riches en protéines**  
99 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 23g de protéines, 29g glucides nets, 23g de lipides



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



**Sandwich au fromage, champignons et romarin**  
1 sandwich(s)- 408 kcal

### Dîner

350 kcal, 23g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Jus de fruits**  
2/3 tasse(s)- 76 kcal



**Côtelettes de porc au miel et chipotle**  
206 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
68 kcal

---

# Liste de courses



## Fruits et jus de fruits

- avocats**  
2 avocat(s) (377g)
- jus de citron vert**  
2 1/4 c. à café (mL)
- kiwi**  
4 fruit (276g)
- jus de fruit**  
42 2/3 fl oz (mL)
- clémentines**  
1 fruit (74g)

## Épices et herbes

- sel**  
4 1/4 g (4g)
- poivre noir**  
1/8 oz (1g)
- moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)
- poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)
- paprika**  
1/3 c. à café (1g)
- origan séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- Basilic séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- assaisonnement chipotle**  
1/3 c. à café (1g)
- romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron**  
2 grand (328g)
- oignon**  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (58g)
- cornichons**  
2 tranches (14g)
- patates douces**  
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (513g)
- épinards frais**  
2 tasse(s) (63g)
- céleri cru**  
2 1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long) (93g)
- tomates concassées en conserve**  
1/6 boîte (68g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve**  
2 1/4 boîte (387g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)
- beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)
- fromage tranché**  
1 2/3 oz (47g)
- œufs**  
4 grand (200g)
- lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)
- ghee**  
1 1/3 c. à café (6g)
- fromage**  
1/2 tasse, râpé (57g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
9 oz (256g)

## Saucisses et charcuterie

- roast beef tranché (charcuterie)**  
2 oz (57g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses**  
5 tasse (150g)
- Saucisse italienne de porc, crue**  
2 morceau (215g)

## Graisses et huiles

- vinaigrette**  
6 1/2 c. à soupe (mL)
- huile**  
3 c. à café (mL)
- huile d'olive**  
3/4 oz (mL)

## Soupes, sauces et jus

**Ail**  
1/3 gousse(s) (1g)

**carottes**  
7 1/3 moyen (447g)

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)

**champignons**  
1 1/2 oz (43g)

**sauce barbecue**  
2 3/4 c. à s. (48g)

### **Produits de volaille**

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
7/8 lb (394g)

### **Boissons**

**eau**  
2 1/2 tasse (576mL)

### **Légumineuses et produits à base de légumineuses**

**lentilles crues**  
9 1/4 c. à s. (112g)

### **Produits de porc**

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
6 2/3 oz (189g)

### **Confiseries**

**miel**  
1 1/3 c. à café (9g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres

Pour un seul repas :

**kiwi**  
1 fruit (69g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)



1. Trancher le kiwi et servir.

### Jus de fruits

3/4 tasse(s) - 86 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 19g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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



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

### 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 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.

---

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 tranche (32g)

**avocats, mûr, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

**pain**

3 tranche (96g)

**avocats, mûr, tranché**

3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
  2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.
-

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Bâtonnets de carotte

3 1/2 carotte(s) - 95 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 14g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

3 1/2 moyen (214g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

7 moyen (427g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Œufs brouillés riches en protéines

99 kcal ● 10g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

**huile**

1/4 c. à café (mL)

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

2 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

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

4 c. à s. (57g)

1. Battez ensemble les œufs et le cottage cheese dans un petit bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen-doux et versez les œufs.
3. Quand les œufs commencent à prendre, brouillez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Fromage en ficelle

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



Donne 1 bâton(s) portions

**fromage en ficelle**

1 bâtonnet (28g)

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

## Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**fromage tranché**  
1 tranche (28 g chacune) (28g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Sandwich au roast beef et cornichon

1/2 sandwich(s) - 227 kcal ● 19g protéine ● 10g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**roast beef tranché (charcuterie)**  
2 oz (57g)  
**fromage tranché**  
1 tranche (19 g chacune) (19g)  
**cornichons**  
2 tranches (14g)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)

1. Assemblez le sandwich en étalant de la moutarde sur une tranche de pain puis en ajoutant les autres ingrédients. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3

### Lentilles

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



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

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

### Sandwich salade de thon à l'avocat

1/2 sandwich(s) - 185 kcal ● 14g protéine ● 7g lipides ● 13g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**poivre noir**  
1/4 trait (0g)  
**sel**  
1/4 trait (0g)  
**jus de citron vert**  
1/4 c. à café (mL)  
**avocats**  
1/8 avocat(s) (25g)  
**pain**  
1 tranche (32g)  
**thon en conserve, égoutté**  
1/4 boîte (43g)  
**oignon, haché finement**  
1/8 petit (4g)

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 homogénéité.
2. Mettre le mélange entre deux tranches de pain et servir.

### Clémentine

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



Donne 1 clémentine(s) portions

**clémentines**  
1 fruit (74g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 4

### Salade simple poulet et épinards

304 kcal ● 40g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



#### épinards frais

2 tasse(s) (60g)

#### huile

1 c. à café (mL)

#### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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

6 oz (170g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-elevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

### Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2 branche(s) de céleri portions

#### céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres

Donne 2 kiwi portions

#### kiwi

2 fruit (138g)



1. Trancher le kiwi et servir.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Frites de patate douce

177 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, épluché**  
1/3 lbs (151g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**paprika**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**patates douces, épluché**  
2/3 lbs (303g)

1. Préchauffez le four à 400.
2. Coupez les patates douces en bâtonnets de 1/4 à 1/2 pouce de large et 3 pouces de long, puis mélangez-les avec l'huile.
3. Mélangez les épices, le sel et le poivre dans un petit bol, puis enrobez-en les patates douces. Étalez-les uniformément sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes sur le dessous, environ 15 minutes, puis retournez-les et continuez la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit croustillant, environ 10 minutes.
5. Servez.

### Saucisse italienne

1 saucisse - 257 kcal ● 14g protéine ● 21g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Saucisse italienne de porc, crue**  
1 morceau (108g)

Pour les 2 repas :

**Saucisse italienne de porc, crue**  
2 morceau (215g)

1. Cuire la saucisse à la poêle ou au four. Poêle : placez la saucisse dans une poêle, ajoutez de l'eau sur une profondeur de 1/2". Portez à frémissement et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez le couvercle et continuez à mijoter jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que la saucisse dore. Four : placez la saucisse sur une plaque recouverte de papier aluminium. Mettez dans un four froid et réglez la température à 350°F (180°C). Faites cuire pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur.

## Déjeuner 6 ↗

Consommer les jour 7

### Salade de chou kale simple

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



Donne 1/2 tasse(s) portions

**feuilles de chou frisé (kale)**

1/2 tasse, haché (20g)

**vinaigrette**

1/2 c. à soupe (mL)

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

### Sandwich au fromage, champignons et romarin

1 sandwich(s) - 408 kcal ● 23g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

**pain**

2 tranche(s) (64g)

**fromage**

1/2 tasse, râpé (57g)

**champignons**

1 1/2 oz (43g)

**romarin séché**

1/4 c. à café (0g)

**mélange de jeunes pousses**

1/2 tasse (15g)

1. Chauffez une poêle à feu moyen.
2. Garnissez la tranche de pain du bas avec la moitié du fromage, puis ajoutez le romarin, les champignons, les feuilles et le reste du fromage. Assaisonnez d'une pincée de sel/poivre et refermez avec la tranche de pain du dessus.
3. Transférez le sandwich dans la poêle et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit toasté et que le fromage ait fondu. Servez.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**poivron**  
2 grand (328g)  
**oignon**  
1/2 petit (35g)  
**thon en conserve, égoutté**  
2 boîte (344g)

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. Évider 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.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
4 c. à c. (24g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**patates douces, coupé en deux**  
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

**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 effilocher 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.

### Jus de fruits

1 1/4 tasse(s) - 143 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 32g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Soupe de lentilles

361 kcal ● 18g protéine ● 10g lipides ● 41g glucides ● 9g fibres



**origan séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)  
**lentilles crues**  
1/3 tasse (64g)  
**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**Basilic séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)  
**tomates concassées en conserve**  
1/6 boîte (68g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
2 c. à c. (mL)  
**oignon, haché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)  
**céleri cru, haché**  
1/3 tige, moyenne (19–20 cm de long)  
(13g)  
**Ail, haché finement**  
1/3 gousse(s) (1g)  
**carottes, coupé en dés**  
1/3 moyen (20g)  
**épinards frais, tranché finement**  
1/8 tasse(s) (3g)

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri ; faites revenir en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez l'ail, l'origan et le basilic ; faites cuire 2 minutes.

2. Ajoutez les lentilles, puis l'eau et les tomates. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter au moins 1 heure. Au moment de servir, incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

### Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse(s) portions

**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)

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



## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Jus de fruits

2/3 tasse(s) - 76 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :



**jus de fruit**  
5 1/3 fl oz (mL)

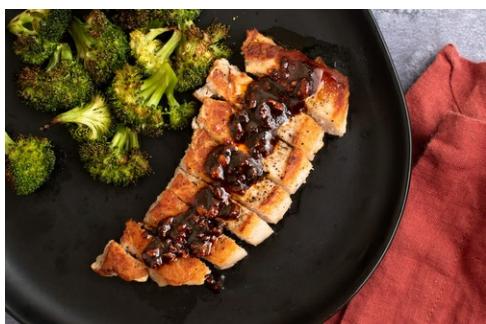
Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
10 2/3 fl oz (mL)

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

### Côtelettes de porc au miel et chipotle

206 kcal ● 20g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**ghee**  
2/3 c. à café (3g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
1/4 livres (94g)  
**miel**  
2/3 c. à café (5g)  
**assaisonnement chipotle**  
1/6 c. à café (0g)  
**eau**  
1/3 c. à soupe (5mL)  
**huile**  
2/3 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**ghee**  
1 1/3 c. à café (6g)  
**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
6 2/3 oz (189g)  
**miel**  
1 1/3 c. à café (9g)  
**assaisonnement chipotle**  
1/3 c. à café (1g)  
**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**huile**  
1 1/3 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

### Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
3 tasse (90g)  
**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)

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