

Meal Plan - Menu régime riche en protéines de 1300 calories

[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

1288 kcal ● 115g protéine (36%) ● 61g lipides (43%) ● 52g glucides (16%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal

Collations

135 kcal, 12g de protéines, 11g glucides nets, 3g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Pepperoni de dinde

8 tranche(s)- 34 kcal

Déjeuner

440 kcal, 41g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Sauté de porc et légumes

440 kcal

Dîner

445 kcal, 44g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal

Day 2

1288 kcal ● 115g protéine (36%) ● 61g lipides (43%) ● 52g glucides (16%) ● 18g fibres (5%)

Petit-déjeuner

275 kcal, 18g de protéines, 15g glucides nets, 15g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal



Coupes bacon & œuf

1 tasse(s)- 120 kcal

Collations

135 kcal, 12g de protéines, 11g glucides nets, 3g de lipides



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal



Pepperoni de dinde

8 tranche(s)- 34 kcal

Déjeuner

440 kcal, 41g de protéines, 22g glucides nets, 18g de lipides



Sauté de porc et légumes

440 kcal

Dîner

445 kcal, 44g de protéines, 4g glucides nets, 26g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Cuisses de poulet au four

6 oz- 385 kcal

Day 3

1329 kcal ● 117g protéine (35%) ● 52g lipides (35%) ● 73g glucides (22%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast au cottage cheese

1 tartine(s)- 143 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Collations

220 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 6g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Déjeuner

490 kcal, 38g de protéines, 12g glucides nets, 31g de lipides



Chou-fleur rôti

116 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal

Dîner

370 kcal, 52g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides



Brocoli

2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



Tilapia poêlé

8 oz- 298 kcal

Day 4

1324 kcal ● 118g protéine (36%) ● 36g lipides (24%) ● 106g glucides (32%) ● 26g fibres (8%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast au cottage cheese

1 tartine(s)- 143 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Collations

220 kcal, 8g de protéines, 22g glucides nets, 6g de lipides



Framboises

1 tasse(s)- 72 kcal



Toast au houmous

1 tranche(s)- 146 kcal

Déjeuner

485 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

Dîner

370 kcal, 52g de protéines, 5g glucides nets, 13g de lipides



Brocoli

2 1/2 tasse(s)- 73 kcal



Tilapia poêlé

8 oz- 298 kcal

Day 5

1355 kcal ● 127g protéine (38%) ● 46g lipides (31%) ● 95g glucides (28%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 19g de protéines, 34g glucides nets, 3g de lipides



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast au cottage cheese

1 tartine(s)- 143 kcal



Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s)- 62 kcal

Collations

185 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal

Déjeuner

485 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 15g de lipides



Lait

1 1/2 tasse(s)- 224 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal

Dîner

435 kcal, 60g de protéines, 3g glucides nets, 19g de lipides



Brocoli

1 tasse(s)- 29 kcal



Cuisses de poulet au rub sec épicé

2 cuisse(s) de poulet- 407 kcal

Day 6

1301 kcal ● 115g protéine (35%) ● 54g lipides (37%) ● 74g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Collations

185 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Déjeuner

500 kcal, 46g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 cuisse- 452 kcal



Brocoli rôti
49 kcal

Dîner

360 kcal, 44g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



Bol taboulé au poulet épicé
362 kcal

Day 7

1301 kcal ● 115g protéine (35%) ● 54g lipides (37%) ● 74g glucides (23%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 7g de lipides



Toast à l'avocat façon Southwest
1 toast(s)- 193 kcal



Cottage cheese et miel
1/4 tasse(s)- 62 kcal

Collations

185 kcal, 10g de protéines, 12g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre
1 tranche(s)- 114 kcal

Déjeuner

500 kcal, 46g de protéines, 4g glucides nets, 32g de lipides



Cuisses de poulet farcies au fromage bleu
1 cuisse- 452 kcal



Brocoli rôti
49 kcal

Dîner

360 kcal, 44g de protéines, 32g glucides nets, 5g de lipides



Bol taboulé au poulet épicé
362 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- ☐ œufs
5 grand (250g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
2 1/2 tasse (565g)
- ☐ lait entier
3 tasse(s) (720mL)
- ☐ beurre
3 c. à café (14g)
- ☐ fromage bleu
1 oz (28g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ framboises
3 tasse (369g)
- ☐ kiwi
3 fruit (207g)
- ☐ jus de citron
1/4 c. à soupe (mL)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
- ☐ longe de porc désossée
3/4 lb (340g)

Autre

- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
4 c. à s. (68g)
- ☐ guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 1/2 livres (1194g)
- ☐ chou-fleur
1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)
- ☐ patates douces
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

Graisses et huiles

- ☐ huile
1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)

Confiseries

- ☐ miel
2 3/4 oz (77g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ Pepperoni de dinde
16 tranches (28g)

Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2 lb (831g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/4 lb (560g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
2 cuisse(s) (296g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
2/3 livres (320g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
5 c. à soupe (75g)
- ☐ haricots frites (refried beans)
1/2 tasse (121g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ tilapia, cru
1 lb (448g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
2 3/4 c. à s. (48g)

Céréales et pâtes

- ☐ couscous instantané aromatisé
1/2 boîte (165 g) (82g)

- ☐ **épinards frais**
1/4 tasse(s) (8g)
- ☐ **persil frais**
2 brins (2g)
- ☐ **concombre**
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- ☐ **tomates**
1/2 tomate Roma (40g)

Épices et herbes

- ☐ **poivre noir**
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
 - ☐ **sel**
1 1/4 c. à café (7g)
 - ☐ **thym séché**
1 1/2 g (1g)
 - ☐ **moutarde brune**
1/2 c. à soupe (8g)
 - ☐ **cumin moulu**
1 1/6 c. à café (2g)
 - ☐ **poudre de chili**
2/3 c. à café (2g)
 - ☐ **piment de Cayenne**
1/3 c. à café (1g)
 - ☐ **origan séché**
2/3 c. à café, feuilles (1g)
 - ☐ **paprika**
1/4 c. à café (1g)
 - ☐ **poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)
 - ☐ **poudre d'oignon**
1/4 c. à café (1g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Nectarine

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

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

Coupes bacon & œuf

1 tasse(s) - 120 kcal ● 10g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)
bacon, cuit
1 tranche(s) (10g)

Pour les 2 repas :

œufs
2 grand (100g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Toast au cottage cheese

1 tartine(s) - 143 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche(s) (96g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
miel
3 c. à café (21g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
miel
3 c. à café (21g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Toast à l'avocat façon Southwest

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche(s) (32g)
guacamole, acheté en magasin
2 c. à soupe (31g)
haricots frits (refried beans)
4 c. à s. (61g)
épinards frais
1/8 tasse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
guacamole, acheté en magasin
4 c. à soupe (62g)
haricots frits (refried beans)
1/2 tasse (121g)
épinards frais
1/4 tasse(s) (8g)

1. Faites griller le pain, si désiré. Réchauffez les haricots frits en les transférant dans un bol micro-ondeable et en passant 1-3 minutes au micro-ondes en remuant à mi-cuisson.
2. Étalez les haricots frits sur le pain et garnissez de guacamole et d'épinards. Servez.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sauté de porc et légumes

440 kcal ● 41g protéine ● 18g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 c. à s. (34g)
légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
poivre noir
1/4 c. à café, moulu (1g)
sel
1/8 c. à café (1g)
huile, divisé
1/4 c. à soupe (mL)
longe de porc désossée, coupé en dés
3/8 lb (170g)

Pour les 2 repas :

sauce pour sauté (stir-fry sauce)
4 c. à s. (68g)
légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
sel
1/4 c. à café (2g)
huile, divisé
1/2 c. à soupe (mL)
longe de porc désossée, coupé en dés
3/4 lb (340g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de porc et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le porc et réservez.
2. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais bien chauds.
3. Remettez le porc dans la poêle et mélangez.
4. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le porc soit complètement cuit.
6. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Chou-fleur rôti

116 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

thym séché

1/4 c. à café, feuilles (0g)

chou-fleur, détaillé en fleurettes

1/2 tête petite (10 cm diam.) (133g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec l'huile. Assaisonnez de thym et d'un peu de sel et de poivre. Rôtissez jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20-25 minutes. Servez.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 5 1/3 oz portions

moutarde brune

1/2 c. à soupe (8g)

miel

1/3 c. à soupe (7g)

thym séché

1/3 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1/3 livres (151g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4 et jour 5

Lait

1 1/2 tasse(s) - 224 kcal  12g protéine  12g lipides  18g glucides  0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

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

Pour les 2 repas :

lait entier

3 tasse(s) (720mL)

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

Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal  27g protéine  3g lipides  28g glucides  3g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue

4 c. à c. (24g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/4 lb (112g)

patates douces, coupé en deux

1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

patates douces, coupé en deux

1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

1. Placez les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrez-les d'environ 2,5 cm d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Transférez le poulet dans un bol et laissez refroidir. Une fois refroidi, utilisez deux fourchettes pour effiloquer le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Cuisses de poulet farcies au fromage bleu

1 cuisse - 452 kcal ● 41g protéine ● 32g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage bleu

1/2 oz (14g)

thym séché

1/6 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1/8 c. à soupe (mL)

paprika

1/8 c. à café (0g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

1 cuisse(s) (170g)

Pour les 2 repas :

fromage bleu

1 oz (28g)

thym séché

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

paprika

1/4 c. à café (1g)

cuisses de poulet, avec os et peau, crues

2 cuisse(s) (340g)

1. Mélangez le fromage bleu et le thym dans un petit bol.
2. Dégagez la peau du poulet et étalez délicatement le mélange de fromage sous la peau, en faisant attention de ne pas la déchirer. Massez la peau pour répartir le mélange de façon homogène.
3. Saupoudrez du paprika sur toutes les faces du poulet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Placez le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 F (75 C). Servez.

Brocoli rôti

49 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé

1/2 paquet (142g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

1 paquet (284g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Framboises

1/2 tasse(s) - 36 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1/2 tasse (62g)

Pour les 2 repas :

framboises
1 tasse (123g)

1. Rincez les framboises et servez.

Cottage cheese et miel

1/4 tasse(s) - 62 kcal ● 7g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
miel
1 c. à café (7g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
miel
2 c. à café (14g)

1. Servez le cottage cheese dans un bol et arrosez de miel.

Pepperoni de dinde

8 tranche(s) - 34 kcal ● 4g protéine ● 2g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Pepperoni de dinde
8 tranches (14g)

Pour les 2 repas :

Pepperoni de dinde
16 tranches (28g)

1. Bon appétit.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Framboises

1 tasse(s) - 72 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

framboises
1 tasse (123g)

Pour les 2 repas :

framboises
2 tasse (246g)

1. Rincez les framboises et servez.
-

Toast au houmous

1 tranche(s) - 146 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
houmous
2 1/2 c. à soupe (38g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
houmous
5 c. à soupe (75g)

1. (Optionnel) Faites griller le pain.
 2. Étalez le houmous sur le pain et servez.
-

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

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.

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 3 repas :

pain

3 tranche (96g)

beurre

3 c. à café (14g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
2 tasse (182g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
4 tasse (364g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
6 oz (170g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

cuisses de poulet, avec os et peau, crues
3/4 livres (340g)
thym séché
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Brocoli

2 1/2 tasse(s) - 73 kcal ● 7g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé
5 tasse (455g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Tilapia poêlé

8 oz - 298 kcal ● 45g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
tilapia, cru
1/2 lb (224g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)
poivre noir
2/3 c. à café, moulu (2g)
sel
2/3 c. à café (4g)
tilapia, cru
1 lb (448g)

1. Rincez les filets de tilapia à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez les deux faces de chaque filet avec du sel et du poivre.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif ; faites cuire le tilapia dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette, environ 4 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Brocoli

1 tasse(s) - 29 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

1 tasse (91g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet au rub sec épicé

2 cuisse(s) de poulet - 407 kcal ● 57g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 2 cuisse(s) de poulet portions

cuisses de poulet sans peau et désossées

2 cuisse(s) (296g)

cumin moulu

2/3 c. à café (1g)

poudre de chili

2/3 c. à café (2g)

piment de Cayenne

1/3 c. à café (1g)

origan séché

2/3 c. à café, feuilles (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, mélangez les épices et une pincée de sel. Ajustez le piment de Cayenne selon votre niveau de piquant préféré. Ajoutez les cuisses de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. Placez les cuisses de poulet sur une plaque et faites cuire 20-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur. Servez.

Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

Bol taboulé au poulet épicé

362 kcal ● 44g protéine ● 5g lipides ● 32g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

huile

1/8 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

1/4 boîte (165 g) (41g)

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

3/8 lb (168g)

persil frais, coupé

1 brins (1g)

concombre, coupé

1/8 concombre (21 cm) (38g)

tomates, coupé

1/4 tomate Roma (20g)

Pour les 2 repas :

jus de citron

1/4 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

huile

1/4 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

1/2 boîte (165 g) (82g)

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

3/4 lb (336g)

persil frais, coupé

2 brins (2g)

concombre, coupé

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

tomates, coupé

1/2 tomate Roma (40g)

1. Enrobez le poulet d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Faites-le cuire dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, cuisez le couscous selon les instructions du paquet. Quand le couscous est cuit et légèrement refroidi, mélangez-le avec le persil.
3. Coupez le poulet en morceaux.
4. Assemblez le bol avec le couscous, le poulet, le concombre et les tomates. Arrosez de jus de citron et servez.