

Meal Plan - Menu régime de 60 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

1563 kcal ● 81g protéine (21%) ● 104g lipides (60%) ● 53g glucides (14%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Eufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

260 kcal, 5g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Fraises à la crème

153 kcal

Déjeuner

535 kcal, 12g de protéines, 5g glucides nets, 47g de lipides



Tacos fromage et guacamole

1 taco(s)- 175 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Avocat

176 kcal

Dîner

480 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal

Day 2

1496 kcal ● 96g protéine (26%) ● 92g lipides (56%) ● 54g glucides (14%) ● 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Eufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

260 kcal, 5g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Fraises à la crème

153 kcal

Déjeuner

465 kcal, 27g de protéines, 6g glucides nets, 35g de lipides



Tacos au jambon

2 taco(s) au jambon- 237 kcal



Fromage

2 oz- 229 kcal

Dîner

480 kcal, 38g de protéines, 28g glucides nets, 19g de lipides



Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal



Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s)- 170 kcal

Day 3

1521 kcal ● 91g protéine (24%) ● 97g lipides (58%) ● 55g glucides (15%) ● 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 27g de protéines, 14g glucides nets, 14g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

Collations

260 kcal, 5g de protéines, 6g glucides nets, 23g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Fraises à la crème

153 kcal

Déjeuner

455 kcal, 27g de protéines, 16g glucides nets, 28g de lipides



Wrap de laitue dinde et avocat

1 wrap(s)- 390 kcal



Fraises

1 1/4 tasse(s)- 65 kcal

Dîner

515 kcal, 33g de protéines, 20g glucides nets, 32g de lipides



Philly cheesesteak en wrap de laitue

2 wrap(s) de laitue- 445 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

Day 4

1506 kcal ● 131g protéine (35%) ● 77g lipides (46%) ● 53g glucides (14%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal

Collations

185 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 11g de lipides



Fromage en ficelle

2 bâton(s)- 165 kcal



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

510 kcal, 33g de protéines, 6g glucides nets, 34g de lipides



Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal



Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal

Dîner

555 kcal, 67g de protéines, 37g glucides nets, 13g de lipides



Poulet teriyaki

8 oz- 380 kcal



Lentilles

174 kcal

Day 5

1477 kcal ● 119g protéine (32%) ● 84g lipides (51%) ● 46g glucides (12%) ● 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 17g de protéines, 5g glucides nets, 18g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et bacon
256 kcal

Collations

185 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 11g de lipides



Fromage en ficelle
2 bâton(s)- 165 kcal



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal

Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



BLT en bun de laitue
1 sandwich(s)- 259 kcal

Dîner

535 kcal, 65g de protéines, 31g glucides nets, 13g de lipides



Poulet du Sud-Ouest
8 once(s)- 362 kcal



Lentilles
174 kcal

Day 6

1483 kcal ● 81g protéine (22%) ● 108g lipides (66%) ● 31g glucides (8%) ● 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 7g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Tomates cerises
12 tomates cerises- 42 kcal



Chocolat noir
2 carré(s)- 120 kcal



Noix
1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

150 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

500 kcal, 23g de protéines, 4g glucides nets, 41g de lipides



Graines de tournesol
240 kcal



BLT en bun de laitue
1 sandwich(s)- 259 kcal

Dîner

495 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Bouchées de steak
6 oz(s)- 422 kcal



Légumes mélangés
3/4 tasse(s)- 73 kcal

Day 7

1478 kcal ● 113g protéine (30%) ● 86g lipides (52%) ● 50g glucides (14%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 7g de protéines, 14g glucides nets, 25g de lipides



Tomates cerises

12 tomates cerises- 42 kcal



Chocolat noir

2 carré(s)- 120 kcal



Noix

1/4 tasse(s)- 175 kcal

Collations

150 kcal, 13g de protéines, 2g glucides nets, 10g de lipides



Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri- 13 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Déjeuner

495 kcal, 54g de protéines, 24g glucides nets, 19g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal



Pommes de terre rôties

178 kcal

Dîner

495 kcal, 38g de protéines, 10g glucides nets, 32g de lipides



Bouchées de steak

6 oz(s)- 422 kcal



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ mélange de noix
6 c. à s. (50g)
- ☐ noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
2 2/3 oz (76g)
- ☐ noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ fraises
5/6 pinte (305g)
- ☐ avocats
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ jus de citron
1/2 c. à café (mL)
- ☐ nectarine
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ crème épaisse
1/2 tasse (mL)
- ☐ œufs
14 grand (700g)
- ☐ ghee
2 c. à café (9g)
- ☐ fromage cheddar
4 c. à s., râpé (28g)
- ☐ fromage
2 3/4 oz (78g)
- ☐ provolone
1 tranche(s) (28g)
- ☐ fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ beurre
3/4 c. à soupe (11g)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
6 c. à soupe (93g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à café (14g)
- ☐ chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

Épices et herbes

- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ sel
1/2 c. à café (3g)
- ☐ poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1/2 c. à soupe (4g)
- ☐ poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)

Boissons

- ☐ eau
2 tasse (499mL)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
5 tasse (675g)
- ☐ laitue romaine
1/8 tête (40g)
- ☐ poivron
2 grand (342g)
- ☐ oignon
7/8 moyen (6,5 cm diam.) (95g)
- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (732g)
- ☐ blettes
5/8 lb (284g)
- ☐ Ail
3 1/2 gousse(s) (10g)
- ☐ laitue iceberg
4 tranche(s) (140g)
- ☐ cornichons
2 lance (70g)
- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ pommes de terre rouges
3/4 pomme de terre moyenne (5,5–8 cm diam.) (160g)

- ☐ sauce teriyaki
4 c. à s. (mL)
- ☐ Poulet, pilons, avec peau
1/3 lb (151g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonnaise
3 c. à soupe (mL)
- ☐ huile d'olive
2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)

Produits de porc

- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
10 oz (283g)
- ☐ bacon, cuit
8 tranche(s) (80g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
2 tranche (46g)
- ☐ charcuterie de dinde
4 oz (113g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa
2 c. à soupe (36g)
- ☐ sauce Frank's RedHot
1 c. à s. (mL)

Produits de bœuf

- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1 lb (453g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 lb (675g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits

3 conteneur (510g)

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

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 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

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 épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Œufs brouillés aux légumes et bacon

256 kcal ● 17g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

oignon

2 c. à s., haché (20g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

poivron

1/2 tasse, haché (75g)

bacon, cuit, cuit et haché

1 tranche(s) (10g)

Pour les 2 repas :

oignon

4 c. à s., haché (40g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

poivron

1 tasse, haché (149g)

bacon, cuit, cuit et haché

2 tranche(s) (20g)

1. Battez les œufs avec les oignons, les poivrons, le bacon et un peu de sel et de poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Chocolat noir

2 carré(s) - 120 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
chocolat noir 70–85 %
2 carré(s) (20g)

Pour les 2 repas :
chocolat noir 70–85 %
4 carré(s) (40g)

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

Noix

1/4 tasse(s) - 175 kcal ● 4g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :
noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Pour les 2 repas :
noix (anglaises)
1/2 tasse, décortiqué (50g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tacos fromage et guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1 taco(s) portions

fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

guacamole, acheté en magasin

2 c. à soupe (31g)

1. Chauffez une petite poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez d'un spray antiadhésif.
2. Saupoudrez le fromage (1/4 tasse par taco) dans la poêle en formant un cercle.
3. Laissez frire le fromage environ une minute. Les bords doivent être croustillants tandis que le centre reste bouillonnant et tendre. À l'aide d'une spatule, transférez le fromage sur une assiette.
4. Travaillez rapidement : mettez le guacamole au centre et pliez le fromage pour former une coque de taco avant que le fromage ne durcisse.
5. Servez.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Avocat

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



avocats
1/2 avocat(s) (101g)
jus de citron
1/2 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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

Tacos au jambon

2 taco(s) au jambon - 237 kcal ● 14g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 taco(s) au jambon portions

charcuterie de jambon
2 tranche (46g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
salsa
2 c. à soupe (36g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)

1. Utilisez du papier aluminium pour former les tranches de jambon en forme de coque de taco.
2. Grillez au four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Elles peuvent sembler un peu molles, mais une fois refroidies quelques minutes, elles se raffermiront.
3. Ajoutez le guacamole, la salsa et le fromage dans les coques.
4. Servez.

Fromage

2 oz - 229 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Donne 2 oz portions

fromage
2 oz (57g)

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

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Wrap de laitue dinde et avocat

1 wrap(s) - 390 kcal ● 25g protéine ● 28g lipides ● 6g glucides ● 4g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

charcuterie de dinde

4 oz (113g)

laitue romaine

1 feuille extérieure (28g)

tomates

2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)
(40g)

fromage tranché

1 tranche (21 g chacune) (21g)

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

1. Étalez la mayonnaise à l'intérieur de la feuille.
2. Placez la dinde, l'avocat, le fromage et la tomate sur la mayonnaise.
3. Roulez la feuille. Servez.

Fraises

1 1/4 tasse(s) - 65 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

fraises

1 1/4 tasse, entière (180g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Chou cavalier (collard) à l'ail

199 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 12g fibres



blettes

5/8 lb (284g)

huile

5/8 c. à soupe (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Pilons de poulet Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g protéine ● 24g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

sauce Frank's RedHot

2 2/3 c. à c. (mL)

huile

1/6 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

Poulet, pilons, avec peau

1/3 lb (151g)

1. (Remarque : nous recommandons la sauce Frank's Original RedHot pour les adeptes du régime paléo car elle est composée d'ingrédients naturels, mais toute sauce piquante conviendra.)
2. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
3. Placez les ailes sur une grande plaque et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire au four environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C (165°F).
5. Lorsque le poulet est presque cuit, mettez la sauce piquante et l'huile de votre choix dans une casserole. Chauffez et mélangez.
6. Sortez les ailes du four lorsqu'elles sont cuites et enrobez-les de sauce piquante.
7. Servez.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Graines de tournesol

240 kcal ● 11g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées

1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

2 2/3 oz (76g)

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

BLT en bun de laitue

1 sandwich(s) - 259 kcal ● 11g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

laitue iceberg
2 tranche(s) (70g)
bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
tomates
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)
cornichons
1 lance (35g)

Pour les 2 repas :

laitue iceberg
4 tranche(s) (140g)
bacon, cuit
6 tranche(s) (60g)
mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
tomates
4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)
cornichons
2 lance (70g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, découper deux bords arrondis de la laitue iceberg pour former les deux parties du "bun".
3. Étaler de la mayonnaise sur la tranche supérieure de laitue.
4. Ajouter le bacon cuit, les tomates et les cornichons sur la tranche inférieure de laitue et recouvrir avec l'autre tranche.

Déjeuner 6 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
huile
1 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Pommes de terre rôties

178 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



huile
1/2 c. à s. (mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
poudre d'oignon
1/8 c. à café (0g)
pommes de terre rouges, coupé en cubes
3/4 pomme de terre moyenne (5,5–8 cm diam.) (160g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre avec l'huile et les épices. Étalez les pommes de terre dans le fond du plat à four préparé.
3. Faites cuire 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Remuez les pommes de terre une fois après environ 15 minutes de cuisson afin qu'elles dorent sur toutes les faces.
4. Servez chaud.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Mélange de noix

1/8 tasse(s) - 109 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de noix
2 c. à s. (17g)

Pour les 3 repas :

mélange de noix
6 c. à s. (50g)

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

Fraises à la crème

153 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

fraises
4 c. à s., en tranches (42g)
crème épaisse
2 2/3 c. à s. (mL)

Pour les 3 repas :

fraises
3/4 tasse, en tranches (125g)
crème épaisse
1/2 tasse (mL)

1. Placez les fraises dans un bol et versez la crème dessus. Vous pouvez aussi fouetter la crème au préalable si vous le souhaitez.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

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

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.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

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.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

ghee
1 c. à café (5g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 oz (142g)
miel
1 c. à café (7g)
assaisonnement chipotle
1/4 c. à café (1g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

ghee
2 c. à café (9g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
10 oz (283g)
miel
2 c. à café (14g)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
huile
2 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.

Légumes mélangés

1 3/4 tasse(s) - 170 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
1 3/4 tasse (236g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
3 1/2 tasse (473g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2

Consommer les jour 3

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.

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Donne 1 nectarine(s) portions

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Poulet teriyaki

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



Donne 8 oz portions

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.

Lentilles

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



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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poulet du Sud-Ouest

8 once(s) - 362 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 8 once(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1/2 c. à soupe (4g)

fromage

1 c. à s., râpé (7g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

poivron, coupé en lanières

1 moyen (119g)

1. Frotter l'assaisonnement pour tacos uniformément sur toutes les faces du poulet.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le poulet dans la poêle et cuire environ 6–10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Retirer et mettre de côté.
4. Ajouter les poivrons tranchés dans la poêle et cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
5. Dresser les poivrons et le poulet, saupoudrer de fromage sur le dessus et servir.

Lentilles

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



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.

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Bouchées de steak

6 oz(s) - 422 kcal ● 35g protéine ● 31g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

steak de sirloin (surlonge), cru

3/8 lb (170g)

huile

3/8 c. à soupe (mL)

Ail, coupé en dés

3/4 gousse(s) (2g)

beurre, à température ambiante

3/8 c. à soupe (5g)

Pour les 2 repas :

steak de sirloin (surlonge), cru

3/4 lb (340g)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

Ail, coupé en dés

1 1/2 gousse(s) (5g)

beurre, à température ambiante

3/4 c. à soupe (11g)

1. Dans un petit bol, écraser le beurre et l'ail jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mettre de côté.
2. Couper le steak en cubes d'environ 2,5 cm et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
3. Chauffer une poêle avec de l'huile. Une fois chaude, ajouter les cubes de steak et laisser cuire environ 3 minutes sans remuer pour permettre la saisie. Après ce temps, remuer les morceaux et continuer la cuisson 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à la cuisson désirée.
4. Quand le steak est presque cuit, réduire le feu et ajouter le beurre à l'ail. Laisser fondre et mélanger pour enrober le steak. Servir.

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés

3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.