

# Meal Plan - Menu régime de 70 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** 1081 kcal ● 89g protéine (33%) ● 53g lipides (44%) ● 51g glucides (19%) ● 11g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

220 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

## Dîner

415 kcal, 43g de protéines, 33g glucides nets, 10g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Bol poulet, brocoli et patate douce

286 kcal

## Déjeuner

445 kcal, 32g de protéines, 7g glucides nets, 31g de lipides



Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

## Day 2

1026 kcal ● 77g protéine (30%) ● 46g lipides (41%) ● 64g glucides (25%) ● 12g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

220 kcal, 14g de protéines, 11g glucides nets, 12g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Clémentine

1 clémentine(s)- 39 kcal

## Déjeuner

440 kcal, 28g de protéines, 40g glucides nets, 15g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s)- 124 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal



Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal

## Dîner

365 kcal, 34g de protéines, 12g glucides nets, 19g de lipides



Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

2 moitié de poivron(s)- 367 kcal

## Day 3

992 kcal ● 72g protéine (29%) ● 30g lipides (27%) ● 96g glucides (39%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



#### Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal



#### Œufs brouillés au pesto

1 œuf(s)- 99 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



#### Sandwich deli poulet BBQ

1 sandwich(s)- 258 kcal



#### Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Dîner

445 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



#### Posole mexicain

302 kcal



#### Chips de tortilla

141 kcal

## Day 4

992 kcal ● 72g protéine (29%) ● 30g lipides (27%) ● 96g glucides (39%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

155 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 10g de lipides



#### Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal



#### Œufs brouillés au pesto

1 œuf(s)- 99 kcal

### Déjeuner

395 kcal, 26g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides



#### Sandwich deli poulet BBQ

1 sandwich(s)- 258 kcal



#### Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Dîner

445 kcal, 37g de protéines, 42g glucides nets, 11g de lipides



#### Posole mexicain

302 kcal



#### Chips de tortilla

141 kcal

## Day 5

961 kcal ● 70g protéine (29%) ● 35g lipides (33%) ● 75g glucides (31%) ● 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Carottes et houmous**  
164 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides



**Poulet à l'ail facile**  
3 oz- 137 kcal



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
125 kcal

### Dîner

370 kcal, 33g de protéines, 36g glucides nets, 9g de lipides



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



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

## Day 6

961 kcal ● 70g protéine (29%) ● 35g lipides (33%) ● 75g glucides (31%) ● 16g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Carottes et houmous**  
164 kcal

### Déjeuner

355 kcal, 25g de protéines, 25g glucides nets, 16g de lipides



**Poulet à l'ail facile**  
3 oz- 137 kcal



**Champignons sautés**  
4 oz de champignons- 95 kcal



**Purée de patates douces avec beurre**  
125 kcal

### Dîner

370 kcal, 33g de protéines, 36g glucides nets, 9g de lipides



**Lait**  
3/4 tasse(s)- 112 kcal



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

## Day 7

1000 kcal ● 73g protéine (29%) ● 41g lipides (37%) ● 67g glucides (27%) ● 18g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 12g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



**Œufs bouillis**  
1 œuf(s)- 69 kcal



**Carottes et houmous**  
164 kcal

### Déjeuner

430 kcal, 22g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



**Clémentine**  
4 clémentine(s)- 156 kcal



**Sandwich club au poulet**  
1/2 sandwich(s)- 273 kcal

### Dîner

335 kcal, 39g de protéines, 8g glucides nets, 15g de lipides



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**  
337 kcal

# Liste de courses



## Autre

- Coupelle de cottage cheese et fruits  
1 conteneur (170g)
- mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- tomates mijotées aux poivrons et aux épices  
2/3 boîte (~425 g) (280g)
- mélange pour coleslaw  
2/3 tasse (60g)

## Légumes et produits à base de légumes

- brocoli surgelé  
1/4 paquet (71g)
- patates douces  
2 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (525g)
- laitue romaine  
2 1/2 feuille intérieure (15g)
- poivron  
1 1/6 grand (193g)
- oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- tomates  
1 3/4 entier moyen (~6,1 cm diam.) (219g)
- champignons  
1/2 livres (244g)
- ail  
1 1/2 gousse(s) (5g)
- mini carottes  
48 moyen (480g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
3 oz (85g)
- carottes  
3/8 moyen (23g)

## Épices et herbes

- sel  
1/4 c. à café (2g)
- poivre noir  
1/4 c. à café, moulu (1g)
- paprika  
1/4 c. à café (1g)
- thym séché  
1/8 oz (1g)
- assaisonnement chipotle  
1 1/3 c. à café (3g)

## Graisses et huiles

## Produits laitiers et œufs

- provolone  
1 tranche(s) (28g)
- œufs  
9 grand (450g)
- yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- fromage tranché  
1 1/2 tranche (21 g chacune) (32g)
- mozzarella râpée  
4 c. à s. (22g)
- beurre  
1/6 bâtonnet (21g)
- lait entier  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

## Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru  
4 oz (113g)

## Fruits et jus de fruits

- clémentines  
6 fruit (444g)

## Soupes, sauces et jus

- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1/2 boîte (~539 g) (263g)
- sauce pesto  
1 1/2 oz (46g)
- sauce barbecue  
3 1/4 fl oz (116g)
- vinaigre de cidre de pomme  
3/8 c. à thé (mL)

## Produits de boulangerie

- pain  
1/3 livres (160g)
- crackers  
16 crackers (56g)
- chapelure  
2 c. à s. (14g)

## Céréales et pâtes

- quinoa, cru  
1 c. à s. (9g)

- huile d'olive  
1/4 oz (mL)
- huile  
1 1/3 oz (mL)
- mayonnaise  
1/2 c. à soupe (mL)

### Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 3/4 lb (788g)

- hominy blanc  
2/3 boîte (440 g) (293g)

### Boissons

- eau  
2/3 tasse(s) (160mL)

### Produits de porc

- filet de porc, cru  
2/3 lb (302g)

### Collations

- chips de tortilla  
2 oz (57g)

### Saucisses et charcuterie

- Charcuterie de poulet  
10 oz (284g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
12 c. à soupe (180g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.  
Versez le mélange d'œufs.  
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.  
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaissent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

### Tomates cerises

6 tomates cerises - 21 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)

1. Rincez les tomates, retirez les queues éventuelles et servez.

### 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Œufs brouillés au pesto

1 œuf(s) - 99 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)  
**sauce pesto**  
1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**sauce pesto**  
1 c. à soupe (16g)

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs et le pesto jusqu'à homogénéité.
2. Cuire dans une poêle à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.  
Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)

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.

### Carottes et houmous

164 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**mini carottes**  
16 moyen (160g)

Pour les 3 repas :

**houmous**  
12 c. à soupe (180g)  
**mini carottes**  
48 moyen (480g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue - 445 kcal ● 32g protéine ● 31g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Donne 2 wrap(s) de laitue portions

#### laitue romaine

2 feuille intérieure (12g)

#### provolone

1 tranche(s) (28g)

#### mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

#### huile

2 c. à café (mL)

#### steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières

4 oz (113g)

#### poivron, coupé en lanières

1 petit (74g)

#### oignon, tranché

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.

Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5-10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez.\r\nAjoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes.\r\nÉgouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle.

Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût.\r\nRépartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 boîte(s) portions

#### soupe en conserve consistante

(variétés non crémeuses)

1/2 boîte (~539 g) (263g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Yaourt grec allégé

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

Donne 1 pot(s) portions

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)



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

## Sandwich grillé au fromage et champignons

162 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



**champignons**

4 c. à s., haché (18g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**fromage tranché**

1/2 tranche (21 g chacune) (11g)

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile, les champignons, le thym ainsi que le sel et le poivre au goût. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Posez le fromage sur une tranche de pain et ajoutez les champignons par-dessus.
3. Refermez le sandwich et remettez-le dans la poêle jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le pain soit croustillant. Servez.
4. Remarque : pour en préparer en quantité, faites tous les champignons et conservez-les dans un contenant hermétique. Réchauffez et préparez le sandwich au moment de le consommer.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Sandwich deli poulet BBQ

1 sandwich(s) - 258 kcal ● 24g protéine ● 3g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1 tranche(s) (32g)  
**Charcuterie de poulet**  
4 oz (113g)  
**sauce barbecue**  
2 c. à soupe (34g)  
**mélange pour coleslaw**  
1/3 tasse (30g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
2 tranche(s) (64g)  
**Charcuterie de poulet**  
1/2 livres (227g)  
**sauce barbecue**  
4 c. à soupe (68g)  
**mélange pour coleslaw**  
2/3 tasse (60g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

### Crackers

8 biscuit(s) salé(s) - 135 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**crackers**  
8 crackers (28g)

Pour les 2 repas :

**crackers**  
16 crackers (56g)

1. Dégustez.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Champignons sautés

4 oz de champignons - 95 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**champignons, coupé en tranches**  
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1 c. à soupe (mL)  
**champignons, coupé en tranches**  
1/2 livres (227g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

### Purée de patates douces avec beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

**beurre**

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

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

**beurre**

2 c. à café (9g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel, ajoutez le beurre sur le dessus et servez.

---

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Clémentine

4 clémentine(s) - 156 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres

Donne 4 clémentine(s) portions

**clémentines**

4 fruit (296g)

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



---

### Sandwich club au poulet

1/2 sandwich(s) - 273 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions

**Charcuterie de poulet**

2 oz (57g)

**fromage tranché**

1 tranche (21 g chacune) (21g)

**mayonnaise**

1/2 c. à soupe (mL)

**laitue romaine**

1/2 feuille intérieure (3g)

**pain**

1 tranche(s) (32g)

**tomates**

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

1. Montez le sandwich selon vos préférences.



## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Donne 1 pot portions

#### Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

### Bol poulet, brocoli et patate douce

286 kcal ● 29g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 6g fibres



#### Brocoli surgelé

1/4 paquet (71g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

paprika

1/4 c. à café (1g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1/4 lb (112g)

patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

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

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.
3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.
4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.
5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.
7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

2 moitié de poivron(s) - 367 kcal ● 34g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 2 moitié de poivron(s) portions

#### poivron

1 moyen (119g)

#### mozzarella râpée

4 c. à s. (22g)

#### sauce pesto

1/6 pot (177 g) (30g)

#### quinoa, cru

2 2/3 c. à c. (9g)

#### poitrine de poulet désossée sans peau,

crue

4 oz (113g)

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. Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Vous devriez obtenir environ 1 tasse de quinoa cuit. Réservez.
4. Entre-temps, activez le gril du four et placez les poivrons sous le gril pendant 5 minutes jusqu'à ce que la peau boursoufle et noircisse. Retirez et réservez.
5. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
6. Dans un bol moyen, mélangez le quinoa, le poulet, le fromage et le pesto.
7. Lorsque les poivrons ont refroidi, coupez-les en deux et retirez les graines.
8. Remplissez les moitiés de poivron avec le mélange au poulet et parsemez de fromage.
9. Faites cuire 10 minutes. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Posole mexicain

302 kcal ● 35g protéine ● 5g lipides ● 24g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**assaisonnement chipotle**  
2/3 c. à café (1g)  
**tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté**  
1/3 boîte (~425 g) (140g)  
**hominy blanc, non égoutté**  
1/3 boîte (440 g) (146g)  
**filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
1/3 lb (151g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**assaisonnement chipotle**  
1 1/3 c. à café (3g)  
**tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté**  
2/3 boîte (~425 g) (280g)  
**hominy blanc, non égoutté**  
2/3 boîte (440 g) (293g)  
**filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
2/3 lb (302g)

1. Chauffez une grande casserole à feu moyen-elevé. 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.

### Chips de tortilla

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**chips de tortilla**  
2 oz (57g)

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

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

### 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.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

337 kcal ● 39g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/8 c. à thé (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
3 oz (85g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
3/8 lb (168g)  
**carottes, finement tranché**  
3/8 moyen (23g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.