

# Meal Plan - Menu régime de 85 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

1475 kcal ● 70g protéine (19%) ● 104g lipides (63%) ● 45g glucides (12%) ● 21g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Avocat**

176 kcal

### Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



**Carottes et sauce ranch**

173 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**

1 sandwich(s)- 495 kcal

### Dîner

450 kcal, 35g de protéines, 8g glucides nets, 29g de lipides



**Haricots verts au beurre**

196 kcal



**Cuisses de poulet simples**

6 oz- 255 kcal

## Day 2

1472 kcal ● 81g protéine (22%) ● 101g lipides (62%) ● 41g glucides (11%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Avocat**

176 kcal

### Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



**Carottes et sauce ranch**

173 kcal



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 25g glucides nets, 33g de lipides



**Sandwich au fromage grillé**

1 sandwich(s)- 495 kcal

### Dîner

450 kcal, 46g de protéines, 4g glucides nets, 27g de lipides



**Dinde hachée de base**

8 oz- 375 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**

72 kcal

## Day 3

1506 kcal ● 67g protéine (18%) ● 99g lipides (59%) ● 61g glucides (16%) ● 25g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 6g de protéines, 4g glucides nets, 24g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Avocat

176 kcal

### Collations

240 kcal, 8g de protéines, 9g glucides nets, 18g de lipides



Carottes et sauce ranch

173 kcal



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 25g de lipides



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1/2 côtelette(s)- 151 kcal

### Dîner

495 kcal, 24g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

3 oz- 295 kcal



Riz brun au beurre

125 kcal

## Day 4

1503 kcal ● 77g protéine (21%) ● 90g lipides (54%) ● 79g glucides (21%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Œufs brouillés crémeux

182 kcal

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



Petite barre de granola

1 barre(s)- 119 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

480 kcal, 30g de protéines, 25g glucides nets, 25g de lipides



Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

230 kcal



Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1/2 côtelette(s)- 151 kcal

### Dîner

495 kcal, 24g de protéines, 24g glucides nets, 32g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

3 oz- 295 kcal



Riz brun au beurre

125 kcal

## Day 5

1444 kcal ● 87g protéine (24%) ● 77g lipides (48%) ● 78g glucides (22%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 18g de lipides



**Toast au beurre**

1 tranche(s)- 114 kcal



**Œufs brouillés crémeux**

182 kcal

### Collations

230 kcal, 6g de protéines, 16g glucides nets, 14g de lipides



**Petite barre de granola**

1 barre(s)- 119 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides



**BLT à l'avocat**

411 kcal



**Carottes et houmous**

82 kcal

### Dîner

425 kcal, 42g de protéines, 14g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses**

203 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**

6 oz- 222 kcal

## Day 6

1475 kcal ● 79g protéine (22%) ● 83g lipides (50%) ● 80g glucides (22%) ● 23g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



**Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate**

2 mini-muffin(s)- 122 kcal



**Lait**

1 tasse(s)- 149 kcal

### Collations

170 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Compote de pommes**

57 kcal

### Déjeuner

495 kcal, 22g de protéines, 35g glucides nets, 24g de lipides



**BLT à l'avocat**

411 kcal



**Carottes et houmous**

82 kcal

### Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Salade de poulet miel-moutarde**

277 kcal



**Noix de pécan**

1/4 tasse- 183 kcal

Petit-déjeuner

270 kcal, 17g de protéines, 13g glucides nets, 17g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s)- 122 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal


Collations

170 kcal, 4g de protéines, 14g glucides nets, 9g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal




Compote de pommes

57 kcal


Déjeuner

555 kcal, 40g de protéines, 27g glucides nets, 29g de lipides



Cuisses de poulet miel-moutarde

1 cuisse(s)- 427 kcal



Carottes glacées au miel

128 kcal

Dîner

545 kcal, 37g de protéines, 19g glucides nets, 33g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Salade de poulet miel-moutarde

277 kcal



Noix de pécan

1/4 tasse- 183 kcal

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
14 c. à s., entière (125g)
- ☐ noix de pécan  
1/2 tasse, moitiés (50g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
3 1/4 avocat(s) (653g)
- ☐ jus de citron  
3/8 fl oz (mL)
- ☐ citron  
1 petit (58g)
- ☐ compote de pommes  
2 barquette à emporter (~115 g) (244g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
10 tranche (320g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ beurre  
3/4 bâtonnet (86g)
- ☐ fromage tranché  
4 tranche (28 g chacune) (112g)
- ☐ œufs  
9 grand (450g)
- ☐ lait entier  
3 1/2 tasse(s) (830mL)
- ☐ fromage de chèvre  
2 c. à soupe (28g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ mini carottes  
52 moyen (520g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
2 tasse (242g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)  
1 botte (170g)
- ☐ tomates  
1 2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (210g)
- ☐ champignons  
4 oz (113g)
- ☐ épinards frais  
1/2 tasse(s) (15g)

## Épices et herbes

- ☐ poivre noir  
1/8 oz (2g)
- ☐ sel  
1/6 oz (6g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre citronné  
3/8 c. à soupe (3g)
- ☐ moutarde de Dijon  
5 c. à c. (25g)
- ☐ moutarde brune  
1/2 c. à soupe (8g)
- ☐ thym séché  
1/2 c. à café, moulu (1g)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
6 oz (170g)
- ☐ dinde hachée, crue  
1/2 livres (227g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2 cuisse(s) (340g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
7/8 lb (395g)

## Confiseries

- ☐ confiture d'abricot  
2 c. à s. (40g)
- ☐ miel  
2 oz (52g)

## Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os  
1 morceau (178g)
- ☐ bacon, cuit  
4 tranche(s) (40g)

## Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses  
9 1/2 tasse (285g)

## Boissons

- ☐ eau  
1 tasse (230mL)

☐ carottes  
3/8 lb (170g)

### Graisses et huiles

☐ vinaigrette ranch  
6 c. à soupe (mL)

☐ huile  
1/2 oz (mL)

☐ huile d'olive  
2/3 oz (mL)

☐ vinaigrette  
7 1/2 c. à soupe (mL)

### Céréales et pâtes

☐ riz brun  
4 c. à s. (48g)

### Collations

☐ petite barre de granola  
2 barre (50g)

### Légumineuses et produits à base de légumineuses

☐ houmous  
8 c. à soupe (120g)

---

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

#### **amandes**

2 c. à s., entière (18g)

Pour les 3 repas :

#### **amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### 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 3 repas :

#### **avocats**

1 1/2 avocat(s) (302g)

#### **jus de citron**

1 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.

## Petit-déjeuner 2

Consommer les jour 4 et jour 5

### 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.

### Œufs brouillés crémeux

182 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**lait entier**  
1/8 tasse(s) (30mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
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 aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.



## Petit-déjeuner 3

Consommer les jour 6 et jour 7

### Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

2 mini-muffin(s) - 122 kcal  9g protéine  9g lipides  1g glucides  0g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1/3 c. à soupe (5mL)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**fromage de chèvre**  
1 c. à soupe (14g)  
**tomates, coupé en morceaux**  
1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2/3 c. à soupe (10mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**fromage de chèvre**  
2 c. à soupe (28g)  
**tomates, coupé en morceaux**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

## Lait

1 tasse(s) - 149 kcal  8g protéine  8g lipides  12g glucides  0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
2 tasse(s) (480mL)

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

## Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich au fromage grillé

1 sandwich(s) - 495 kcal ● 22g protéine ● 33g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**fromage tranché**  
2 tranche (28 g chacune) (56g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)  
**fromage tranché**  
4 tranche (28 g chacune) (112g)

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.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lait

2/3 tasse(s) - 99 kcal ● 5g protéine ● 5g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1 1/3 tasse(s) (320mL)

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

### Salade simple de chou kale et avocat

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**feuilles de chou frisé (kale), haché**  
1 botte (170g)  
**avocats, haché**  
1 avocat(s) (201g)  
**citron, pressé**  
1 petit (58g)

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.

## Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1/2 côtelette(s) - 151 kcal ● 20g protéine ● 4g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigre balsamique**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**confiture d'abricot**  
1 c. à s. (20g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à café (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**côte de porc, avec os**  
1/2 morceau (89g)

Pour les 2 repas :

**vinaigre balsamique**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**confiture d'abricot**  
2 c. à s. (40g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**côte de porc, avec os**  
1 morceau (178g)

1. Frotter les côtelettes de porc avec du sel et du poivre des deux côtés.
  2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 6-8 minutes de chaque côté.
  3. Ajouter la confiture d'abricot et le vinaigre balsamique dans la poêle et retourner les côtelettes pour bien les enrober. Cuire chaque côté 1-2 minutes.
  4. Servir.
-

## Déjeuner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### BLT à l'avocat

411 kcal ● 19g protéine ● 21g lipides ● 28g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

**bacon, cuit**

2 tranche(s) (20g)

**tomates**

2 tranche(s), fine/petite (30g)

**sel**

1 trait (0g)

**pain**

2 tranche (64g)

**épinards frais**

1/4 tasse(s) (8g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**avocats, tranché**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**bacon, cuit**

4 tranche(s) (40g)

**tomates**

4 tranche(s), fine/petite (60g)

**sel**

2 trait (1g)

**pain**

4 tranche (128g)

**épinards frais**

1/2 tasse(s) (15g)

**poivre noir**

2 trait (0g)

**avocats, tranché**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Griller le pain.
3. Étaler du houmous sur le pain.
4. Sur une tranche, disposer la laitue, le bacon, l'avocat et la tomate.
5. Assaisonner de sel et de poivre.
6. Couvrir avec l'autre tranche.

### Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**

2 c. à soupe (30g)

**mini carottes**

8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

**houmous**

4 c. à soupe (60g)

**mini carottes**

16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Déjeuner 4

Consommer les jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 cuisse(s) - 427 kcal ● 39g protéine ● 26g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Donne 1 cuisse(s) portions

**moutarde brune**

1/2 c. à soupe (8g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse(s) (170g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et une pincée de sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et bien les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir les cuisses jusqu'à ce qu'elles soient cuites, 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

### Carottes glacées au miel

128 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 18g glucides ● 5g fibres



**beurre**

3/4 c. à café (3g)

**carottes**

3/8 lb (170g)

**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

**miel**

3/8 c. à soupe (8g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**jus de citron**

3/8 c. à soupe (mL)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.



## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Carottes et sauce ranch

173 kcal ● 1g protéine ● 14g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**mini carottes**  
12 moyen (120g)  
**vinaigrette ranch**  
2 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

**mini carottes**  
36 moyen (360g)  
**vinaigrette ranch**  
6 c. à soupe (mL)

1. Couper les carottes en fines lanières. Servir avec la sauce ranch pour tremper.

### 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 3 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)

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.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

---

### Petite barre de granola

1 barre(s) - 119 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**petite barre de granola**  
1 barre (25g)

Pour les 2 repas :

**petite barre de granola**  
2 barre (50g)

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

---

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

**amandes**  
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

**amandes**  
4 c. à s., entière (36g)

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

### Compote de pommes

57 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**compote de pommes**  
1 barquette à emporter (~115 g)  
(122g)

Pour les 2 repas :

**compote de pommes**  
2 barquette à emporter (~115 g)  
(244g)

1. Un contenant à emporter de 4 oz de compote de pommes = environ une demi-tasse de compote.

## Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

### Haricots verts au beurre

196 kcal ● 3g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



**beurre**  
4 c. à café (18g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)

1. Préparez les haricots verts selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Cuisses de poulet simples



6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

6 oz (170g)

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### 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.

### Haricots verts arrosés d'huile d'olive

72 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**Haricots verts surgelés**

2/3 tasse (81g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

---

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

---

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 1/2 tasse (45g)

**tomates**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses, les tomates et la vinaigrette dans un petit bol.  
Servir.

---

### Cuisses de poulet aux champignons

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



Pour un seul repas :

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**sel**

1/2 trait (0g)

**eau**

1/8 tasse(s) (30mL)

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**

1/2 cuisse(s) (85g)

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**

2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

1 c. à soupe (mL)

**sel**

1 trait (0g)

**eau**

1/4 tasse(s) (60mL)

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**cuisse de poulet, avec os et peau, crues**

1 cuisse(s) (170g)

**champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)**

4 oz (113g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.
6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.

## Riz brun au beurre

125 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 17g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
3/8 c. à soupe (5g)  
**riz brun**  
2 c. à s. (24g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**eau**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
3/4 c. à soupe (11g)  
**riz brun**  
4 c. à s. (48g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)

1. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
2. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
3. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, et faites bouillir à couvert pendant 30 minutes.
4. Versez le riz dans une passoire au-dessus de l'évier et égouttez pendant 10 secondes.
5. Remettez le riz dans la même casserole, hors du feu.
6. Couvrez immédiatement et réservez pendant 10 minutes (c'est la phase de cuisson à la vapeur).
7. Découvrez, incorporez le beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

---

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Salade simple de jeunes pousses

203 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



**mélange de jeunes pousses**  
4 1/2 tasse (135g)  
**vinaigrette**  
4 1/2 c. à soupe (mL)

1. Mélanger les jeunes pousses et la vinaigrette dans un petit bol. Servir.

---

### Blanc de poulet au citron et poivre

6 oz - 222 kcal ● 38g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

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

3/8 lb (168g)

**huile d'olive**

1/6 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

3/8 c. à soupe (3g)

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.



## Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### Salade de poulet miel-moutarde

277 kcal ● 28g protéine ● 10g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**moutarde de Dijon**  
2 1/2 c. à c. (12g)  
**miel**  
2 1/2 c. à c. (17g)  
**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
4 oz (113g)  
**mélange de jeunes pousses**  
1 tasse (30g)  
**tomates, tranché**  
2 c. à s., en tranches (23g)  
**avocats, coupé**  
1/8 avocat(s) (25g)

Pour les 2 repas :

**moutarde de Dijon**  
5 c. à c. (25g)  
**miel**  
5 c. à c. (34g)  
**huile**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (227g)  
**mélange de jeunes pousses**  
2 tasse (60g)  
**tomates, tranché**  
4 c. à s., en tranches (45g)  
**avocats, coupé**  
1/4 avocat(s) (50g)

1. Fouettez le miel et la moutarde dans un petit bol. Réservez.
2. Assaisonnez le poulet avec un peu de sel/poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 3-5 minutes de chaque côté. Le temps dépend de l'épaisseur des blancs de poulet.
4. Quand le poulet est presque cuit, versez la moitié de la sauce miel-moutarde dessus et retournez-le plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirez le poulet de la poêle et tranchez-le quand il est assez froid pour être manipulé. Réservez.
5. Assemblez la salade avec les jeunes pousses, les tomates et les avocats. Versez le reste de la sauce miel-moutarde dessus et mélangez. Ajoutez le poulet au plat et servez.

### Noix de pécan

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



Pour un seul repas :  
**noix de pécan**  
4 c. à s., moitiés (25g)

Pour les 2 repas :  
**noix de pécan**  
1/2 tasse, moitiés (50g)

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