

# Meal Plan - Menu régime de 80 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

965 kcal ● 88g protéine (37%) ● 44g lipides (41%) ● 42g glucides (17%) ● 11g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

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



Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

2 moitié de poivron(s)- 367 kcal

### Dîner

355 kcal, 41g de protéines, 9g glucides nets, 16g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal

## Day 2

1016 kcal ● 85g protéine (34%) ● 39g lipides (35%) ● 65g glucides (26%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

245 kcal, 13g de protéines, 21g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 14g de lipides



Salade simple de jeunes pousses

68 kcal



Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s)- 349 kcal

### Dîner

355 kcal, 41g de protéines, 9g glucides nets, 16g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal



Salade de chou kale simple

1 tasse(s)- 55 kcal

## Day 3

1050 kcal ● 81g protéine (31%) ● 40g lipides (34%) ● 80g glucides (31%) ● 13g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Mini-quiches faciles**

1 quiche(s)- 96 kcal



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Déjeuner

415 kcal, 31g de protéines, 35g glucides nets, 14g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

68 kcal



**Sandwich de dinde et houmous**

1 sandwich(s)- 349 kcal

### Dîner

420 kcal, 38g de protéines, 29g glucides nets, 16g de lipides



**Soupe au poulet et œuf (chicken egg drop soup)**

267 kcal



**Petit pain**

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

## Day 4

1011 kcal ● 82g protéine (33%) ● 43g lipides (38%) ● 63g glucides (25%) ● 11g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

215 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 10g de lipides



**Tomates cerises**

12 tomates cerises- 42 kcal



**Mini-quiches faciles**

1 quiche(s)- 96 kcal



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal

### Déjeuner

380 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 17g de lipides



**Salade composée**

61 kcal



**Tilapia en croûte d'amandes**

4 1/2 oz- 318 kcal

### Dîner

420 kcal, 38g de protéines, 29g glucides nets, 16g de lipides



**Soupe au poulet et œuf (chicken egg drop soup)**

267 kcal



**Petit pain**

2 petit(s) pain(s)- 154 kcal

Day 5

940 kcal 90g protéine (38%) 34g lipides (33%) 56g glucides (24%) 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Dîner

400 kcal, 35g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



Poulet teriyaki

4 oz- 190 kcal



Quinoa

1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal

Déjeuner

375 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 20g de lipides



Pois mange-tout au beurre

161 kcal



Poitrine de poulet simple

5 1/3 oz- 212 kcal

Day 6

940 kcal 90g protéine (38%) 34g lipides (33%) 56g glucides (24%) 12g fibres (5%)

Petit-déjeuner

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Dîner

400 kcal, 35g de protéines, 38g glucides nets, 10g de lipides



Poulet teriyaki

4 oz- 190 kcal



Quinoa

1 tasse de quinoa cuit- 208 kcal

Déjeuner

375 kcal, 38g de protéines, 6g glucides nets, 20g de lipides



Pois mange-tout au beurre

161 kcal




Poitrine de poulet simple

5 1/3 oz- 212 kcal


Petit-déjeuner

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal


Dîner

490 kcal, 39g de protéines, 40g glucides nets, 18g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Kedgerée britannique

271 kcal




Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Déjeuner

335 kcal, 54g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides



Pois mange-tout

41 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal

## Légumes et produits à base de légumes Produits laitiers et œufs

- ☐ tomates  
6 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (804g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2 tasse, haché (80g)
- ☐ poivron  
1 moyen (119g)
- ☐ Épinards hachés surgelés  
6 c. à s. (59g)
- ☐ oignon  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)
- ☐ laitue romaine  
1/4 cœurs (125g)
- ☐ oignon rouge  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (24g)
- ☐ concombre  
1/3 concombre (21 cm) (94g)
- ☐ carottes  
4 2/3 moyen (287g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ pois surgelés  
4 c. à s. (34g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/4 livres (mL)
- ☐ huile  
3/4 oz (mL)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
4 g (4g)
- ☐ poivre noir  
5 1/2 trait (1g)
- ☐ poudre de chili  
2 c. à café (5g)
- ☐ basilic frais  
12 feuilles (6g)
- ☐ moutarde en poudre  
1/6 c. à café (0g)
- ☐ curry en poudre  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ poivre citronné  
1/2 c. à soupe (3g)

- ☐ mozzarella râpée  
4 c. à s. (22g)
- ☐ œufs  
8 2/3 grand (433g)
- ☐ emmental / fromage suisse  
2 3/4 c. à s., râpé (18g)
- ☐ lait entier  
3 2/3 tasse(s) (881mL)
- ☐ beurre  
6 c. à café (27g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pesto  
1/6 pot (177 g) (30g)
- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)  
3 tasse(s) (mL)

## Céréales et pâtes

- ☐ quinoa, cru  
3/4 tasse (123g)
- ☐ farine tout usage  
1/8 tasse(s) (16g)
- ☐ riz brun  
2 c. à s. (24g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
4 tasse (120g)
- ☐ huile de sésame  
3/4 c. à café (mL)
- ☐ sauce teriyaki  
4 c. à s. (mL)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
1/2 livres (227g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
1/3 livres (149g)
- ☐ Petit pain  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut) (112g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

## Fruits et jus de fruits

- ☐ olives vertes  
12 grand (53g)
- ☐ pommes  
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,  
cru  
3 lb (1371g)

- ☐ houmous  
4 c. à soupe (60g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3/4 c. à café (mL)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
3 c. à s., émincé (20g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru  
1/4 lb (126g)
- ☐ morue, crue  
4 oz (113g)

## Boissons

- ☐ poudre de protéine  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
  - ☐ eau  
1 1/2 tasse(s) (378mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tomates cerises

12 tomates cerises - 42 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

#### tomates

12 tomates cerises (204g)

Pour les 2 repas :

#### tomates

24 tomates cerises (408g)

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

### Mini-quiches faciles

1 quiche(s) - 96 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### pain

1/3 tranche (11g)

#### moutarde en poudre

1/8 c. à café (0g)

#### emmental / fromage suisse

4 c. à c., râpé (9g)

#### lait entier

1/8 tasse(s) (20mL)

#### œufs

1/3 grand (17g)

#### oignon, haché

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (9g)

Pour les 2 repas :

#### pain

2/3 tranche (21g)

#### moutarde en poudre

1/6 c. à café (0g)

#### emmental / fromage suisse

2 2/3 c. à s., râpé (18g)

#### lait entier

1/6 tasse(s) (40mL)

#### œufs

2/3 grand (33g)

#### oignon, haché

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

### Lait

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





Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

---

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

**lait entier**

1 1/2 tasse(s) (360mL)

**poudre de protéine**

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

---

### Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 3 repas :

**carottes**

4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.
-

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### 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 effiloche 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.

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### 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.

### Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de dinde**

1/2 livres (227g)

**pain**

4 tranche(s) (128g)

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**tomates**

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**huile**

1/2 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.

## Déjeuner 3

Consommer les jour 4

### Salade composée

61 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



**laitue romaine, râpé**

1/4 cœurs (125g)

**tomates, coupé en dés**

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

**vinaigrette**

1/2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché**

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (7g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/8 concombre (21 cm) (19g)

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

1/4 petit (14 cm de long) (13g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Tilapia en croûte d'amandes

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protéine ● 15g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 4 1/2 oz portions

**amandes**

3 c. à s., émincé (20g)

**tilapia, cru**

1/4 lb (126g)

**farine tout usage**

1/8 tasse(s) (16g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**huile d'olive**

3/8 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 5 et jour 6

### Pois mange-tout au beurre

161 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
3/4 trait (0g)  
**sel**  
3/4 trait (0g)  
**beurre**  
3 c. à café (14g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 tasse (144g)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1 1/2 trait (0g)  
**sel**  
1 1/2 trait (1g)  
**beurre**  
6 c. à café (27g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 tasse (288g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Poitrine de poulet simple

5 1/3 oz - 212 kcal ● 34g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/3 lb (149g)  
**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

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

## 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.

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres





Donne 8 oz portions

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

1/2 lb (224g)

**huile d'olive**

1/4 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

1/2 c. à soupe (3g)

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.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
6 tomates cerises (102g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**olives vertes**  
6 grand (26g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**poudre de chili**  
1 c. à café (3g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)  
**basilic frais, râpé**  
6 feuilles (3g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

### Salade de chou kale simple

1 tasse(s) - 55 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)  
**vinaigrette**  
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**  
2 tasse, haché (80g)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)

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



## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Soupe au poulet et œuf (chicken egg drop soup)

267 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile de sésame**  
3/8 c. à café (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
3/8 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 1/2 grand (75g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
1 1/2 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3/8 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en bouchées**  
3 oz (85g)  
**Épinards hachés surgelés**  
3 c. à s. (29g)

Pour les 2 repas :

**huile de sésame**  
3/4 c. à café (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
3/4 c. à café (mL)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**bouillon de poulet (prêt à servir)**  
3 tasse(s) (mL)  
**huile**  
3/4 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en bouchées**  
6 oz (170g)  
**Épinards hachés surgelés**  
6 c. à s. (59g)

1. Ajoutez l'huile (note : pas l'huile de sésame) au fond d'une casserole à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites-le dorer et cuire complètement.  
Ajoutez le bouillon, la sauce soja et l'huile de sésame dans la casserole et portez à ébullition. Pendant ce temps, battez les œufs dans une tasse et réservez.  
Ajoutez les épinards surgelés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Portez de nouveau à ébullition.  
Remuez doucement tout en versant lentement l'œuf. Faites cuire environ 1–2 minutes.  
Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.

### Petit pain

2 petit(s) pain(s) - 154 kcal ● 5g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**Petit pain**  
2 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(56g)

Pour les 2 repas :

**Petit pain**  
4 petit pain (5 cm carré, 5 cm haut)  
(112g)

1. Dégustez.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poulet teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g protéine ● 6g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
2 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue, coupé en cubes**  
1/4 lb (112g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**sauce teriyaki**  
4 c. à s. (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue, coupé en cubes**  
1/2 lb (224g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

### Quinoa

1 tasse de quinoa cuit - 208 kcal ● 8g protéine ● 3g lipides ● 32g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**quinoa, cru**  
1/3 tasse (57g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
1 1/3 tasse(s) (319mL)  
**quinoa, cru**  
2/3 tasse (113g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de quinoa si elles diffèrent de celles-ci)
2. Rincez le quinoa dans une passoire fine.
3. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition à feu vif.
4. Baissez le feu sur doux, couvrez et laissez mijoter 10-20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
5. Retirez du feu et laissez reposer couvert environ 5 minutes, puis aérez avec une fourchette.
6. N'hésitez pas à assaisonner le quinoa avec des herbes ou épices qui iront bien avec votre plat principal.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



#### **vinaigrette**

1 c. à s. (mL)

#### **oignon rouge, tranché finement**

1/4 petit (18g)

#### **concombre, tranché finement**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

#### **tomates, tranché finement**

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

### Kedgerie britannique

271 kcal ● 30g protéine ● 6g lipides ● 21g glucides ● 3g fibres



#### **riz brun**

2 c. à s. (24g)

#### **eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

#### **œufs**

1 grand (50g)

#### **curry en poudre**

1/4 c. à café (1g)

#### **pois surgelés**

4 c. à s. (34g)

#### **morue, crue, coupé en petits morceaux**

4 oz (113g)

1. Faites cuire le riz avec l'eau selon les indications du paquet. Réservez.
2. Faites des œufs durs : placez les œufs dans une casserole et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition. Faites bouillir 8 à 10 minutes puis plongez dans un bol d'eau froide. Une fois suffisamment refroidis pour être manipulés, écalez et coupez en quartiers. Réservez.
3. Placez des morceaux de poisson dans une grande poêle et ajoutez un petit filet d'eau. Laissez mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le poisson soit opaque. Égouttez l'excès de liquide.
4. Ajoutez le riz cuit, les petits pois, la poudre de curry et du sel et du poivre à la poêle avec le poisson. Chauffez en remuant délicatement 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tout soit chaud.
5. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre et garnissez des œufs. Servez.

## Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**lait entier**

1 tasse(s) (240mL)

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

---