

# Meal Plan - Menu régime de 60 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

1023 kcal ● 62g protéine (24%) ● 38g lipides (34%) ● 81g glucides (32%) ● 27g fibres (11%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



**Eufs avec avocat et salsa**  
254 kcal

### Déjeuner

425 kcal, 24g de protéines, 39g glucides nets, 15g de lipides



**Posole mexicain**  
113 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal



**Chips de tortilla**  
141 kcal

### Dîner

345 kcal, 29g de protéines, 38g glucides nets, 4g de lipides



**Pomme de terre au four**  
1/2 pomme(s) de terre- 132 kcal



**Poulet jerk**  
3 oz- 130 kcal



**Pois mange-tout**  
82 kcal

## Day 2

1029 kcal ● 121g protéine (47%) ● 45g lipides (39%) ● 20g glucides (8%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



**Eufs avec avocat et salsa**  
254 kcal

### Déjeuner

305 kcal, 44g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides



**Pois mange-tout**  
82 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
6 oz- 222 kcal

### Dîner

470 kcal, 69g de protéines, 8g glucides nets, 17g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Betteraves**  
2 betteraves- 48 kcal

## Day 3

1029 kcal ● 121g protéine (47%) ● 45g lipides (39%) ● 20g glucides (8%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 9g de protéines, 4g glucides nets, 20g de lipides



**Œufs avec avocat et salsa**  
254 kcal

### Déjeuner

305 kcal, 44g de protéines, 9g glucides nets, 8g de lipides



**Pois mange-tout**  
82 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
6 oz- 222 kcal

### Dîner

470 kcal, 69g de protéines, 8g glucides nets, 17g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Betteraves**  
2 betteraves- 48 kcal

## Day 4

1018 kcal ● 61g protéine (24%) ● 40g lipides (35%) ● 89g glucides (35%) ● 15g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



**Œufs frits de base**  
1 œuf(s)- 80 kcal



**Framboises**  
3/4 tasse(s)- 54 kcal



**Petite barre de granola**  
1 barre(s)- 119 kcal

### Déjeuner

410 kcal, 22g de protéines, 34g glucides nets, 19g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
76 kcal



**Sandwich bagel club au poulet**  
1/2 sandwich(s)- 336 kcal

### Dîner

355 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



**Salade d'épinards aux canneberges**  
95 kcal



**Patates douces farcies au poulet barbecue**  
1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

## Day 5

978 kcal ● 66g protéine (27%) ● 38g lipides (35%) ● 80g glucides (33%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 10g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



**Œufs frits de base**

1 œuf(s)- 80 kcal



**Framboises**

3/4 tasse(s)- 54 kcal



**Petite barre de granola**

1 barre(s)- 119 kcal

### Dîner

355 kcal, 29g de protéines, 35g glucides nets, 9g de lipides



**Salade d'épinards aux canneberges**

95 kcal



**Patates douces farcies au poulet barbecue**

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

### Déjeuner

370 kcal, 28g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Sandwich à la salade de poulet**

1/2 sandwich(s)- 240 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal

## Day 6

1056 kcal ● 73g protéine (28%) ● 54g lipides (46%) ● 58g glucides (22%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Dîner

435 kcal, 29g de protéines, 20g glucides nets, 23g de lipides



**Lait**

2/3 tasse(s)- 99 kcal



**Salade saumon et pois chiches**

334 kcal

### Déjeuner

370 kcal, 28g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



**Sandwich à la salade de poulet**

1/2 sandwich(s)- 240 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**

1 pot- 131 kcal

Day 7

984 kcal ● 62g protéine (25%) ● 59g lipides (54%) ● 39g glucides (16%) ● 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 14g de lipides



Toast au beurre  
1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs bouillis  
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

300 kcal, 17g de protéines, 7g glucides nets, 21g de lipides



Pois mange-tout  
41 kcal



Saucisse italienne  
1 saucisse- 257 kcal

Dîner

435 kcal, 29g de protéines, 20g glucides nets, 23g de lipides



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal



Salade saumon et pois chiches  
334 kcal



## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1/6 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise  
1 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette framboise et noix  
4 c. à c. (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1/2 trait (0g)
- ☐ piment de la Jamaïque (épice)  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ thym séché  
1/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ assaisonnement chipotle  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné  
3/4 c. à soupe (5g)
- ☐ poivre noir  
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 c. à café (5g)
- ☐ cumin moulu  
1/4 c. à café (1g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ pommes de terre  
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)
- ☐ oignon  
3/8 c. à soupe, haché (4g)
- ☐ Ail  
3/8 gousse(s) (1g)
- ☐ piments habanero  
1/8 poivron (2g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
4 2/3 tasse (672g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
6 betterave(s) (300g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,  
cru  
3 lb (1327g)

## Boissons

- ☐ eau  
1/8 tasse(s) (31mL)

## Autre

- ☐ tomates mijotées aux poivrons et aux  
épices  
1/8 boîte (~425 g) (53g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 1/2 tasse (135g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ Saucisse italienne de porc, crue  
1 morceau (108g)

## Céréales et pâtes

- ☐ hominy blanc  
1/8 boîte (440 g) (55g)

## Produits de porc

- ☐ filet de porc, cru  
1/8 lb (57g)

## Collations

- ☐ chips de tortilla  
1 oz (28g)
- ☐ petite barre de granola  
2 barre (50g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa  
4 1/2 c. à soupe (81g)
- ☐ sauce barbecue  
2 3/4 c. à s. (48g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
9 grand (450g)
- ☐ fromage tranché  
1 tranche (21 g chacune) (21g)

- ☐ tomates  
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (52g)
- ☐ laitue romaine  
1/2 feuille intérieure (3g)
- ☐ épinards frais  
1/4 paquet 170 g (43g)
- ☐ patates douces  
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)
- ☐ céleri cru  
1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)
- ☐ tomates séchées au soleil  
2 morceau(x) (20g)

### Confiseries

- ☐ sucre brun (cassonade)  
3/8 c. à soupe (5g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ sauce soja (tamari)  
1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ houmous  
1 1/2 c. à soupe (23g)
- ☐ pois chiches en conserve  
1/4 boîte(s) (112g)

- ☐ romano  
1/4 c. à soupe (2g)
- ☐ beurre  
2 c. à café (9g)
- ☐ lait entier  
1 1/3 tasse(s) (319mL)

### Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ framboises  
1 1/2 tasse (185g)
- ☐ canneberges séchées  
4 c. à c. (13g)
- ☐ jus de citron  
3/4 c. à soupe (mL)

### Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)
- ☐ pain  
4 tranche (128g)

### Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet  
2 oz (57g)

### Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
4 c. à c., haché (10g)

### Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ saumon  
6 oz (170g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Œufs avec avocat et salsa

254 kcal ● 9g protéine ● 20g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**salsa**  
1 1/2 c. à soupe (27g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 3 repas :

**salsa**  
4 1/2 c. à soupe (81g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 1/2 avocat(s) (302g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence (brouillés, au plat, etc.)
2. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre et garnir avec l'avocat en dés et la salsa.
3. Servir.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Œufs frits de base

1 œuf(s) - 80 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux.
2. Cassez l(es) œuf(s) dans la poêle et cuisez jusqu'à ce que les blancs ne soient plus liquides. Assaisonnez de sel et de poivre et servez.

## Framboises

3/4 tasse(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**framboises**  
3/4 tasse (92g)

Pour les 2 repas :

**framboises**  
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

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

---

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

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

---

### 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.

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Posole mexicain

113 kcal ● 13g protéine ● 2g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

**assaisonnement chipotle**

1/4 c. à café (1g)

**tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté**

1/8 boîte (~425 g) (53g)

**hominy blanc, non égoutté**

1/8 boîte (440 g) (55g)

**filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**

1/8 lb (57g)

1. Chauffez une grande casserole à feu moyen-élevé. Vaporisez la casserole d'un spray de cuisson.
2. Saupoudrez le porc uniformément du mélange d'assaisonnement au chipotle.
3. Ajoutez le porc dans la casserole ; faites cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Incorporez le hominy, les tomates et 1 tasse d'eau. Portez à ébullition ; couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Incorporez la coriandre (optionnel).
5. Servez.

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**vinaigrette balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
1/2 tasse (59g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
2 betterave(s) (100g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

## Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres

**chips de tortilla**  
1 oz (28g)

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



## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz - 222 kcal ● 38g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/8 lb (168g)  
**huile d'olive**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
3/8 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
3/4 c. à soupe (5g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

---

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

---

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
1 1/2 tasse (45g)  
**tomates**  
4 c. à s. de tomates cerises (37g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)

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

---

### Sandwich bagel club au poulet

1/2 sandwich(s) - 336 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

**laitue romaine**

1/2 feuille intérieure (3g)

**bagel**

1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)

**mayonnaise**

1/2 c. à soupe (mL)

**fromage tranché**

1 tranche (21 g chacune) (21g)

**Charcuterie de poulet**

2 oz (57g)

**tomates**

1 tranche(s), fine/petite (15g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Sandwich à la salade de poulet

1/2 sandwich(s) - 240 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

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

1/4 pièce (43g)

**pain**

1 tranche (32g)

**mayonnaise**

1 c. à s. (mL)

**jus de citron**

1/8 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**huile**

1/8 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1/8 tige, moyenne (19–20 cm de long) (5g)

Pour les 2 repas :

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

1/2 pièce (85g)

**pain**

2 tranche (64g)

**mayonnaise**

2 c. à s. (mL)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**céleri cru, haché**

1/4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (10g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Badigeonnez le poulet d'huile des deux côtés et placez-le sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire 10-15 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Laissez refroidir le poulet puis coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
5. Mélangez tous les ingrédients sauf le pain et l'huile dans un bol.
6. Pour chaque sandwich, étalez le mélange uniformément sur une tranche de pain et couvrez avec une autre tranche.

### Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

**Cupelle 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 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

---

### Pois mange-tout

41 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

---

### Saucisse italienne

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





Donne 1 saucisse portions

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

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 ½". 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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Pomme de terre au four

1/2 pomme(s) de terre - 132 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 pomme(s) de terre portions

#### **huile**

1/4 c. à café (mL)

#### **sel**

1/2 trait (0g)

#### **pommes de terre**

1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)

1. FOUR :
2. Préchauffez le four à 350°F (180°C) et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer

les jus.

3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.
4. MICRO-ONDES :
5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.
6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
7. Garnissez selon vos envies, en gardant à l'esprit que certains accompagnements (par ex. le beurre) augmenteront significativement les calories, tandis que d'autres (par ex. sel, poivre, autres assaisonnements) ont peu ou pas de calories.

---

## Poulet jerk

3 oz - 130 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 3 oz portions

**oignon**

3/8 c. à soupe, haché (4g)

**sucres brun (cassonade)**

3/8 c. à soupe (5g)

**huile d'olive**

1/8 c. à café (mL)

**sauce soja (tamari)**

1/2 c. à soupe (mL)

**Ail**

3/8 gousse(s) (1g)

**piment de la Jamaïque (épice)**

1/8 c. à café (0g)

**thym séché**

1/8 c. à café, feuilles (0g)

**vinaigre de vin rouge**

1/2 c. à soupe (mL)

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

3 oz (85g)

**piments habanero, épépiné**

1/8 poivron (2g)

1. Combinez l'oignon, la cassonade, la sauce soja, le vinaigre de vin rouge, le thym, l'huile, l'ail, les épices (allspice) et le piment habanero (utilisez moins de piment si vous souhaitez moins de piquant) dans un robot culinaire ou un blender. Mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse. Placez le poulet dans un bol, versez-y environ la moitié de la sauce et frottez-la uniformément sur le poulet. (Optionnel : couvrez et marinez au réfrigérateur pendant au moins une heure.)
2. Faites chauffer une poêle-gril ou une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites-le cuire 5 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur.
3. Dans une petite casserole, faites chauffer le reste de la sauce pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Versez-la sur le poulet au moment de servir.

## Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



**Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.



## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
2/3 lb (299g)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/3 lb (597g)  
**huile**  
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. À LA POÊLE : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. AU FOUR : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. AU GRIL / BROIL : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. TOUTES MÉTHODES : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

### Betteraves

2 betteraves - 48 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Betteraves précuites (en conserve  
ou réfrigérées)**  
2 betterave(s) (100g)

Pour les 2 repas :

**Betteraves précuites (en conserve  
ou réfrigérées)**  
4 betterave(s) (200g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

## Dîner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

### Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**canneberges séchées**  
2 c. à c. (7g)  
**noix (anglaises)**  
2 c. à c., haché (5g)  
**épinards frais**  
1/8 paquet 170 g (21g)  
**vinaigrette framboise et noix**  
2 c. à c. (mL)  
**romano, finement râpé**  
1/8 c. à soupe (1g)

Pour les 2 repas :

**canneberges séchées**  
4 c. à c. (13g)  
**noix (anglaises)**  
4 c. à c., haché (10g)  
**épinards frais**  
1/4 paquet 170 g (43g)  
**vinaigrette framboise et noix**  
4 c. à c. (mL)  
**romano, finement râpé**  
1/4 c. à soupe (2g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

### 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 effiloche 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.

## Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

---

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

---

### Salade saumon et pois chiches

334 kcal ● 24g protéine ● 18g lipides ● 12g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**houmous**

3/4 c. à soupe (11g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à café (3g)

**jus de citron**

1/4 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/8 c. à café (0g)

**huile**

1/8 c. à café (mL)

**saumon**

3 oz (85g)

**avocats, haché**

1/8 avocat(s) (25g)

**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**

1/8 boîte(s) (56g)

**tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches**

1 morceau(x) (10g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**houmous**

1 1/2 c. à soupe (23g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à café (5g)

**jus de citron**

1/2 c. à soupe (mL)

**cumin moulu**

1/4 c. à café (1g)

**huile**

1/8 c. à café (mL)

**saumon**

6 oz (170g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

**pois chiches en conserve, rincé et égoutté**

1/4 boîte(s) (112g)

**tomates séchées au soleil, coupé en fines tranches**

2 morceau(x) (20g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
  2. Ajoutez les pois chiches sur une plaque et mélangez-les avec l'huile, le cumin et un peu de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
  3. Écartez les pois chiches du centre de la plaque et placez le saumon, côté peau vers le bas, au milieu. Assaisonnez le saumon de sel et de poivre et enfournez 14-16 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et que les pois chiches soient dorés.
  4. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélangez le houmous, la moutarde, le jus de citron et un peu de sel et de poivre pour préparer la vinaigrette. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance.
  5. Quand le saumon est cuit et suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux.
  6. Servez les jeunes pousses avec des tomates séchées, de l'avocat, les pois chiches, le saumon et la vinaigrette.
-