

# Meal Plan - Menu régime de 90 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** 1490 kcal ● 109g protéine (29%) ● 80g lipides (48%) ● 74g glucides (20%) ● 10g fibres (3%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



**Œufs bouillis**  
4 œuf(s)- 277 kcal

## Collations

135 kcal, 2g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



**Crackers**  
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

## Déjeuner

550 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



**Sandwich jambon et fromage simple**  
1 sandwich(s)- 549 kcal

## Dîner

530 kcal, 44g de protéines, 28g glucides nets, 24g de lipides



**Cabillaud cajun**  
6 oz- 187 kcal



**Pomme de terre au four avec garnitures**  
1/2 grosse pomme(s) de terre- 189 kcal



**Fromage**  
1 1/3 oz- 153 kcal

## Day 2

1456 kcal ● 92g protéine (25%) ● 84g lipides (52%) ● 76g glucides (21%) ● 7g fibres (2%)

## Petit-déjeuner

275 kcal, 25g de protéines, 1g glucides nets, 19g de lipides



**Œufs bouillis**  
4 œuf(s)- 277 kcal

## Collations

135 kcal, 2g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



**Crackers**  
8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

## Déjeuner

550 kcal, 38g de protéines, 26g glucides nets, 31g de lipides



**Sandwich jambon et fromage simple**  
1 sandwich(s)- 549 kcal

## Dîner

495 kcal, 27g de protéines, 31g glucides nets, 29g de lipides



**Tacos à la dinde hachée**  
1 taco(s)- 234 kcal



**Lait**  
1 3/4 tasse(s)- 261 kcal

## Day 3

1490 kcal ● 55g protéine (15%) ● 95g lipides (58%) ● 87g glucides (23%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

135 kcal, 2g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



#### Crackers

8 biscuit(s) salé(s)- 135 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 40g de lipides



#### Chaudrée de palourdes

1 boîte(s)- 364 kcal



#### Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal

### Dîner

540 kcal, 17g de protéines, 32g glucides nets, 34g de lipides



#### Lentilles au curry

362 kcal



#### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s)- 178 kcal

## Day 4

1559 kcal ● 69g protéine (18%) ● 101g lipides (58%) ● 78g glucides (20%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

205 kcal, 17g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides



#### Bouchées de concombre façon sandwich

2 bouchée(s)- 189 kcal



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

### Déjeuner

580 kcal, 19g de protéines, 30g glucides nets, 40g de lipides



#### Chaudrée de palourdes

1 boîte(s)- 364 kcal



#### Mélange de noix

1/4 tasse(s)- 218 kcal

### Dîner

540 kcal, 17g de protéines, 32g glucides nets, 34g de lipides



#### Lentilles au curry

362 kcal



#### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s)- 178 kcal

## Day 5

1473 kcal ● 132g protéine (36%) ● 68g lipides (42%) ● 77g glucides (21%) ● 5g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

235 kcal, 16g de protéines, 7g glucides nets, 16g de lipides



#### Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



#### Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal

### Collations

205 kcal, 17g de protéines, 9g glucides nets, 11g de lipides



#### Bouchées de concombre façon sandwich

2 bouchée(s)- 189 kcal



#### Tranches de concombre

1/4 concombre- 15 kcal

### Déjeuner

530 kcal, 58g de protéines, 29g glucides nets, 19g de lipides



#### Kéfir

150 kcal



#### Salade simple poulet et épinards

380 kcal

### Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal



#### Blanc de poulet au citron et poivre

4 oz- 148 kcal

## Day 6

1455 kcal ● 111g protéine (30%) ● 70g lipides (43%) ● 81g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



#### Œufs brouillés aux légumes et jambon

232 kcal



#### Toast au beurre

1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 23g de lipides



#### Poulet Caprese

4 once(s)- 298 kcal



#### Lentilles

87 kcal



#### Lait

2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 33g glucides nets, 22g de lipides



#### Jus de fruits

1 tasse(s)- 115 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal



#### Blanc de poulet au citron et poivre

4 oz- 148 kcal

## Day 7

1460 kcal ● 91g protéine (25%) ● 80g lipides (50%) ● 79g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

290 kcal, 21g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Œufs brouillés aux légumes et jambon  
232 kcal



Toast au beurre  
1/2 tranche(s)- 57 kcal

### Déjeuner

485 kcal, 43g de protéines, 23g glucides nets, 23g de lipides



Poulet Caprese  
4 once(s)- 298 kcal



Lentilles  
87 kcal



Lait  
2/3 tasse(s)- 99 kcal

### Collations

175 kcal, 5g de protéines, 15g glucides nets, 8g de lipides



Raisins  
87 kcal



Graines de tournesol  
90 kcal

### Dîner

510 kcal, 22g de protéines, 31g glucides nets, 32g de lipides



Burger de saumon  
1 burger(s)- 442 kcal



Salade simple de jeunes pousses  
68 kcal

# Liste de courses



## Produits laitiers et œufs

- œufs  
18 grand (900g)
- fromage tranché  
4 tranche (21 g chacune) (84g)
- crème aigre (sour cream)  
1 oz (25g)
- beurre  
1/2 bâtonnet (54g)
- fromage  
1/4 livres (101g)
- Mélange de fromages mexicain  
2/3 oz (19g)
- lait entier  
5 tasse(s) (1159mL)
- mozzarella fraîche  
6 oz (170g)
- kéfir aromatisé  
1 tasse (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
6 oz (170g)

## Épices et herbes

- assaisonnement cajun  
2 c. à café (5g)
- sel  
2 g (2g)
- poivre noir  
2 trait (0g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos  
1/8 sachet (3g)
- basilic frais  
4 c. à soupe, haché (11g)
- poivre citronné  
1/2 c. à soupe (3g)
- aneth séché  
1/4 c. à café (0g)

## Produits de boulangerie

- pain  
5 tranche (160g)
- crackers  
24 crackers (84g)
- coquilles à tacos  
1 coquille (13g)
- pains à hamburger  
1 petit pain(s) (51g)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
1/8 lb (38g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
1 1/2 lb (661g)

## Soupes, sauces et jus

- chowder de palourdes en conserve  
2 boîte (525 g) (1038g)
- sauce pesto  
2 c. à soupe (32g)

## Produits à base de noix et de graines

- mélange de noix  
1/2 tasse (67g)
- lait de coco en conserve  
3/4 tasse (mL)
- graines de tournesol décortiquées  
1 oz (28g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- lentilles crues  
3/4 tasse (144g)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
13 1/4 oz (376g)

## Graisses et huiles

- mayonnaise  
3 1/2 c. à soupe (mL)
- huile  
5 1/4 c. à café (mL)
- vinaigrette balsamique  
2 c. à s. (mL)
- huile d'olive  
1/4 c. à soupe (mL)
- vinaigrette  
3 1/2 c. à soupe (mL)

## Boissons

## Légumes et produits à base de légumes

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>tomates</b><br>3 1/4 entier moyen ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (399g) | <input type="checkbox"/> <b>eau</b><br>2 tasse(s) (479mL) |
| <input type="checkbox"/> <b>laitue romaine</b><br>1/8 tête (16g)                               |   |
| <input type="checkbox"/> <b>pommes de terre</b><br>1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)          |   |
| <input type="checkbox"/> <b>Brocoli surgelé</b><br>2 2/3 tasse (243g)                          |   |
| <input type="checkbox"/> <b>concombre</b><br>1 1/2 concombre (21 cm) (452g)                    |   |
| <input type="checkbox"/> <b>épinards frais</b><br>2 1/2 tasse(s) (75g)                         |   |
| <input type="checkbox"/> <b>oignon</b><br>4 c. à s., haché (40g)                               |   |
| <input type="checkbox"/> <b>poivron vert</b><br>4 c. à s., haché (37g)                         |   |

#### Autre

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> <b>pâte de curry</b><br>1 c. à soupe (15g)             |
| <input type="checkbox"/> <b>mélange d'épices italien</b><br>1/2 c. à café (2g)  |
| <input type="checkbox"/> <b>Galette de burger au saumon</b><br>1 galette (113g) |
| <input type="checkbox"/> <b>mélange de jeunes pousses</b><br>1 3/4 tasse (53g)  |

#### Fruits et jus de fruits

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> <b>jus de fruit</b><br>16 fl oz (mL) |
| <input type="checkbox"/> <b>raisins</b><br>3 tasse (276g)     |
-

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Œufs bouillis

4 œuf(s) - 277 kcal ● 25g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

8 grand (400g)

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.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Œufs brouillés aux légumes et jambon

232 kcal ● 19g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**lait entier**  
1/8 tasse(s) (30mL)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)  
**œufs**  
2 grand (100g)  
**oignon, coupé en dés**  
2 c. à s., haché (20g)  
**poivron vert, haché**  
2 c. à s., haché (19g)  
**charcuterie de jambon, haché**  
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

**lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)  
**œufs**  
4 grand (200g)  
**oignon, coupé en dés**  
4 c. à s., haché (40g)  
**poivron vert, haché**  
4 c. à s., haché (37g)  
**charcuterie de jambon, haché**  
2 oz (57g)

1. Battez les œufs, le lait, les oignons, les poivrons verts, le jambon et un peu de sel et de 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.

### Toast au beurre

1/2 tranche(s) - 57 kcal ● 2g protéine ● 2g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
1/2 tranche (16g)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
1 tranche (32g)  
**beurre**  
1 c. à café (5g)

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

---

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Sandwich jambon et fromage simple

1 sandwich(s) - 549 kcal ● 38g protéine ● 31g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**charcuterie de jambon**  
4 oz (113g)  
**fromage tranché**  
2 tranche (21 g chacune) (42g)  
**mayonnaise**  
1 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
2 tranche(s), fine/petite (30g)  
**laitue romaine**  
1 feuille intérieure (6g)

Pour les 2 repas :

**pain**  
4 tranche (128g)  
**charcuterie de jambon**  
1/2 livres (227g)  
**fromage tranché**  
4 tranche (21 g chacune) (84g)  
**mayonnaise**  
2 c. à soupe (mL)  
**tomates**  
4 tranche(s), fine/petite (60g)  
**laitue romaine**  
2 feuille intérieure (12g)

1. Déposez le jambon, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
  2. Étalez la mayonnaise sur l'autre tranche de pain et placez-la (côté mayonnaise vers le bas) sur le jambon/fromage/laitue/tomate.
  3. Voilà comment préparer un sandwich.
-

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chaudrée de palourdes

1 boîte(s) - 364 kcal ● 12g protéine ● 22g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**chowder de palourdes en conserve**  
1 boîte (525 g) (519g)

Pour les 2 repas :

**chowder de palourdes en conserve**  
2 boîte (525 g) (1038g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

### Mélange de noix

1/4 tasse(s) - 218 kcal ● 7g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de noix**  
4 c. à s. (34g)

Pour les 2 repas :

**mélange de noix**  
1/2 tasse (67g)

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

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5

### Kéfir

150 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



**kéfir aromatisé**  
1 tasse (mL)

1. Versez dans un verre et buvez.

### Salade simple poulet et épinards

380 kcal ● 50g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



**épinards frais**  
2 1/2 tasse(s) (75g)  
**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)  
**vinaigrette**  
2 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché, cuit**  
1/2 livres (213g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-elevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet Caprese

4 once(s) - 298 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**basilic frais**  
1 c. à soupe, haché (3g)  
**huile**  
1/2 c. à café (mL)  
**sauce pesto**  
1 c. à soupe (16g)  
**mélange d'épices italien**  
1/4 c. à café (1g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
1 oz (28g)  
**tomates, coupé en quartiers**  
1 1/2 tomates cerises (26g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**basilic frais**  
2 c. à soupe, haché (5g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)  
**sauce pesto**  
2 c. à soupe (32g)  
**mélange d'épices italien**  
1/2 c. à café (2g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 oz (57g)  
**tomates, coupé en quartiers**  
3 tomates cerises (51g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

## Lentilles

87 kcal ● 6g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau  
1/2 tasse(s) (120mL)  
sel  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
2 c. à s. (24g)

Pour les 2 repas :

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.

## 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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Crackers

8 biscuit(s) salé(s) - 135 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**crackers**  
8 crackers (28g)

Pour les 3 repas :

**crackers**  
24 crackers (84g)

1. Dégustez.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Bouchées de concombre façon sandwich

2 bouchée(s) - 189 kcal ● 16g protéine ● 11g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

**fromage**

1 tranche (28 g chacune) (28g)

**charcuterie de jambon**

2 tranche (46g)

Pour les 2 repas :

**concombre**

1 concombre (21 cm) (301g)

**fromage**

2 tranche (28 g chacune) (56g)

**charcuterie de jambon**

4 tranche (92g)

1. Coupez le concombre en tranches d'environ 2,5 cm.
2. Coupez le fromage en carrés réguliers (4 carrés par tranche).
3. Assemblez les bouchées en plaçant jambon et fromage entre deux tranches de concombre et fixez avec un cure-dent.

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**concombre**

1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

**concombre**

1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Raisins

87 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**raisins**  
1 1/2 tasse (138g)

Pour les 2 repas :

**raisins**  
3 tasse (276g)

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

### Graines de tournesol

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**graines de tournesol décortiquées**  
1 oz (28g)

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

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Cabillaud cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 6 oz portions

**morue, crue**  
6 oz (170g)  
**assaisonnement cajun**  
2 c. à café (5g)  
**huile**  
1 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

### Pomme de terre au four avec garnitures

1/2 grosse pomme(s) de terre - 189 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 25g glucides ● 4g fibres



Donne 1/2 grosse pomme(s) de terre portions

**sel**  
1/2 trait (0g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**crème aigre (sour cream)**  
1/2 c. à soupe (6g)  
**pommes de terre**  
1/2 grand (7,5–11 cm diam.) (185g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**beurre**  
1/2 c. à café (2g)  
**fromage**  
1 c. à s., râpé (7g)

1. FOUR :
2. Préchauffez le four à 350 degrés et placez les grilles dans le tiers supérieur et inférieur. Lavez la pomme de terre (ou les pommes de terre) soigneusement avec une brosse rigide et de l'eau froide courante. Séchez, puis piquez 8 à 12 fois profondément la pomme de terre avec une fourchette pour permettre à l'humidité de s'échapper pendant la cuisson. Placez-la dans un bol et badigeonnez légèrement d'huile. Saupoudrez de sel kasher et placez la pomme de terre directement sur la grille au centre du four. Placez une plaque de cuisson sur la grille inférieure pour récupérer les jus.
3. Faites cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante mais que la chair soit tendre en

dessous. Servez en traçant une ligne pointillée d'un bout à l'autre avec votre fourchette, puis ouvrez la pomme de terre en pressant les extrémités l'une vers l'autre. Elle s'ouvrira facilement. Attention, il y aura de la vapeur.

4. MICRO-ONDES :
5. Frottez la pomme de terre et piquez-la plusieurs fois avec les dents d'une fourchette. Placez-la sur une assiette.
6. Faites cuire à pleine puissance au micro-ondes pendant 5 minutes. Retournez-la, puis continuez la cuisson 5 minutes supplémentaires. Quand la pomme de terre est tendre, sortez-la du micro-ondes et coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
7. Garnissez de beurre, de sel et de poivre au goût, de crème aigre et de fromage.

## Fromage

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/3 oz portions

**fromage**  
1 1/3 oz (38g)

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

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

### Tacos à la dinde hachée

1 taco(s) - 234 kcal ● 14g protéine ● 15g lipides ● 10g glucides ● 2g fibres



Donne 1 taco(s) portions

**dinde hachée, crue**

1/8 lb (38g)

**crème aigre (sour cream)**

2/3 oz (19g)

**coquilles à tacos**

1 coquille (13g)

**laitue romaine**

4 c. à c., râpé (4g)

**mélange d'assaisonnement pour tacos**

1/8 sachet (3g)

**tomates, haché**

1/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (15g)

**Mélange de fromages mexicain, râpé**

2/3 oz (19g)

1. Faites dorer la dinde à feu moyen et assaisonnez avec l'assaisonnement pour tacos.

2. Une fois la dinde cuite, ajoutez-la dans les coquilles à tacos, garnissez avec les autres ingrédients et servez.

### Lait

1 3/4 tasse(s) - 261 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres

Donne 1 3/4 tasse(s) portions



**lait entier**

1 3/4 tasse(s) (420mL)

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

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles au curry

362 kcal ● 14g protéine ● 19g lipides ● 30g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**lentilles crues**  
4 c. à s. (48g)  
**eau**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lait de coco en conserve**  
6 c. à s. (mL)  
**pâte de curry**  
1/2 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

**lentilles crues**  
1/2 tasse (96g)  
**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lait de coco en conserve**  
3/4 tasse (mL)  
**pâte de curry**  
1 c. à soupe (15g)

1. Rincez les lentilles et placez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporez la pâte de curry, la crème de coco et assaisonnez de sel selon votre goût. Remettez à frémir et laissez cuire 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Brocoli au beurre

1 1/3 tasse(s) - 178 kcal ● 4g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
2/3 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/3 tasse (121g)  
**poivre noir**  
2/3 trait (0g)  
**beurre**  
1 1/3 c. à soupe (19g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/3 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
2 2/3 tasse (243g)  
**poivre noir**  
1 1/3 trait (0g)  
**beurre**  
2 2/3 c. à soupe (38g)

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.

## Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Jus de fruits

1 tasse(s) - 115 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 1g fibres

Pour un seul repas :



**jus de fruit**  
8 fl oz (mL)

Pour les 2 repas :

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

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

### Salade simple mozzarella et tomate

242 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette balsamique**  
1 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
1 c. à soupe, haché (3g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
2 oz (57g)  
**tomates, tranché**  
3/4 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(137g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**basilic frais**  
2 c. à soupe, haché (5g)  
**mozzarella fraîche, tranché**  
4 oz (113g)  
**tomates, tranché**  
1 1/2 entier grand ( $\approx$ 7,6 cm diam.)  
(273g)

1. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella en alternance.
2. Parsemez de basilic et arrosez de vinaigrette.

### Blanc de poulet au citron et poivre

4 oz - 148 kcal ● 25g protéine ● 5g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/4 lb (112g)  
**huile d'olive**  
1/8 c. à soupe (mL)  
**poivre citronné**  
1/4 c. à soupe (2g)

Pour les 2 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)

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 7

### Burger de saumon

1 burger(s) - 442 kcal ● 20g protéine ● 28g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

**Galette de burger au saumon**  
1 galette (113g)  
**mélange de jeunes pousses**  
4 c. à s. (8g)  
**mayonnaise**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**aneth séché**  
1/4 c. à café (0g)  
**huile**  
1/4 c. à café (mL)  
**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le burger de saumon dans la poêle et faites cuire environ 4 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
2. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise et l'aneth.
3. Placez le burger de saumon sur le pain et garnissez de mayonnaise et de feuilles. Servez.

## Salade simple de jeunes pousses

68 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



### mélange de jeunes pousses

1 1/2 tasse (45g)

### vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

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