

# Meal Plan - Menu régime de 65 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** 1478 kcal ● 106g protéine (29%) ● 85g lipides (52%) ● 55g glucides (15%) ● 17g fibres (5%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



**Omelette style Southwest au bacon**

287 kcal

## Déjeuner

535 kcal, 35g de protéines, 43g glucides nets, 19g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

4 carotte(s)- 108 kcal



**Noix de cajou rôties**

1/6 tasse(s)- 139 kcal



**Bol poulet, brocoli et patate douce**

286 kcal

## Collations

185 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Fromage**

1 oz- 114 kcal

## Dîner

475 kcal, 39g de protéines, 9g glucides nets, 30g de lipides



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**

300 kcal



**Noix**

1/4 tasse(s)- 175 kcal

## Day 2

1508 kcal ● 149g protéine (39%) ● 92g lipides (55%) ● 15g glucides (4%) ● 7g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



**Omelette style Southwest au bacon**

287 kcal

## Déjeuner

530 kcal, 68g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

10 2/3 oz- 423 kcal



**Carottes rôties**

2 carotte(s)- 106 kcal

## Collations

185 kcal, 13g de protéines, 1g glucides nets, 14g de lipides



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Fromage**

1 oz- 114 kcal

## Dîner

510 kcal, 48g de protéines, 2g glucides nets, 33g de lipides



**Brocoli au beurre**

1 tasse(s)- 134 kcal



**Dinde hachée de base**

8 oz- 375 kcal

## Day 3

1453 kcal ● 113g protéine (31%) ● 78g lipides (49%) ● 50g glucides (14%) ● 24g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



**Poêlée petit-déjeuner à la patate douce**  
226 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 68g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



**Poitrine de poulet simple**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Carottes rôties**  
2 carotte(s)- 106 kcal

### Dîner

500 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 33g de lipides



**Tacos au jambon**  
4 taco(s) au jambon- 474 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

### Collations

200 kcal, 6g de protéines, 20g glucides nets, 9g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Pois mange-tout**  
1 tasse- 27 kcal

## Day 4

1491 kcal ● 90g protéine (24%) ● 90g lipides (54%) ● 50g glucides (13%) ● 32g fibres (9%)

### Petit-déjeuner

225 kcal, 11g de protéines, 7g glucides nets, 15g de lipides



**Poêlée petit-déjeuner à la patate douce**  
226 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 45g de protéines, 10g glucides nets, 33g de lipides



**Poivron farci à la salade de thon et avocat**  
2 demi poivron(s)- 456 kcal



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Collations

200 kcal, 6g de protéines, 20g glucides nets, 9g de lipides



**Noix de cajou rôties**  
1/8 tasse(s)- 104 kcal



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Pois mange-tout**  
1 tasse- 27 kcal

### Dîner

500 kcal, 28g de protéines, 13g glucides nets, 33g de lipides



**Tacos au jambon**  
4 taco(s) au jambon- 474 kcal



**Bâtonnets de carotte**  
1 carotte(s)- 27 kcal

## Day 5

1505 kcal ● 155g protéine (41%) ● 65g lipides (39%) ● 55g glucides (15%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 25g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides



**Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons**  
149 kcal



**Épinards sautés simples**  
100 kcal

### Collations

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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Déjeuner

565 kcal, 82g de protéines, 11g glucides nets, 20g de lipides



**Poulet en croûte de houmous**  
12 oz- 469 kcal



**Salade d'épinards aux canneberges**  
95 kcal

### Dîner

495 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 28g de lipides



**Poulet du Sud-Ouest**  
4 once(s)- 181 kcal



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



**Chips et salsa**  
82 kcal

## Day 6

1490 kcal ● 100g protéine (27%) ● 83g lipides (50%) ● 60g glucides (16%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 25g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides



**Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons**  
149 kcal



**Épinards sautés simples**  
100 kcal

### Collations

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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 38g de lipides



**Wrap jambon, bacon et avocat**  
1/2 wrap(s)- 253 kcal



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

### Dîner

495 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 28g de lipides



**Poulet du Sud-Ouest**  
4 once(s)- 181 kcal



**Salade tomate et avocat**  
235 kcal



**Chips et salsa**  
82 kcal

## Day 7

1538 kcal ● 120g protéine (31%) ● 85g lipides (50%) ● 48g glucides (12%) ● 25g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

250 kcal, 25g de protéines, 6g glucides nets, 13g de lipides



**Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons**  
149 kcal



**Épinards sautés simples**  
100 kcal

### Collations

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



**Pêche**  
1 pêche(s)- 66 kcal



**Shake protéiné (lait)**  
129 kcal

### Déjeuner

550 kcal, 27g de protéines, 17g glucides nets, 38g de lipides



**Wrap jambon, bacon et avocat**  
1/2 wrap(s)- 253 kcal



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

### Dîner

545 kcal, 51g de protéines, 7g glucides nets, 30g de lipides



**Salade de thon à l'avocat**  
545 kcal

---

# Liste de courses



## Graisses et huiles

- huile d'olive  
1 3/4 oz (mL)
- huile  
1 1/2 oz (mL)
- vinaigrette framboise et noix  
2 c. à c. (mL)

## Légumes et produits à base de légumes

- poivron  
2 grand (302g)
- oignon  
5/6 moyen (6,5 cm diam.) (89g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
2 2/3 oz (76g)
- carottes  
11 moyen (674g)
- Brocoli surgelé  
5 3/4 oz (162g)
- patates douces  
5/6 patate douce, 12,5 cm de long (172g)
- pois mange-tout  
2 tasse, entière (126g)
- champignons  
1/2 tasse, morceaux ou tranches (35g)
- tomates  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (248g)
- épinards frais  
1 1/3 paquet 285 g (381g)
- Ail  
1 1/2 gousse (5g)

## Produits laitiers et œufs

- œufs  
10 grand (500g)
- fromage  
1/3 livres (134g)
- beurre  
1 c. à soupe (14g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
3/4 tasse (170g)
- blancs d'œufs  
6 grand (198g)
- lait entier  
1 1/2 tasse(s) (360mL)
- romano  
1/8 c. à soupe (1g)

## Soupes, sauces et jus

- vinaigre de cidre de pomme  
1/3 c. à thé (mL)
- salsa  
1/2 bocal (209g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 1/3 lb (1483g)
- dinde hachée, crue  
1/2 livres (227g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix (anglaises)  
1 oz (30g)
- noix de cajou rôties  
6 3/4 c. à s. (57g)
- amandes  
3/4 tasse, entière (113g)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
2/3 livres (297g)

## Autre

- guacamole, acheté en magasin  
16 c. à soupe (247g)
- mélange de jeunes pousses  
1 1/4 tasse (38g)

## Fruits et jus de fruits

- avocats  
3 avocat(s) (578g)
- pêche  
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- jus de citron vert  
1 1/3 fl oz (mL)
- canneberges séchées  
2 c. à c. (7g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve  
2 1/4 boîte (387g)

## Boissons

## Produits de porc

- bacon, cuit  
6 tranche(s) (60g)

## Épices et herbes

- thym séché  
1/6 c. à café, feuilles (0g)
- sel  
1/3 oz (9g)
- poivre noir  
4 g (4g)
- paprika  
1/2 c. à café (1g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1/2 c. à soupe (4g)
- poudre d'ail  
1/2 c. à café (2g)

- poudre de protéine  
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

## Collations

- chips de tortilla  
1 oz (28g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
3 c. à s. (46g)

## Produits de boulangerie

- tortillas de farine  
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Omelette style Southwest au bacon

287 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**poivron**  
1 c. à s., en dés (9g)  
**oignon**  
1 c. à soupe, haché (10g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
2 tranche(s) (20g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**poivron**  
2 c. à s., en dés (19g)  
**oignon**  
2 c. à soupe, haché (20g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**bacon, cuit, cuit et haché**  
4 tranche(s) (40g)

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 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 poivron, l'oignon et le bacon 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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
4 c. à s., en cubes (33g)  
**œufs**  
1/2 grand (25g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 2/3 c. à s., haché, cuit (30g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
1/2 tasse, en cubes (67g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/3 tasse, haché, cuit (60g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Dans une petite poêle, ajouter un peu d'huile et, lorsqu'elle est chaude, ajouter le poulet coupé en dés. Cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit, 7-10 minutes.
3. Pendant ce temps, préchauffer une autre petite poêle allant au four à feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajouter l'huile et la patate douce en cubes. Assaisonner d'une pincée de sel et de poivre et remuer de temps en temps jusqu'à ce que la patate douce soit cuite, environ 5-7 minutes selon l'épaisseur.
4. Quand la patate est cuite, ajouter le poulet et remuer. Saisir encore 1-2 minutes.
5. Pousser le mélange de pommes de terre pour former un creux au centre de la poêle. Casser délicatement l'oeuf et le déposer dans le creux. Saupoudrer l'oeuf d'une pincée de sel et de poivre.
6. Transférer soigneusement la poêle au four et cuire environ 5 minutes pour un jaune coulant. Si vous préférez le jaune plus cuit, cuire 7-8 minutes.
7. Retirer du four, transférer dans une assiette et garnir d'avocat tranché.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Omelette aux blancs d'œufs, tomates et champignons

149 kcal ● 21g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
4 c. à s. (57g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**blancs d'œufs**  
2 grand (66g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**champignons, haché**  
2 2/3 c. à s., morceaux ou tranches (12g)  
**tomates, haché**  
1/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (23g)

Pour les 3 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
3/4 tasse (170g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**blancs d'œufs**  
6 grand (198g)  
**œufs**  
3 grand (150g)  
**champignons, haché**  
1/2 tasse, morceaux ou tranches (35g)  
**tomates, haché**  
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

1. Mélanger tous les œufs, le fromage cottage et le poivre et battre à la fourchette.
2. Vaporiser une poêle avec un spray antiadhésif et placer sur feu moyen.
3. Verser le mélange d'œufs dans la poêle en veillant à bien l'étaler, puis parsemer de champignons et de tomates.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs deviennent opaques et qu'ils soient pris. Replier une moitié de l'omelette sur l'autre.
5. Servir.

### Épinards sautés simples

100 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
4 tasse(s) (120g)  
**Ail, coupé en dés**  
1/2 gousse (2g)

Pour les 3 repas :

**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**huile d'olive**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**épinards frais**  
12 tasse(s) (360g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 1/2 gousse (5g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Bâtonnets de carotte

4 carotte(s) - 108 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Donne 4 carotte(s) portions

**carottes**

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Noix de cajou rôties

1/6 tasse(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

**noix de cajou rôties**

2 2/3 c. à s. (23g)

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

### Bol poulet, brocoli et patate douce

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

**Brocoli surgelé****1/4 paquet (71g)****sel****1/4 c. à café (2g)****poivre noir****1/4 c. à café, moulu (1g)****huile d'olive****1 c. à café (mL)****paprika****1/4 c. à café (1g)****poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes de la taille d'une bouchée****1/4 lb (112g)****patates douces, coupé en cubes de la taille d'une bouchée****1/2 patate douce, 12,5 cm de long****(105g)****1. Préchauffez le four à 425 F (220 C)****2. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika jusqu'à homogénéité.****3. Prenez la moitié du mélange et enrobez-en les patates douces.****4. Répartissez les patates douces sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faites cuire 20 minutes.****5. Pendant ce temps, prenez le reste du mélange d'épices et enrobez-en le poulet. Répartissez le poulet sur une autre plaque de cuisson et mettez-le au four avec les patates douces. Faites cuire le poulet 12 à 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète.****6. Préparez le brocoli selon les indications de son emballage. Mettez de côté.****7. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le poulet, le brocoli et les patates douces ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.**

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

### Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

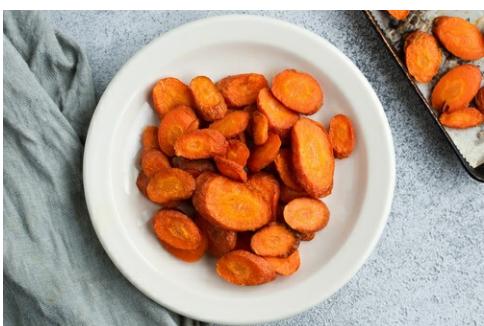
Pour les 2 repas :

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

### Carottes rôties

2 carotte(s) - 106 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
2 grand (144g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
4 grand (288g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Poivron farci à la salade de thon et avocat

2 demi poivron(s) - 456 kcal ● 41g protéine ● 24g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Donne 2 demi poivron(s) portions

**avocats**

1/2 avocat(s) (101g)

**jus de citron vert**

1 c. à café (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**poivron**

1 grand (164g)

**oignon**

1/4 petit (18g)

**thon en conserve, égoutté**

1 boîte (172g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon égoutté, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Évider le poivron. Vous pouvez soit couper le chapeau et remplir ainsi, soit couper le poivron en deux et farcir chaque moitié.
3. Vous pouvez le déguster ainsi ou le mettre au four à 350°F (180°C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### Amandes rôties

1/8 tasse(s) - 111 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

**amandes**

2 c. à s., entière (18g)

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

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

### Poulet en croûte de houmous

12 oz - 469 kcal ● 80g protéine ● 14g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 12 oz portions

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**houmous**  
3 c. à s. (46g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Séchez le poulet avec du papier absorbant et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Placez le poulet sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez du houmous sur le dessus du poulet jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Saupoudrez de paprika sur le houmous.
4. Enfournez environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Servez.

### Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



**canneberges séchées**  
2 c. à c. (7g)  
**noix (anglaises)**  
2 c. à c., haché (5g)  
**épinards frais**  
1/8 paquet 170 g (21g)  
**vinaigrette framboise et noix**  
2 c. à c. (mL)  
**romano, finement râpé**  
1/8 c. à soupe (1g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Wrap jambon, bacon et avocat

1/2 wrap(s) - 253 kcal ● 17g protéine ● 14g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**

1 tranche(s) (10g)

**charcuterie de jambon**

2 oz (57g)

**tortillas de farine**

1/2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)

(25g)

**fromage**

1 c. à s., râpé (7g)

**avocats, tranché**

1/8 avocat(s) (25g)

Pour les 2 repas :

**bacon, cuit**

2 tranche(s) (20g)

**charcuterie de jambon**

4 oz (113g)

**tortillas de farine**

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)

(49g)

**fromage**

2 c. à s., râpé (14g)

**avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Placez le jambon, le bacon, l'avocat et le fromage au centre de la tortilla puis roulez. Servez.

### 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs précuits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

### Fromage

1 oz - 114 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**fromage**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**fromage**  
2 oz (57g)

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

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**noix de cajou rôties**  
2 c. à s. (17g)

Pour les 2 repas :

**noix de cajou rôties**  
4 c. à s. (34g)

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

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 2 repas :

**pêche**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

### Pois mange-tout

1 tasse - 27 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pois mange-tout**  
1 tasse, entière (63g)

Pour les 2 repas :

**pois mange-tout**  
2 tasse, entière (126g)

1. Assaisonner de sel si désiré et servir cru.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Pêche

1 pêche(s) - 66 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (150g)

Pour les 3 repas :

**pêche**  
3 moyen (6,5 cm diam.) (450g)

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

### 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.

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

300 kcal ● 35g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**thym séché**  
1/6 c. à café, feuilles (0g)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1/3 c. à thé (mL)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**  
2 2/3 oz (76g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1/3 lb (149g)  
**carottes, finement tranché**  
1/3 moyen (20g)

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

## Noix

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

Donne 1/4 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**  
4 c. à s., décortiqué (25g)

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



## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**sel**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)

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.

### Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

**dinde hachée, crue**

1/2 livres (227g)

**huile**

1 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.

2. Servir.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Tacos au jambon

4 taco(s) au jambon - 474 kcal ● 27g protéine ● 33g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**charcuterie de jambon**

4 tranche (92g)

**guacamole, acheté en magasin**

8 c. à soupe (124g)

**salsa**

4 c. à soupe (72g)

**fromage**

4 c. à s., râpé (28g)

Pour les 2 repas :

**charcuterie de jambon**

8 tranche (184g)

**guacamole, acheté en magasin**

16 c. à soupe (247g)

**salsa**

8 c. à soupe (144g)

**fromage**

1/2 tasse, râpé (56g)

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.

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**

1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**

2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poulet du Sud-Ouest

4 once(s) - 181 kcal ● 27g protéine ● 6g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**mélange d'assaisonnement pour tacos**  
1/4 c. à soupe (2g)  
**fromage**  
1/2 c. à s., râpé (4g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**poivron, coupé en lanières**  
1/2 moyen (60g)

Pour les 2 repas :

**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.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(62g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
2 c. à s., haché (30g)  
**jus de citron vert**  
2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/2 c. à café (2g)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
1/2 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1 avocat(s) (201g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(123g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
4. Servez frais.

## Chips et salsa

82 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**chips de tortilla**  
1/2 oz (14g)  
**salsa**  
2 c. à s. (32g)

Pour les 2 repas :

**chips de tortilla**  
1 oz (28g)  
**salsa**  
4 c. à s. (65g)

1. Servez la salsa avec les chips de tortilla.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Salade de thon à l'avocat

545 kcal ● 51g protéine ● 30g lipides ● 7g glucides ● 10g fibres



**avocats**  
5/8 avocat(s) (126g)  
**jus de citron vert**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 1/4 tasse (38g)  
**thon en conserve**  
1 1/4 boîte (215g)  
**tomates**  
5 c. à s., haché (56g)  
**oignon, haché finement**  
1/3 petit (22g)

1. Dans un petit bol, mélanger le thon, l'avocat, le jus de lime, l'oignon haché, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Placer le mélange de thon sur un lit de jeunes pousses et garnir de tomates hachées.
3. Servir.