

# Meal Plan - Menu régime de 50 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

945 kcal ● 57g protéine (24%) ● 65g lipides (62%) ● 21g glucides (9%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Avocat  
176 kcal

### Dîner

350 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



Poulet au ranch  
4 once(s)- 230 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 22g de protéines, 13g glucides nets, 23g de lipides



Cuisses de poulet aux champignons  
3 oz- 295 kcal



Riz brun  
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

## Day 2

1028 kcal ● 53g protéine (20%) ● 72g lipides (63%) ● 26g glucides (10%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 8g de protéines, 2g glucides nets, 20g de lipides



Œufs bouillis  
1 œuf(s)- 69 kcal



Avocat  
176 kcal

### Dîner

350 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 22g de lipides



Poulet au ranch  
4 once(s)- 230 kcal



Salade tomate et avocat  
117 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



Pistaches  
188 kcal



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

## Day 3

979 kcal ● 61g protéine (25%) ● 58g lipides (53%) ● 42g glucides (17%) ● 10g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Déjeuner

435 kcal, 17g de protéines, 18g glucides nets, 30g de lipides



#### Pistaches

188 kcal



#### Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal

### Dîner

300 kcal, 33g de protéines, 5g glucides nets, 16g de lipides



#### Salade caprese

142 kcal



#### Poitrine de poulet simple

4 oz- 159 kcal

## Day 4

1071 kcal ● 63g protéine (23%) ● 58g lipides (49%) ● 63g glucides (23%) ● 12g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 22g de protéines, 40g glucides nets, 12g de lipides



#### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s)- 243 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Dîner

455 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Ailes de poulet Buffalo

8 oz- 338 kcal

## Day 5

1071 kcal ● 63g protéine (23%) ● 58g lipides (49%) ● 63g glucides (23%) ● 12g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

### Déjeuner

375 kcal, 22g de protéines, 40g glucides nets, 12g de lipides



#### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s)- 243 kcal



#### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

### Dîner

455 kcal, 30g de protéines, 4g glucides nets, 34g de lipides



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Ailes de poulet Buffalo

8 oz- 338 kcal

## Day 6

993 kcal ● 55g protéine (22%) ● 26g lipides (23%) ● 114g glucides (46%) ● 22g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 19g de protéines, 50g glucides nets, 14g de lipides



#### Sandwich de dinde et houmous

1/2 sandwich(s)- 175 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Orange

2 orange(s)- 170 kcal

### Dîner

325 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



#### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



#### Riz blanc

1/3 tasse de riz cuit- 73 kcal

## Day 7

993 kcal ● 55g protéine (22%) ● 26g lipides (23%) ● 114g glucides (46%) ● 22g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

210 kcal, 16g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides



#### Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal



#### Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 19g de protéines, 50g glucides nets, 14g de lipides



#### Sandwich de dinde et houmous

1/2 sandwich(s)- 175 kcal



#### Salade tomate et avocat

117 kcal



#### Orange

2 orange(s)- 170 kcal

### Dîner

325 kcal, 19g de protéines, 38g glucides nets, 9g de lipides



#### Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



#### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette- 96 kcal



#### Riz blanc

1/3 tasse de riz cuit- 73 kcal

---

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)
- huile**  
2/3 oz (mL)
- huile d'olive**  
1 1/4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique**  
2/3 c. à soupe (mL)
- spray de cuisson**  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)
- cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1/2 cuisse(s) (85g)
- ailes de poulet, avec peau, crues**  
1 lb (454g)

## Autre

- mélange pour sauce ranch**  
1/4 sachet (28 g) (7g)
- mélange de jeunes pousses**  
3/8 paquet (156 g) (67g)
- Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

## Légumes et produits à base de légumes

- oignon**  
3 c. à s., haché (45g)
- tomates**  
2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (288g)
- champignons**  
2 oz (57g)
- courgette**  
1 grand (323g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert**  
3 c. à soupe (mL)
- avocats**  
2 1/2 avocat(s) (503g)
- jus de citron**  
1 c. à café (mL)

## Boissons

- eau**  
3/4 tasse(s) (177mL)
- poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- café, infusé**  
3 c. à soupe (44g)

## Produits laitiers et œufs

- beurre**  
1 1/4 c. à soupe (18g)
- œufs**  
2 grand (100g)
- fromage tranché**  
2 tranche (28 g chacune) (56g)
- mozzarella fraîche**  
1 oz (28g)
- lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)
- yaourt grec aromatisé allégé**  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- fromage de chèvre**  
1 oz (28g)

## Céréales et pâtes

- riz brun**  
4 c. à c. (16g)
- riz blanc à grain long**  
1/4 tasse (41g)

## Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

## Produits de boulangerie

- pain**  
6 3/4 oz (192g)

## Collations

- barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- clémentines**  
5 fruit (370g)
- banane**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)
- orange**  
4 orange (616g)

### **Épices et herbes**

- poudre d'ail**  
3/4 c. à café (2g)
- sel**  
1/4 oz (7g)
- poivre noir**  
2 1/2 g (2g)
- basilic frais**  
2 3/4 c. à s. de feuilles, entières (4g)

- beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)
- houmous**  
2 c. à soupe (30g)

### **Soupes, sauces et jus**

- sauce Frank's RedHot**  
2 3/4 c. à s. (mL)
- sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)

### **Confiseries**

- sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)

### **Céréales pour le petit-déjeuner**

- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/2 tasse (41g)

### **Saucisses et charcuterie**

- charcuterie de dinde**  
4 oz (113g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 15g lipides ● 2g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron**

1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats**

1 avocat(s) (201g)

**jus de citron**

1 c. à café (mL)

1. Ouvrez l'avocat et prélevez la chair.
2. Arrosez de jus de citron ou de lime selon votre goût.
3. Servez et dégustez.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Clémentine

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

Pour un seul repas :



**clémentines**  
1 fruit (74g)

Pour les 3 repas :

**clémentines**  
3 fruit (222g)

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

### Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Pour un seul repas :



**barre de granola riche en protéines**  
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

**barre de granola riche en protéines**  
3 barre (120g)

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

## 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.

### Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

169 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sirop d'érable**  
1 c. à café (mL)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**poudre de protéine**  
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
4 c. à s. (20g)  
**café, infusé**  
1 1/2 c. à soupe (22g)

Pour les 2 repas :

**sirop d'érable**  
2 c. à café (mL)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**poudre de protéine**  
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)  
**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**  
1/2 tasse (41g)  
**café, infusé**  
3 c. à soupe (44g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures.  
Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cuisses de poulet aux champignons

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



Donne 3 oz portions

**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 de poulet, avec os et peau, crues**

1/2 cuisse(s) (85g)

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

2 oz (57g)

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.

soit complètement fondu et incorporé.

8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

## 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.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :  
**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :  
**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**fromage tranché**  
2 tranche (28 g chacune) (56g)

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 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Sandwich grillé banane et beurre de cacahuète

1/2 sandwich(s) - 243 kcal ● 8g protéine ● 10g lipides ● 27g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre de cacahuète**  
1 c. à soupe (16g)  
**spray de cuisson**  
1/2 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)  
**banane, tranché**  
1/2 moyen (18 à 20 cm) (59g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre de cacahuète**  
2 c. à soupe (32g)  
**spray de cuisson**  
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)  
**banane, tranché**  
1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

1. Faites chauffer une poêle ou une plaque à feu moyen et vaporisez d'un spray de cuisson. Étalez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur une face de chaque tranche de pain. Disposez des rondelles de banane sur la face beurrée d'une tranche, couvrez avec l'autre tranche et pressez fermement. Faites griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté, environ 2 minutes par côté.

### 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 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Sandwich de dinde et houmous

1/2 sandwich(s) - 175 kcal ● 15g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de dinde**  
2 oz (57g)  
**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**houmous**  
1 c. à soupe (15g)  
**tomates**  
1 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (27g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**huile**  
1/8 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de dinde**  
4 oz (113g)  
**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**houmous**  
2 c. à soupe (30g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/2 tasse (15g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

**oignon**

1/2 c. à s., haché (8g)

**jus de citron vert**

1/2 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/8 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**avocats, coupé en dés**

1/4 avocat(s) (50g)

**tomates, coupé en dés**

1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**

1 c. à s., haché (15g)

**jus de citron vert**

1 c. à soupe (mL)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**poudre d'ail**

1/4 c. à café (1g)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**avocats, coupé en dés**

1/2 avocat(s) (101g)

**tomates, coupé en dés**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)

(62g)

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

## Orange

2 orange(s) - 170 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 32g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**orange**

2 orange (308g)

Pour les 2 repas :

**orange**

4 orange (616g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet au ranch

4 once(s) - 230 kcal ● 25g protéine ● 13g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette ranch**  
1 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/8 sachet (28 g) (4g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/4 sachet (28 g) (7g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Salade caprese

142 kcal ● 8g protéine ● 9g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**mozzarella fraîche**  
1 oz (28g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1/3 paquet (156 g) (52g)  
**basilic frais**  
2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)  
**vinaigrette balsamique**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**tomates, coupé en deux**  
1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

### Poitrine de poulet simple

4 oz - 159 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**huile**  
1/4 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.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade tomate et avocat

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



Pour un seul repas :

**oignon**  
1/2 c. à s., haché (8g)  
**jus de citron vert**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/8 c. à café (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(31g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

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

### Ailes de poulet Buffalo

8 oz - 338 kcal ● 29g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

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

1/2 lb (227g)

**sauce Frank's RedHot**

4 c. à c. (mL)

Pour les 2 repas :

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/4 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

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

1 lb (454g)

**sauce Frank's RedHot**

2 2/3 c. à s. (mL)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Placer les ailes sur une grande plaque de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
3. Cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Vider le jus de la plaque quelques fois pendant la cuisson pour obtenir des ailes plus croustillantes.
4. Quand le poulet approche de la cuisson, mettre le piment (hot sauce) et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffer et mélanger.
5. Sortir les ailes du four et les enrober de la sauce piquante.
6. Servir.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

### Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

1 moitié(s) de courgette - 96 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sauce pour pâtes**  
2 c. à s. (33g)  
**fromage de chèvre**  
1/2 oz (14g)  
**courgette**  
1/2 grand (162g)

Pour les 2 repas :

**sauce pour pâtes**  
4 c. à s. (65g)  
**fromage de chèvre**  
1 oz (28g)  
**courgette**  
1 grand (323g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

## Riz blanc

1/3 tasse de riz cuit - 73 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/4 tasse(s) (53mL)  
**riz blanc à grain long**  
1 3/4 c. à s. (21g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (106mL)  
**riz blanc à grain long**  
1/4 tasse (41g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.