

Meal Plan - Menu régime de 80 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 1462 kcal ● 78g protéine (21%) ● 96g lipides (59%) ● 56g glucides (15%) ● 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

Déjeuner

460 kcal, 15g de protéines, 18g glucides nets, 34g de lipides



Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s)- 248 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal

Collations

195 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Dîner

525 kcal, 40g de protéines, 4g glucides nets, 38g de lipides



Choux de Bruxelles rôtis

58 kcal



Bouchées de steak

6 2/3 oz(s)- 469 kcal

Day 2

1464 kcal ● 68g protéine (19%) ● 91g lipides (56%) ● 71g glucides (19%) ● 22g fibres (6%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

Collations

195 kcal, 5g de protéines, 22g glucides nets, 7g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Graines de tournesol

90 kcal

Déjeuner

480 kcal, 31g de protéines, 20g glucides nets, 29g de lipides



Crackers

5 1/3 biscuit(s) salé(s)- 90 kcal



Salade Cobb simple

390 kcal

Dîner

510 kcal, 14g de protéines, 17g glucides nets, 38g de lipides



Farce saucisse et pomme

281 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal

Day 3

1462 kcal ● 111g protéine (30%) ● 81g lipides (50%) ● 60g glucides (16%) ● 13g fibres (3%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

Déjeuner

460 kcal, 36g de protéines, 11g glucides nets, 26g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Wrap de laitue club jambon

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Dîner

520 kcal, 52g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

Day 4

1479 kcal ● 110g protéine (30%) ● 81g lipides (50%) ● 62g glucides (17%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Tomates cerises

6 tomates cerises- 21 kcal



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

Déjeuner

460 kcal, 36g de protéines, 11g glucides nets, 26g de lipides



Mélange de noix

1/8 tasse(s)- 109 kcal



Wrap de laitue club jambon

1 1/2 wrap(s)- 351 kcal

Dîner

520 kcal, 52g de protéines, 18g glucides nets, 26g de lipides



Jus de fruits

1/2 tasse(s)- 57 kcal



Poulet au ranch

8 once(s)- 461 kcal

Day 5

1506 kcal ● 105g protéine (28%) ● 80g lipides (48%) ● 72g glucides (19%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 15g glucides nets, 17g de lipides



Tomates cerises
6 tomates cerises- 21 kcal



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Collations

210 kcal, 6g de protéines, 18g glucides nets, 12g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Petit bagel grillé au beurre
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Déjeuner

505 kcal, 28g de protéines, 32g glucides nets, 25g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat
115 kcal



Taco de poisson
1 tortilla(s)- 389 kcal

Dîner

500 kcal, 54g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
204 kcal

Day 6

1442 kcal ● 117g protéine (32%) ● 82g lipides (51%) ● 47g glucides (13%) ● 12g fibres (3%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

190 kcal, 18g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards
3 poche(s)- 158 kcal



Tomates cerises
9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

540 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



Wrap club jambon et fromage
1 wrap(s)- 422 kcal



Salade tomate et avocat
117 kcal

Dîner

500 kcal, 54g de protéines, 7g glucides nets, 27g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre
8 oz- 296 kcal



Nouilles de courgette à l'ail
204 kcal

Day 7

1471 kcal ● 131g protéine (36%) ● 77g lipides (47%) ● 52g glucides (14%) ● 11g fibres (3%)

Petit-déjeuner

215 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 13g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

190 kcal, 18g de protéines, 5g glucides nets, 10g de lipides



Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal



Tomates cerises

9 tomates cerises- 32 kcal

Déjeuner

540 kcal, 28g de protéines, 28g glucides nets, 32g de lipides



Wrap club jambon et fromage

1 wrap(s)- 422 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Dîner

530 kcal, 68g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



Poitrine de poulet simple

10 2/3 oz- 423 kcal



Patates douces rôties au romarin

105 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- lait entier**
2 1/2 tasse(s) (600mL)
- œufs**
17 moyen (744g)
- beurre**
1/4 bâtonnet (33g)
- fromage tranché**
1 tranche (28 g chacune) (28g)
- fromage bleu**
4 c. à s., émietté, non tassé (34g)
- fromage**
10 c. à s., râpé (70g)

Graisses et huiles

- huile**
1 1/2 oz (mL)
- huile d'olive**
4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette balsamique**
2 c. à s. (mL)
- vinaigrette ranch**
4 c. à soupe (mL)
- mayonnaise**
2 c. à soupe (mL)

Boissons

- eau**
9 c. à soupe (136mL)

Épices et herbes

- vinaigre balsamique**
3 c. à café (mL)
- romarin séché**
1 1/2 g (1g)
- sel**
1/2 c. à café (3g)
- poivre noir**
1/2 c. à café, moulu (1g)
- moutarde de Dijon**
1 1/2 c. à soupe (23g)
- poivre citronné**
1 c. à soupe (7g)
- assaisonnement cajun**
2 c. à café (5g)
- poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)

Produits de boulangerie

- pain**
3 tranche (96g)
- farce de pain de maïs assaisonnée**
3/4 oz (21g)
- crackers**
5 1/3 crackers (19g)
- bagel**
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)
- tortillas de farine**
3 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (147g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan**
1 oz (29g)
- graines de tournesol décortiquées**
1 oz (28g)
- noix (anglaises)**
6 c. à s., décortiqué (38g)
- mélange de noix**
4 c. à s. (34g)

Fruits et jus de fruits

- pommes**
2 moyen (7,5 cm diam.) (387g)
- avocats**
2 1/4 avocat(s) (452g)
- citron**
3/4 petit (44g)
- jus de fruit**
8 fl oz (mL)
- limes**
1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)
- jus de citron vert**
1 c. à soupe (mL)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru**
3/8 lb (189g)

Saucisses et charcuterie

- saucisse de porc, crue**
1/8 lb (57g)
- charcuterie de jambon**
1 3/4 livres (790g)

Soupes, sauces et jus

Légumes et produits à base de légumes

- tomates**
9 3/4 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (1202g)
- feuilles de chou frisé (kale)**
1/2 livres (248g)
- choux de Bruxelles**
1/8 lb (57g)
- Ail**
2 gousse(s) (6g)
- laitue romaine**
3/8 tête (237g)
- oignon**
1 moyen (6,5 cm diam.) (123g)
- courgette**
2 1/2 moyen (490g)
- chou**
2 c. à s., râpé (9g)
- épinards frais**
30 feuilles (30g)
- patates douces**
1/3 patate douce, 12,5 cm de long (70g)

- bouillon de poulet (prêt à servir)**
1/6 tasse(s) (mL)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue**
2 2/3 lb (1195g)

Autre

- mélange pour sauce ranch**
1/2 sachet (28 g) (14g)

Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue**
1 filet(s) 113 g (113g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Lait

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



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 3 repas :

lait entier

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

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

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

eau

9 c. à soupe (136mL)

vinaigre balsamique

3 c. à café (mL)

romarin séché

3/4 c. à café (1g)

tomates

1 1/2 tasse, haché (270g)

œufs

6 grand (300g)

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

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 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

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 2 repas :

huile

1 c. à café (mL)

œufs

4 grand (200g)

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

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain

1 tranche (32g)

beurre

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

pain

2 tranche (64g)

beurre

2 c. à café (9g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

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



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

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 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.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Sandwich au fromage grillé

1/2 sandwich(s) - 248 kcal ● 11g protéine ● 16g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres

Donne 1/2 sandwich(s) portions



pain
1 tranche (32g)
beurre
1/2 c. à soupe (7g)
fromage tranché
1 tranche (28 g chacune) (28g)

1. Préchauffez la poêle à feu moyen-doux.
2. Étalez du beurre sur un côté d'une tranche de pain.
3. Placez la tranche de pain, côté beurré vers le bas, dans la poêle et déposez le fromage dessus.
4. Beurrez l'autre tranche de pain sur un côté et placez-la (côté beurré vers le haut) sur le fromage.
5. Faites griller jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré puis retournez. Continuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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.

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres

Donne 9 tomates cerises portions



tomates
9 tomates cerises (153g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Crackers

5 1/3 biscuit(s) salé(s) - 90 kcal ● 1g protéine ● 4g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 5 1/3 biscuit(s) salé(s) portions

crackers

5 1/3 crackers (19g)

1. Dégustez.

Salade Cobb simple

390 kcal ● 29g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



laitue romaine

3 tasse, râpé (141g)

fromage bleu

4 c. à s., émietté, non tassé (34g)

tomates

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

charcuterie de jambon, râpé

3 oz (85g)

œufs, cuits durs et coupés en quartiers

1 moyen (44g)

1. Mélangez les ingrédients dans un grand bol.

2. Assaisonnez au moment de servir.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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 2 repas :

mélange de noix

4 c. à s. (34g)

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

Wrap de laitue club jambon

1 1/2 wrap(s) - 351 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 8g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

moutarde de Dijon
3/4 c. à soupe (11g)
laitue romaine
1 1/2 feuille extérieure (42g)
charcuterie de jambon
6 oz (170g)
oignon
6 tranches, fines (54g)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
avocats, tranché
3/8 avocat(s) (75g)

Pour les 2 repas :

moutarde de Dijon
1 1/2 c. à soupe (23g)
laitue romaine
3 feuille extérieure (84g)
charcuterie de jambon
3/4 livres (340g)
oignon
12 tranches, fines (108g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
avocats, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Étalez la moutarde à l'intérieur de la feuille de laitue.
2. Placez le jambon, la tomate, l'oignon et l'avocat sur la moutarde.
3. Roulez la feuille. Servez.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Salade simple de chou kale et avocat

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



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

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.

Taco de poisson

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 27g glucides ● 6g fibres



Donne 1 tortilla(s) portions

morue, crue

1 filet(s) 113 g (113g)

huile

1 c. à café (mL)

limes

1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)

assaisonnement cajun

2 c. à café (5g)

chou

2 c. à s., râpé (9g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

avocats, réduit en purée

1/4 avocat(s) (50g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Vaporisez une plaque de cuisson avec un spray antiadhésif.
3. Enduisez le poisson d'huile sur toutes les faces et saupoudrez généreusement d'assaisonnement cajun.
4. Déposez sur la plaque et enfournez 12 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, écrasez un avocat et ajoutez un peu de jus de citron vert et du sel/poivre selon votre goût.
6. Réchauffez une tortilla dans une poêle ou au micro-ondes.
7. Quand le poisson est cuit, placez-le dans la tortilla et garnissez d'avocat, de chou et d'un quartier de citron vert.
8. Servez.
9. Pour les restes : conservez le poisson supplémentaire dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Réchauffez et assemblez le taco.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Wrap club jambon et fromage

1 wrap(s) - 422 kcal ● 27g protéine ● 23g lipides ● 25g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
charcuterie de jambon
4 oz (113g)
tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(49g)
tomates
2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)
(40g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)

Pour les 2 repas :

mayonnaise
2 c. à soupe (mL)
laitue romaine
2 feuille intérieure (12g)
charcuterie de jambon
1/2 livres (227g)
tortillas de farine
2 tortilla (env. 18–20 cm diam.)
(98g)
tomates
4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.)
(80g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)

1. Préparez le wrap selon vos préférences.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(31g)

Pour les 2 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)

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.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Pomme

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



Pour un seul repas :

pommes

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

Pour les 2 repas :

pommes

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

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

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 2 repas :

graines de tournesol décortiquées

1 oz (28g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 3 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

beurre
1/4 c. à soupe (4g)
bagel
1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 3 repas :

beurre
3/4 c. à soupe (11g)
bagel
1 1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (104g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s) - 158 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
3 tranche (69g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)
épinards frais
15 feuilles (15g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon
6 tranche (138g)
fromage
6 c. à s., râpé (42g)
épinards frais
30 feuilles (30g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

Tomates cerises

9 tomates cerises - 32 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

tomates
9 tomates cerises (153g)

Pour les 2 repas :

tomates
18 tomates cerises (306g)

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

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Choux de Bruxelles rôtis

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



sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
choux de Bruxelles
1/8 lb (57g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400 F (200 C).
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, coupez les extrémités brunes et retirez les feuilles externes jaunes.
3. Dans un bol moyen, mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Répartissez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson et faites rôtir environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres à l'intérieur. Surveillez-les pendant la cuisson et secouez la plaque de temps en temps pour qu'ils dorent uniformément.
5. Retirez du four et servez.

Bouchées de steak

6 2/3 oz(s) - 469 kcal ● 39g protéine ● 35g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 6 2/3 oz(s) portions

steak de sirloin (surlonge), cru
3/8 lb (189g)
huile
3/8 c. à soupe (mL)
Ail, coupé en dés
5/6 gousse(s) (3g)
beurre, à température ambiante
3/8 c. à soupe (6g)

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.

Dîner 2

Consommer les jour 2

Farce saucisse et pomme

281 kcal ● 9g protéine ● 23g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



noix de pécan
2 c. à c., haché (5g)
saucisse de porc, crue
1/8 lb (57g)
bouillon de poulet (prêt à servir)
1/6 tasse(s) (mL)
farce de pain de maïs assaisonnée
3/4 oz (21g)
pommes, grossièrement haché
1/8 moyen (7,5 cm diam.) (23g)

1. Placez les pacanes dans une petite poêle et faites-les cuire à feu moyen pendant une à deux minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, en remuant fréquemment. Mettez de côté.
2. Placez la saucisse (si la saucisse est en boyau, retirez le boyau et ne cuisez que la viande en la défaisant) dans une grande poêle et faites cuire à feu vif pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Égouttez le liquide.
3. Dans une casserole, ajoutez le bouillon de poulet, la pomme et le sachet d'assaisonnement de la farce (s'il y en a un) et portez à ébullition.
4. Retirez le bouillon du feu et incorporez le mélange de farce. Couvrez et laissez reposer 3 à 5 minutes.
5. Mélangez la saucisse à la farce.
6. Au moment de servir, parsemez des pacanes grillées sur le dessus.

Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal ● 5g protéine ● 15g lipides ● 9g glucides ● 9g fibres



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 3 et jour 4

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.

Poulet au ranch

8 once(s) - 461 kcal ● 51g protéine ● 26g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette ranch
2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
1/4 sachet (28 g) (7g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette ranch
4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile
1 c. à soupe (mL)
mélange pour sauce ranch
1/2 sachet (28 g) (14g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
poivre citronné
1 c. à soupe (7g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3-4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Nouilles de courgette à l'ail

204 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 1/4 c. à soupe (mL)
courgette
1 1/4 moyen (245g)
Ail, haché finement
5/8 gousse (2g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 1/2 c. à soupe (mL)
courgette
2 1/2 moyen (490g)
Ail, haché finement
1 1/4 gousse (4g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le cuire une à deux minutes.
3. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes.
4. Retirez du feu et servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Poitrine de poulet simple

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



Donne 10 2/3 oz portions

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

1. Frottez d'abord le poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les autres assaisonnements de votre choix. Si vous cuisez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **À LA POÊLE** : Chauffez le reste de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les poitrines de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes. Retournez de l'autre côté, couvrez la poêle, baissez le feu et faites cuire encore 10 minutes.
3. **AU FOUR** : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Placez le poulet sur une plaque de cuisson. Faites cuire 10 minutes, retournez et faites cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
4. **AU GRIL / BROIL** : Réglez le four sur gril et préchauffez en position haute. Faites griller le poulet 3-8 minutes de chaque côté. Le temps varie selon l'épaisseur et la proximité de l'élément chauffant.
5. **TOUTES MÉTHODES** : Enfin, laissez reposer le poulet au moins 5 minutes avant de le découper. Servez.

Patates douces rôties au romarin

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



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)

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.