

# Meal Plan - Menu régime à 90 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** 1094 kcal ● 113g protéine (41%) ● 35g lipides (28%) ● 72g glucides (26%) ● 11g fibres (4%)

## Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



### Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



### Parfait mûres et granola

172 kcal

## Déjeuner

405 kcal, 41g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



### Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal



### Patates douces rôties au romarin

105 kcal

## Dîner

460 kcal, 58g de protéines, 30g glucides nets, 11g de lipides



### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

## Day 2

1089 kcal ● 97g protéine (36%) ● 36g lipides (30%) ● 73g glucides (27%) ● 20g fibres (7%)

## Petit-déjeuner

230 kcal, 14g de protéines, 26g glucides nets, 6g de lipides



### Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



### Parfait mûres et granola

172 kcal

## Déjeuner

405 kcal, 41g de protéines, 16g glucides nets, 17g de lipides



### Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz- 300 kcal



### Patates douces rôties au romarin

105 kcal

## Dîner

455 kcal, 42g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



### Posole mexicain

340 kcal



### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal

## Day 3

1119 kcal ● 92g protéine (33%) ● 47g lipides (38%) ● 57g glucides (20%) ● 24g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

185 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 12g de lipides



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



**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
101 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 36g de protéines, 21g glucides nets, 23g de lipides



**Cuisses de poulet aux champignons**  
3 oz- 295 kcal



**Brocoli rôti**  
98 kcal



**Lentilles**  
87 kcal

### Dîner

455 kcal, 42g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



**Posole mexicain**  
340 kcal



**Salade simple de chou kale et avocat**  
115 kcal

## Day 4

1022 kcal ● 102g protéine (40%) ● 48g lipides (42%) ● 32g glucides (13%) ● 14g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

185 kcal, 14g de protéines, 5g glucides nets, 12g de lipides



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



**Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin**  
101 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 36g de protéines, 21g glucides nets, 23g de lipides



**Cuisses de poulet aux champignons**  
3 oz- 295 kcal



**Brocoli rôti**  
98 kcal



**Lentilles**  
87 kcal

### Dîner

360 kcal, 52g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



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



**Poitrine de poulet marinée**  
8 oz- 283 kcal

## Day 5

1026 kcal ● 91g protéine (36%) ● 40g lipides (35%) ● 60g glucides (23%) ● 16g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 12g de lipides



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



#### Omelette fiesta à la dinde

163 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 41g de protéines, 32g glucides nets, 15g de lipides



#### Lentilles

174 kcal



#### Brocoli au beurre

2/3 tasse(s)- 89 kcal



#### Poulet teriyaki

4 oz- 190 kcal

### Dîner

375 kcal, 37g de protéines, 22g glucides nets, 13g de lipides



#### Pain de viande façon Southwest

1 petits pains de viande- 279 kcal



#### Betteraves

4 betteraves- 96 kcal

## Day 6

1088 kcal ● 97g protéine (36%) ● 44g lipides (36%) ● 63g glucides (23%) ● 14g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 12g de lipides



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



#### Omelette fiesta à la dinde

163 kcal

### Déjeuner

450 kcal, 41g de protéines, 32g glucides nets, 15g de lipides



#### Lentilles

174 kcal



#### Brocoli au beurre

2/3 tasse(s)- 89 kcal



#### Poulet teriyaki

4 oz- 190 kcal

### Dîner

440 kcal, 43g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



#### Goulash hongrois

345 kcal



#### Riz au bouillon d'os

92 kcal

## Day 7

1039 kcal ● 101g protéine (39%) ● 49g lipides (43%) ● 36g glucides (14%) ● 12g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

200 kcal, 13g de protéines, 5g glucides nets, 12g de lipides



#### Mûres

1/2 tasse(s)- 35 kcal



#### Omelette fiesta à la dinde

163 kcal

### Déjeuner

405 kcal, 45g de protéines, 6g glucides nets, 20g de lipides



#### Côtelettes de porc au ranch

1 côtelette(s)- 345 kcal



#### Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal

### Dîner

440 kcal, 43g de protéines, 25g glucides nets, 17g de lipides



#### Goulash hongrois

345 kcal



#### Riz au bouillon d'os

92 kcal

---

# Liste de courses



## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
2 1/4 lb (1015g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 cuisse(s) (170g)

## Légumes et produits à base de légumes

- tomates  
3 entier moyen (~6,1 cm diam.) (376g)
- patates douces  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- feuilles de chou frisé (kale)  
1/4 livres (125g)
- champignons  
4 oz (113g)
- Brocoli surgelé  
2 livres (871g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- concentré de tomate  
1/4 boîte (170 g) (43g)
- oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- Ail  
1/4 gousse (1g)

## Autre

- mélange de jeunes pousses  
1 3/4 tasse (53g)
- tomates mijotées aux poivrons et aux épices  
3/4 boîte (~425 g) (315g)
- sauce teriyaki  
4 c. à s. (mL)
- bouillon d'os de poulet  
1/2 tasse(s) (mL)
- mélange pour sauce ranch  
1/8 sachet (28 g) (4g)

## Épices et herbes

- moutarde de Dijon  
1/2 c. à soupe (8g)
- sel  
1/2 oz (14g)
- poivre noir  
3 g (3g)
- poudre de chili  
2 c. à café (6g)

## Graisses et huiles

- huile  
1 1/4 oz (mL)
- huile d'olive  
1 oz (mL)
- vinaigrette  
1 1/2 c. à soupe (mL)
- sauce marinade  
4 c. à s. (mL)

## Fruits et jus de fruits

- olives vertes  
12 grand (53g)
- jus de fruit  
8 fl oz (mL)
- mûres  
2 tasse (270g)
- avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- citron  
1/2 petit (29g)

## Produits laitiers et œufs

- yaourt grec faible en gras  
3/4 tasse (210g)
- fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- œufs  
5 grand (250g)
- beurre  
1/4 bâtonnet (33g)
- fromage  
1 3/4 oz (49g)

## Céréales pour le petit-déjeuner

- granola  
6 c. à s. (34g)

## Boissons

- eau  
1/4 gallon (1114mL)

## Céréales et pâtes

- hominy blanc  
3/4 boîte (440 g) (330g)

- basilic frais  
12 feuilles (6g)
- romarin séché  
1 1/2 g (1g)
- assaisonnement chipotle  
1 1/2 c. à café (3g)
- vinaigre balsamique  
1 c. à café (mL)
- poudre d'ail  
5/8 c. à café (2g)
- poudre d'oignon  
1/2 c. à café (1g)
- paprika  
1/2 c. à soupe (3g)

- riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)

### Produits de porc

- filet de porc, cru  
3/4 lb (340g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
1 morceau (185g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
3/4 tasse (144g)

### Produits de boulangerie

- petits pains Kaiser  
1 pain (9 cm diam.) (57g)
- pain  
1/2 tranche (16g)

### Soupes, sauces et jus

- salsa  
3 c. à soupe (54g)

### Saucisses et charcuterie

- charcuterie de dinde  
3 tranche (45g)

### Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)  
5 oz (142g)
  - viande de bœuf pour ragoût, crue  
3/4 lb (341g)
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Parfait mûres et granola

172 kcal ● 13g protéine ● 6g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec faible en gras**  
6 c. à s. (105g)  
**granola**  
3 c. à s. (17g)  
**mûres, grossièrement haché**  
3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

**yaourt grec faible en gras**  
3/4 tasse (210g)  
**granola**  
6 c. à s. (34g)  
**mûres, grossièrement haché**  
6 c. à s. (54g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**  
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

101 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**eau**  
1 1/2 c. à soupe (23mL)  
**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/8 c. à café (0g)  
**tomates**  
4 c. à s., haché (45g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1/2 tasse, haché (20g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**eau**  
3 c. à soupe (45mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à café (mL)  
**romarin séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**tomates**  
1/2 tasse, haché (90g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**feuilles de chou frisé (kale)**  
1 tasse, haché (40g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Mûres

1/2 tasse(s) - 35 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mûres**  
1/2 tasse (72g)

Pour les 3 repas :

**mûres**  
1 1/2 tasse (216g)

1. Rincez les mûres et servez.

### Omelette fiesta à la dinde

163 kcal ● 12g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**fromage**  
2 c. à s., râpé (14g)  
**salsa**  
1 c. à soupe (18g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**charcuterie de dinde, haché**  
1 tranche (15g)

Pour les 3 repas :

**beurre**  
1 1/2 c. à café (7g)  
**fromage**  
6 c. à s., râpé (42g)  
**salsa**  
3 c. à soupe (54g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**charcuterie de dinde, haché**  
3 tranche (45g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une poêle antiadhésive de 6 à 8 pouces (15 à 20 cm) à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit chaud. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites des bords vers le centre afin que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites au besoin.
6. Lorsque la surface supérieure des œufs a épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide visible, placez la garniture sur un côté de l'omelette.
7. Pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

## Déjeuner 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.

### Patates douces rôties au romarin

105 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**romarin séché**  
1/6 c. à soupe (1g)  
**patates douces, coupé en cubes de 1\''**  
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**romarin séché**  
1/3 c. à soupe (1g)  
**patates douces, coupé en cubes de 1\''**  
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)

1. Préchauffez le four à 425 F (220 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez pour bien enrober.
3. Répartissez les patates douces uniformément sur la plaque.
4. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Retirez du four et servez.

---

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Cuisses de poulet aux champignons

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



Pour un seul repas :

**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)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**  
1 cuisse(s) (170g)  
**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**  
4 oz (113g)

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

---

## Brocoli rôti

98 kcal ● 9g protéine ● 0g lipides ● 7g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
1 paquet (284g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**poudre d'oignon**  
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
2 paquet (568g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**poudre d'oignon**  
1/2 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

## Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

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

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Lentilles

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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

### Brocoli au beurre

2/3 tasse(s) - 89 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/3 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2/3 tasse (61g)  
**poivre noir**  
1/3 trait (0g)  
**beurre**  
2/3 c. à soupe (9g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
2/3 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/3 tasse (121g)  
**poivre noir**  
2/3 trait (0g)  
**beurre**  
1 1/3 c. à soupe (19g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### 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.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 7

### Côtelettes de porc au ranch

1 côtelette(s) - 345 kcal ● 40g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 1 côtelette(s) portions

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
1 morceau (185g)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
1/8 sachet (28 g) (4g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur toutes les côtelettes de porc.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces des côtelettes et frotter jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
4. Placer les côtelettes dans un plat allant au four et cuire 10-15 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
5. Servir !

### Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

## Dîner 1

Consommer les jour 1

### Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal  58g protéine  11g lipides  30g glucides  2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

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

1/2 livres (227g)

**tomates**

3 tranche(s), fine/petite (45g)

**mélange de jeunes pousses**

4 c. à s. (8g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à soupe (8g)

**petits pains Kaiser**

1 pain (9 cm diam.) (57g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Posole mexicain

340 kcal ● 40g protéine ● 5g lipides ● 27g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**assaisonnement chipotle**  
3/4 c. à café (2g)  
**tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté**  
3/8 boîte (~425 g) (158g)  
**hominy blanc, non égoutté**  
3/8 boîte (440 g) (165g)  
**filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
3/8 lb (170g)

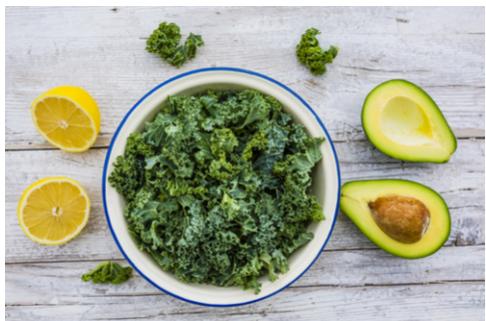
Pour les 2 repas :

**eau**  
3/4 tasse(s) (180mL)  
**assaisonnement chipotle**  
1 1/2 c. à café (3g)  
**tomates mijotées aux poivrons et aux épices, non égoutté**  
3/4 boîte (~425 g) (315g)  
**hominy blanc, non égoutté**  
3/4 boîte (440 g) (330g)  
**filet de porc, cru, paré, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée**  
3/4 lb (340g)

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.

### Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/4 botte (43g)  
**avocats, haché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**citron, pressé**  
1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/2 botte (85g)  
**avocats, haché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**citron, pressé**  
1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

## Dîner 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.

### Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal ● 50g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

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

1/2 lb (224g)

#### sauce marinade

4 c. à s. (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Pain de viande façon Southwest

1 petits pains de viande - 279 kcal ● 33g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 1 petits pains de viande portions

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**pain**

1/2 tranche (16g)

**bœuf haché (93% maigre)**

5 oz (142g)

**poudre de chili**

1/8 c. à café (0g)

**fromage**

1 c. à s., râpé (7g)

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol moyen, faites tremper le pain dans l'eau. Émiettez-le avec les mains jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez le bœuf, la poudre d'ail, la poudre de chili et du sel et du poivre au bol. Mélangez délicatement jusqu'à homogénéité.
4. Formez la préparation en petits pains de viande (utilisez le nombre de petits pains indiqué dans les détails de la recette).
5. Placez les petits pains de viande sur une plaque de cuisson. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits, 15 à 18 minutes.
6. Garnissez délicatement les petits pains de viande avec le fromage râpé. Remettez la plaque au four jusqu'à ce que le fromage fonde, 1 à 2 minutes supplémentaires. Servez.

### Betteraves

4 betteraves - 96 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Donne 4 betteraves portions

**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 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Goulash hongrois

345 kcal ● 39g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
2 c. à c. (mL)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
1/6 tasse(s) (45mL)  
**concentré de tomate**  
1/8 boîte (170 g) (21g)  
**oignon, tranché**  
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)  
**Ail, haché finement**  
1/8 gousse (0g)  
**viande de bœuf pour ragoût, crue, coupé en cubes de 1,5 pouce**  
3/8 lb (170g)  
**paprika, de préférence du paprika doux hongrois**  
1/4 c. à soupe (2g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
4 c. à c. (mL)  
**sel**  
3/4 c. à café (5g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**eau**  
3/8 tasse(s) (90mL)  
**concentré de tomate**  
1/4 boîte (170 g) (43g)  
**oignon, tranché**  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)  
**Ail, haché finement**  
1/4 gousse (1g)  
**viande de bœuf pour ragoût, crue, coupé en cubes de 1,5 pouce**  
3/4 lb (341g)  
**paprika, de préférence du paprika doux hongrois**  
1/2 c. à soupe (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite ou une cocotte à feu moyen. Faites cuire les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant fréquemment. Retirez les oignons et réservez.
2. Dans un bol moyen, mélangez le paprika, le poivre et la moitié du sel. Enrobez les cubes de bœuf avec ce mélange d'épices, puis faites-les cuire dans la marmite où les oignons ont cuit jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Remettez les oignons dans la marmite et ajoutez la pâte de tomate, l'eau, l'ail et le reste du sel. Réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter en remuant de temps en temps pendant 1h30 à 2h, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

### Riz au bouillon d'os

92 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**bouillon d'os de poulet**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**riz blanc à grain long**  
2 c. à s. (23g)

Pour les 2 repas :

**bouillon d'os de poulet**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**riz blanc à grain long**  
4 c. à s. (46g)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
  2. Ajoutez le riz et remuez.
  3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
  4. Faites cuire 20 minutes.
  5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
  6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.
-