

# Meal Plan - Menu régime de 40 g de glucides

[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

1446 kcal ● 93g protéine (26%) ● 99g lipides (61%) ● 33g glucides (9%) ● 13g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



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



**Chou kale sauté**  
91 kcal

### Collations

245 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Déjeuner

475 kcal, 42g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Wrap de laitue poulet, bacon et avocat**  
1 wrap(s)- 311 kcal



**Fromage en ficelle**  
2 bâton(s)- 165 kcal

### Dîner

535 kcal, 33g de protéines, 12g glucides nets, 38g de lipides



**Riz de chou-fleur**  
1 1/2 tasse(s)- 91 kcal



**Philly cheesesteak en wrap de laitue**  
2 wrap(s) de laitue- 445 kcal

## Day 2

1458 kcal ● 116g protéine (32%) ● 91g lipides (56%) ● 32g glucides (9%) ● 11g fibres (3%)

### Petit-déjeuner

190 kcal, 9g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



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



**Chou kale sauté**  
91 kcal

### Collations

245 kcal, 10g de protéines, 6g glucides nets, 19g de lipides



**Chocolat noir**  
1 carré(s)- 60 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 41g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



**Poivrons cuits**  
1/2 poivron(s)- 60 kcal



**Poulet frit pauvre en glucides**  
8 oz- 468 kcal

### Dîner

495 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



**Poulet teriyaki**  
8 oz- 380 kcal



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

## Day 3

1455 kcal ● 101g protéine (28%) ● 93g lipides (57%) ● 35g glucides (10%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Eufs avec tomate et avocat  
326 kcal

### Collations

150 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Raisins  
58 kcal



Graines de tournesol  
90 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 24g de protéines, 5g glucides nets, 40g de lipides



Poivrons cuits  
3/4 poivron(s)- 90 kcal



Steak au poivre  
4 1/2 once(s)- 396 kcal

### Dîner

495 kcal, 57g de protéines, 16g glucides nets, 21g de lipides



Poulet teriyaki  
8 oz- 380 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
115 kcal

## Day 4

1436 kcal ● 105g protéine (29%) ● 90g lipides (56%) ● 32g glucides (9%) ● 20g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Eufs avec tomate et avocat  
326 kcal

### Collations

150 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Raisins  
58 kcal



Graines de tournesol  
90 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 44g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



Rôti à la balsamique  
498 kcal

### Dîner

465 kcal, 41g de protéines, 12g glucides nets, 25g de lipides



Poulet marsala  
5 1/3 oz de poulet- 311 kcal



Salade simple de chou kale et avocat  
154 kcal

## Day 5

1541 kcal ● 94g protéine (24%) ● 110g lipides (64%) ● 29g glucides (7%) ● 15g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

325 kcal, 15g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Eufs avec tomate et avocat  
326 kcal

### Collations

150 kcal, 5g de protéines, 10g glucides nets, 8g de lipides



Raisins  
58 kcal



Graines de tournesol  
90 kcal

### Déjeuner

500 kcal, 44g de protéines, 6g glucides nets, 33g de lipides



Rôti à la balsamique  
498 kcal

### Dîner

570 kcal, 30g de protéines, 9g glucides nets, 45g de lipides



Saucisse italienne  
2 saucisse- 514 kcal



Haricots verts aux amandes et citron  
55 kcal

## Day 6

1512 kcal ● 84g protéine (22%) ● 105g lipides (62%) ● 36g glucides (9%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Omelette au bacon**  
140 kcal

### Collations

95 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



**Couennes de porc**  
1/2 oz- 75 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 32g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



**Salade bacon et fromage de chèvre**  
227 kcal



**Pistaches**  
188 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Dîner

555 kcal, 31g de protéines, 10g glucides nets, 39g de lipides



**Amandes rôties**  
1/3 tasse(s)- 296 kcal



**Salade césar au brocoli et œufs durs**  
260 kcal

## Day 7

1512 kcal ● 84g protéine (22%) ● 105g lipides (62%) ● 36g glucides (9%) ● 22g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

315 kcal, 12g de protéines, 3g glucides nets, 26g de lipides



**Avocat**  
176 kcal



**Omelette au bacon**  
140 kcal

### Collations

95 kcal, 9g de protéines, 3g glucides nets, 5g de lipides



**Couennes de porc**  
1/2 oz- 75 kcal



**Tomates cerises**  
6 tomates cerises- 21 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 32g de protéines, 20g glucides nets, 36g de lipides



**Salade bacon et fromage de chèvre**  
227 kcal



**Pistaches**  
188 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Dîner

555 kcal, 31g de protéines, 10g glucides nets, 39g de lipides



**Amandes rôties**  
1/3 tasse(s)- 296 kcal



**Salade césar au brocoli et œufs durs**  
260 kcal

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
3 c. à café (mL)

## Boissons

- ☐ eau  
1 tasse (269mL)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ romarin séché  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1/2 oz (18g)
- ☐ assaisonnement cajun  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ sel  
1/8 oz (4g)
- ☐ poivre noir  
3 g (3g)
- ☐ basilic frais  
6 feuilles (3g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
3 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (456g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
2/3 livres (302g)
- ☐ laitue romaine  
3/8 tête (228g)
- ☐ poivron  
1 2/3 grand (279g)
- ☐ oignon  
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (130g)
- ☐ champignons  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Ail  
2/3 gousse(s) (2g)
- ☐ haricots verts frais  
1/8 lb (57g)
- ☐ brocoli  
1 tasse, haché (91g)

## Produits laitiers et œufs

## Produits de porc

- ☐ bacon, cuit  
6 tranche(s) (60g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet  
4 oz (113g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/2 avocat(s) (720g)
- ☐ citron  
5/6 petit (48g)
- ☐ raisins  
3 tasse (276g)
- ☐ jus de citron  
7/8 fl oz (mL)

## Confiseries

- ☐ chocolat noir 70–85 %  
2 carré(s) (20g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
2 1/2 oz (74g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées  
1 3/4 oz (51g)
- ☐ amandes  
1/4 livres (99g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Autre

- ☐ chou-fleur surgelé  
1 1/2 tasse (170g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1/4 c. à café (1g)
- ☐ sauce teriyaki  
1/2 tasse (mL)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau  
1/2 lb (227g)
- ☐ couennes de porc  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ rôti d'épaule de bœuf désossé, cru  
1 lb (454g)

- ☐ **œufs**  
14 grand (700g)
- ☐ **fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ **provolone**  
1 tranche(s) (28g)
- ☐ **beurre**  
1 1/3 c. à soupe (17g)
- ☐ **lait entier**  
1/6 tasse(s) (41mL)
- ☐ **fromage de chèvre**  
2 oz (57g)
- ☐ **yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)
- ☐ **parmesan**  
2 c. à soupe (10g)

- ☐ **Saucisse italienne de porc, crue**  
2 morceau (215g)
- ☐ **mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)
- ☐ **Coupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

### **Produits de bœuf**

- ☐ **steak de sirloin (surlonge), cru**  
4 oz (113g)
- ☐ **côte de bœuf (ribeye), crue**  
1/4 livres (128g)

### **Produits de volaille**

- ☐ **poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/3 lb (597g)

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

- ☐ **sauce piquante**  
1/2 c. à soupe (mL)
  - ☐ **bouillon de légumes**  
1/6 tasse(s) (mL)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**

1 1/2 tasse, haché (60g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale)**

3 tasse, haché (120g)

**huile**

3 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.



## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Œufs avec tomate et avocat

326 kcal ● 15g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2 trait (1g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**tomates**  
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**basilic frais, haché**  
2 feuilles (1g)

Pour les 3 repas :

**sel**  
6 trait (2g)  
**œufs**  
6 grand (300g)  
**poivre noir**  
6 trait (1g)  
**tomates**  
6 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (162g)  
**avocats, tranché**  
1 1/2 avocat(s) (302g)  
**basilic frais, haché**  
6 feuilles (3g)

1. Cuire les œufs selon votre préférence, en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Disposer des tranches de tomate sur une assiette et garnir avec l'avocat, le basilic, puis les œufs.
3. Servir.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Avocat

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



Pour un seul repas :

**avocats**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**avocats**  
1 avocat(s) (201g)  
**jus de citron**  
1 c. à café (mL)

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

### Omelette au bacon

140 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
1 tranche(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
2 tranche(s) (20g)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 15 à 20 cm à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour 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 si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le bacon haché sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

## Déjeuner 1

Consommer les jour 1

### Wrap de laitue poulet, bacon et avocat

1 wrap(s) - 311 kcal ● 28g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

**bacon, cuit**  
2 tranche(s) (20g)  
**moutarde de Dijon**  
1/2 c. à soupe (8g)  
**laitue romaine**  
1 feuille extérieure (28g)  
**Charcuterie de poulet**  
4 oz (113g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
3. Placez l'avocat, le bacon et le poulet sur la moutarde.
4. Roulez la feuille de laitue. Servez.

### Fromage en ficelle

2 bâton(s) - 165 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Donne 2 bâton(s) portions

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

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



## Déjeuner 2

Consommer les jour 2

### Poivrons cuits

1/2 poivron(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1/2 poivron(s) portions

#### huile

1 c. à café (mL)

**poivron, épépiné et coupé en lanières**

1/2 grand (82g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

### Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal ● 40g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

#### sauce piquante

1/2 c. à soupe (mL)

**assaisonnement cajun**

1/3 c. à café (1g)

**Poulet, pilons, avec peau**

1/2 lb (227g)

**couennes de porc, écrasé**

1/4 oz (7g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

### Poivrons cuits

3/4 poivron(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Donne 3/4 poivron(s) portions

#### huile

1 1/2 c. à café (mL)

**poivron, épépiné et coupé en lanières**  
3/4 grand (123g)

1. Cuisinière : chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lanières de poivron et cuisez jusqu'à ce qu'elles ramollissent, environ 5-10 minutes.
2. Four : préchauffez le four à 425°F (220°C). Mélangez les lanières de poivron avec l'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

### Steak au poivre

4 1/2 once(s) - 396 kcal ● 23g protéine ● 33g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 4 1/2 once(s) portions

#### beurre

1/2 c. à soupe (8g)

#### sel

1/6 c. à café (1g)

**côte de bœuf (ribeye), crue**  
1/4 livres (128g)

#### romarin séché

1/6 c. à café (0g)

#### poivre noir

3/8 c. à soupe, moulu (3g)

1. Enrobez les deux faces des steaks de poivre et de romarin.
2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les steaks et faites-les cuire à feu moyen-vif 5 à 7 minutes de chaque côté pour une cuisson à point (ou selon le degré de cuisson souhaité).
3. Retirez les steaks de la poêle et saupoudrez de sel. Servez.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 4 et jour 5

### Rôti à la balsamique

498 kcal ● 44g protéine ● 33g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**rôti d'épaule de bœuf désossé, cru**  
1/2 lb (227g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à s. (mL)  
**beurre, divisé**  
1/4 c. à soupe (4g)  
**oignon, tranché**  
1/4 grand (38g)

Pour les 2 repas :

**rôti d'épaule de bœuf désossé, cru**  
1 lb (454g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**beurre, divisé**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**oignon, tranché**  
1/2 grand (75g)

1. Remarque : les durées peuvent varier selon la taille du rôti. Adapter en conséquence.
2. Assaisonner le rôti de bœuf (chuck roast) avec du sel et du poivre selon le goût.
3. Chauffer une poêle à feu vif et ajouter la moitié du beurre.
4. Lorsque le beurre a fondu, ajouter le rôti et cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré, en ajoutant le reste du beurre pendant le retournement.
5. Baisser le feu et déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique pendant environ une minute.
6. Optionnel : si vous utilisez une mijoteuse ou un autocuiseur, transférer la viande et le vinaigre.
7. Ajouter l'eau et l'oignon ; mélanger.
8. Couvrir et cuire le temps approprié ou jusqu'à cuisson complète. POÊLE (feu doux) : 2–3 h ; MIJOTEUSE (bas) : 7–9 h ; MIJOTEUSE (haut) : 4–5 h ; INSTANT POT : 35 min.
9. Si vous utilisez une poêle ou un autocuiseur, retirer la viande, augmenter la température et cuire les oignons à découvert environ 10 minutes pour épaissir la sauce.
10. Servir la viande avec la sauce aux oignons.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade bacon et fromage de chèvre

227 kcal ● 12g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**fromage de chèvre**

1 oz (28g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

**bacon, cuit**

1 tranche(s) (10g)

**graines de tournesol décortiquées**

1 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**fromage de chèvre**

2 oz (57g)

**huile d'olive**

2 c. à café (mL)

**bacon, cuit**

2 tranche(s) (20g)

**graines de tournesol décortiquées**

2 c. à café (8g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettre de côté.
2. Pendant ce temps, mélanger les feuilles, les graines de tournesol, le fromage de chèvre et l'huile d'olive.
3. Lorsque le bacon a refroidi, l'émietter sur les feuilles et servir.

### Pistaches

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



Pour un seul repas :

**pistaches décortiquées**

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

**pistaches décortiquées**

1/2 tasse (62g)

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

### 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.

---

## Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Chocolat noir

1 carré(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**chocolat noir 70-85 %**

1 carré(s) (10g)

Pour les 2 repas :

**chocolat noir 70-85 %**

2 carré(s) (20g)

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

---

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

Pour les 2 repas :

**graines de citrouille grillées, non salées**

1/2 tasse (59g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

---

### Raisins

58 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 tasse (92g)

Pour les 3 repas :

**raisins**  
3 tasse (276g)

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

---

### Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1/2 oz (14g)

Pour les 3 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 1/2 oz (43g)

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



## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Couennes de porc

1/2 oz - 75 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**couennes de porc**

1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**

1 oz (28g)

1. Dégustez.

### 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.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Riz de chou-fleur

1 1/2 tasse(s) - 91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Donne 1 1/2 tasse(s) portions

**chou-fleur surgelé**

1 1/2 tasse (170g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Cuire le chou-fleur selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec l'huile et un peu de sel et de poivre.
3. Servir.

### 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. Ajoutez 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. Égouttez 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. Répartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

## Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poulet teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 0g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 c. à soupe (mL)

**sauce teriyaki**

1/2 tasse (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

1 lb (448g)

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.

### 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

### Poulet marsala

5 1/3 oz de poulet - 311 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 5 1/3 oz de poulet portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/3 lb (149g)  
**bouillon de légumes**  
1/6 tasse(s) (mL)  
**lait entier**  
1/6 tasse(s) (40mL)  
**jus de citron**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**huile, divisé**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**champignons, tranché**  
2 2/3 oz (76g)  
**Ail, coupé en dés**  
2/3 gousse(s) (2g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

### Salade simple de chou kale et avocat

154 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 6g glucides ● 6g fibres



**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1/3 botte (57g)  
**avocats, haché**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**citron, pressé**  
1/3 petit (19g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Saucisse italienne

2 saucisse - 514 kcal ● 28g protéine ● 42g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 2 saucisse portions

**Saucisse italienne de porc, crue**  
2 morceau (215g)

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.

---

### Haricots verts aux amandes et citron

55 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres





**beurre**  
1/8 c. à soupe (2g)  
**jus de citron**  
1/4 c. à café (mL)  
**amandes**  
1/2 c. à s., émincé (3g)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**haricots verts frais, paré**  
1/8 lb (57g)

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les haricots verts. Faites cuire environ 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et transférez dans un bol.
2. Pendant ce temps, ajoutez le beurre dans une petite poêle à feu moyen et faites-le fondre.
3. Lorsque ça crépite, ajoutez les amandes et faites cuire environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient légèrement toastées.
4. Ajoutez le jus de citron et le sel, remuez et poursuivez la cuisson environ 30 secondes de plus.
5. Versez le mélange beurre-amandes sur les haricots verts.
6. Servez.

## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/3 tasse(s) - 296 kcal ● 10g protéine ● 24g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**  
1/3 tasse, entière (48g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
2/3 tasse, entière (95g)

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

### Salade césar au brocoli et œufs durs

260 kcal ● 21g protéine ● 15g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**laitue romaine**  
2 tasse, râpé (94g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**brocoli**  
1/2 tasse, haché (46g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
1 c. à soupe (18g)  
**moutarde de Dijon**  
1 c. à café (5g)  
**parmesan**  
1 c. à soupe (5g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
1 c. à soupe (7g)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**laitue romaine**  
4 tasse, râpé (188g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**brocoli**  
1 tasse, haché (91g)  
**yaourt grec écrémé nature**  
2 c. à soupe (35g)  
**moutarde de Dijon**  
2 c. à café (10g)  
**parmesan**  
2 c. à soupe (10g)  
**graines de citrouille grillées, non salées**  
2 c. à soupe (15g)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)

1. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau froide.
  2. Portez l'eau à ébullition et continuez à bouillir environ 7 à 10 minutes. Retirez les œufs et mettez-les dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.
  3. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt grec, la moutarde, le jus de citron et le sel/poivre selon votre goût. Réservez.
  4. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Montez la salade avec la laitue, le brocoli et les œufs. Parsemez de graines de courge et de parmesan, arrosez de sauce et servez.
-