

Meal Plan - Menu régime riche en protéines de 1500 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

1527 kcal ● 147g protéine (39%) ● 49g lipides (29%) ● 109g glucides (28%) ● 15g fibres (4%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 23g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Eufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
108 kcal

Collations

215 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



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



Bretzels
138 kcal

Déjeuner

445 kcal, 53g de protéines, 7g glucides nets, 21g de lipides



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



Tomates rôties
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Dîner

560 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Rôti de bœuf
330 kcal



Lentilles
231 kcal

Day 2

1517 kcal ● 146g protéine (39%) ● 50g lipides (30%) ● 105g glucides (28%) ● 16g fibres (4%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 23g de protéines, 32g glucides nets, 9g de lipides



Œufs bouillis
1 œuf(s)- 69 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau
108 kcal

Collations

215 kcal, 11g de protéines, 36g glucides nets, 2g de lipides



Bâtonnets de céleri
2 branche(s) de céleri- 13 kcal



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



Bretzels
138 kcal

Déjeuner

435 kcal, 52g de protéines, 3g glucides nets, 22g de lipides



Salade tomate et avocat
117 kcal



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal

Dîner

560 kcal, 60g de protéines, 34g glucides nets, 18g de lipides



Rôti de bœuf
330 kcal



Lentilles
231 kcal

Day 3

1463 kcal ● 154g protéine (42%) ● 39g lipides (24%) ● 102g glucides (28%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Toast à l'avocat
1 tranche(s)- 168 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal

Collations

140 kcal, 12g de protéines, 18g glucides nets, 1g de lipides



Bœuf séché (jerky)
73 kcal



Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

545 kcal, 61g de protéines, 42g glucides nets, 13g de lipides



Purée de patates douces
92 kcal



Côtelettes de porc glacées à l'abricot
1 1/2 côtelette(s)- 454 kcal

Dîner

480 kcal, 62g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal



Pois mange-tout
164 kcal

Day 4

1476 kcal ● 135g protéine (37%) ● 52g lipides (31%) ● 93g glucides (25%) ● 26g fibres (7%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

140 kcal, 12g de protéines, 18g glucides nets, 1g de lipides



Bœuf séché (jerky)

73 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

560 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Sandwich au rosbif

1 sandwich(s)- 476 kcal

Dîner

480 kcal, 62g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal



Pois mange-tout

164 kcal

Day 5

1588 kcal ● 144g protéine (36%) ● 66g lipides (38%) ● 85g glucides (21%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

300 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 11g de lipides



Toast à l'avocat

1 tranche(s)- 168 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Collations

205 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

560 kcal, 42g de protéines, 34g glucides nets, 26g de lipides



Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s)- 83 kcal



Sandwich au rosbif

1 sandwich(s)- 476 kcal

Dîner

525 kcal, 62g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Salade tomate et avocat

176 kcal



Côtelettes de porc assaisonnées grillées

1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal

Day 6

1534 kcal ● 139g protéine (36%) ● 73g lipides (43%) ● 63g glucides (17%) ● 17g fibres (4%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

Collations

205 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

545 kcal, 39g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Wedges de patate douce

130 kcal



Pois mange-tout

41 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal

Dîner

525 kcal, 62g de protéines, 5g glucides nets, 26g de lipides



Salade tomate et avocat

176 kcal



Côtelettes de porc assaisonnées grillées

1 1/2 côtelette(s)- 350 kcal

Day 7

1473 kcal ● 133g protéine (36%) ● 51g lipides (31%) ● 100g glucides (27%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 16g de lipides



Myrtilles

1/2 tasse(s)- 47 kcal



Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s)- 212 kcal

Collations

205 kcal, 21g de protéines, 20g glucides nets, 3g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal

Déjeuner

545 kcal, 39g de protéines, 28g glucides nets, 28g de lipides



Wedges de patate douce

130 kcal



Pois mange-tout

41 kcal



Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

5 1/3 oz- 372 kcal

Dîner

465 kcal, 55g de protéines, 42g glucides nets, 5g de lipides



Lentilles

289 kcal



Filet de porc

6 oz- 176 kcal

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long) (160g)
- ☐ tomates
3 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (431g)
- ☐ oignon
2 c. à s., haché (30g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
6 2/3 tasse (960g)
- ☐ patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
3 tasse, haché (120g)
- ☐ laitue romaine
2 feuille extérieure (56g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1/2 tasse (113g)
- ☐ œufs
7 1/3 grand (367g)
- ☐ fromage tranché
4 tranche (21 g chacune) (84g)

Confiseries

- ☐ miel
1 oz (28g)
- ☐ sucre
1 c. à soupe (13g)
- ☐ confiture d'abricot
3 c. à s. (60g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 1/2 oz (71g)
- ☐ jerky de bœuf
2 oz (57g)

Autre

- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
5 conteneur (850g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
3 contenant (450g)

Boissons

- ☐ eau
5 tasse(s) (1217mL)

Produits de bœuf

- ☐ rôti de bœuf (top round)
1/2 rôti (379g)

Graisses et huiles

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ lentilles crues
1 tasse (208g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 lb (902g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2/3 livres (303g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ jus de citron vert
2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1 3/4 avocat(s) (352g)
- ☐ pêche
5 moyen (6,5 cm diam.) (750g)
- ☐ myrtilles
1 tasse (148g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
7 tranche (224g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ quick oats
1/2 tasse (40g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
1 c. à café (3g)
 - ☐ sel
1 1/2 c. à café (10g)
 - ☐ poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)
 - ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
 - ☐ poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
 - ☐ vinaigre balsamique
3/8 c. à soupe (mL)
 - ☐ moutarde
2 c. à café (10g)
 - ☐ sauge
1/8 c. à café (0g)
 - ☐ thym séché
1 g (1g)
 - ☐ romarin séché
1/2 c. à café (1g)
 - ☐ sel assaisonné
1/4 c. à café (2g)
 - ☐ moutarde brune
1 c. à soupe (15g)
-

Produits de porc

- ☐ côte de porc, avec os
4 1/2 morceau (801g)
- ☐ filet de porc, cru
6 oz (170g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ roast beef tranché (charcuterie)
1/2 livres (227g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs bouillis

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



Pour un seul repas :

œufs

1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

œufs

2 grand (100g)

1. Remarque : des œufs 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.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupelle de cottage cheese et fruits

2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Flocons d'avoine simples à la cannelle avec eau

108 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 19g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

quick oats
4 c. à s. (20g)
sucre
1/2 c. à soupe (7g)
cannelle
1/2 c. à café (1g)
eau
3/8 tasse(s) (90mL)

Pour les 2 repas :

quick oats
1/2 tasse (40g)
sucre
1 c. à soupe (13g)
cannelle
1 c. à café (3g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

1. Mettez les flocons d'avoine, la cannelle et le sucre dans un bol et mélangez.
2. Versez l'eau dessus et passez au micro-ondes 90 secondes à 2 minutes.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

Toast à l'avocat

1 tranche(s) - 168 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
avocats, mûr, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
avocats, mûr, tranché
3/4 avocat(s) (151g)

1. Faites griller le pain.
2. Garnissez-le d'avocat mûr et écrasez-le à la fourchette.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

Pour les 3 repas :

Cupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Myrtilles

1/2 tasse(s) - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 9g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1/2 tasse (74g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Œufs brouillés de base

2 2/3 œuf(s) - 212 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
2/3 c. à café (mL)
œufs
2 2/3 grand (133g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/3 c. à café (mL)
œufs
5 1/3 grand (267g)

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

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Blanc de poulet au citron et poivre

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



Donne 8 oz portions

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.

Tomates rôties

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protéine ● 12g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 2 1/2 tomate(s) portions

huile

2 1/2 c. à café (mL)

tomates

2 1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.)
(228g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Coupez les tomates en deux en passant par la tige et frottez-les avec de l'huile. Assaisonnez-les d'une pincée de sel et de poivre.
3. Faites cuire 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Salade tomate et avocat

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



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)

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.

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

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

1/2 lb (224g)

huile

1/2 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.
-

Déjeuner 3

Consommer les jour 3

Purée de patates douces

92 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



patates douces

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

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Côtelettes de porc glacées à l'abricot

1 1/2 côtelette(s) - 454 kcal ● 59g protéine ● 13g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



Donne 1 1/2 côtelette(s) portions

vinaigre balsamique

3/8 c. à soupe (mL)

confiture d'abricot

3 c. à s. (60g)

huile d'olive

3/4 c. à café (mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

côte de porc, avec os

1 1/2 morceau (267g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Salade de chou kale simple

1 1/2 tasse(s) - 83 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

1. Mélangez le kale avec la vinaigrette de votre choix et servez.

Sandwich au rosbif

1 sandwich(s) - 476 kcal ● 40g protéine ● 21g lipides ● 27g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

roast beef tranché (charcuterie)

4 oz (113g)

pain

2 tranche (64g)

moutarde

1 c. à café (5g)

tomates

2 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (40g)

laitue romaine

1 feuille extérieure (28g)

fromage tranché

2 tranche (21 g chacune) (42g)

Pour les 2 repas :

roast beef tranché (charcuterie)

1/2 livres (227g)

pain

4 tranche (128g)

moutarde

2 c. à café (10g)

tomates

4 tranche moyenne (≈0,6 cm d'ép.) (80g)

laitue romaine

2 feuille extérieure (56g)

fromage tranché

4 tranche (21 g chacune) (84g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences. N'hésitez pas à remplacer les légumes par ceux de votre choix.

Déjeuner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Wedges de patate douce

130 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/8 c. à soupe (mL)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

patates douces, coupé en quartiers

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

Pour les 2 repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sel

1/2 c. à café (3g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

patates douces, coupé en quartiers

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

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Pois mange-tout

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



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés

2/3 tasse (96g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

moutarde brune
1 c. à soupe (15g)
miel
2/3 c. à soupe (14g)
thym séché
2/3 c. à café, moulu (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
2/3 livres (303g)

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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bâtonnets de céleri

2 branche(s) de céleri - 13 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru
2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

Pour les 2 repas :

céleri cru
4 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(160g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets 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.

Bretzels

138 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 27g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés

1 1/4 oz (35g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

2 1/2 oz (71g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Bœuf séché (jerky)

73 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jerky de bœuf

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf

2 oz (57g)

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

Pêche

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



Pour un seul repas :

pêche

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

Pour les 2 repas :

pêche

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

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

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

1 contenant (150g)

Pour les 3 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé

3 contenant (450g)

1. Dégustez.

Pêche

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



Pour un seul repas :

pêche

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

Pour les 3 repas :

pêche

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

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Rôti de bœuf

330 kcal ● 44g protéine ● 17g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

rôti de bœuf (top round)

1/4 rôti (190g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

rôti de bœuf (top round)

1/2 rôti (379g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Enduisez le bœuf d'huile et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Placez sur une lèchefrite et faites cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à la cuisson souhaitée (saignant = 130-135°F (54-57°C)).
3. Tranchez et servez.

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

eau

1 1/3 tasse(s) (319mL)

sel

1/8 c. à café (0g)

lentilles crues, rincé

1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

eau

2 2/3 tasse(s) (638mL)

sel

1/6 c. à café (1g)

lentilles crues, rincé

2/3 tasse (128g)

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.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

vinaigrette balsamique

2 c. à s. (mL)

huile

1 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 livres (454g)

vinaigrette balsamique

4 c. à s. (mL)

huile

2 c. à café (mL)

mélange d'épices italien

1/2 c. à café (2g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Pois mange-tout

164 kcal ● 11g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

Pour les 2 repas :

Pois mange-tout surgelés

5 1/3 tasse (768g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade tomate et avocat

176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

oignon
3/4 c. à s., haché (11g)
jus de citron vert
3/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/6 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/6 c. à café (1g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
3/8 avocat(s) (75g)
tomates, coupé en dés
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(46g)

Pour les 2 repas :

oignon
1 1/2 c. à s., haché (23g)
jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
3/8 c. à café (1g)
sel
3/8 c. à café (2g)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
3/4 avocat(s) (151g)
tomates, coupé en dés
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.)
(92g)

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.

Côtelettes de porc assaisonnées grillées

1 1/2 côtelette(s) - 350 kcal ● 59g protéine ● 12g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauge
1/8 c. à café (0g)
huile
1/2 c. à café (mL)
sauce soja (tamari)
1/4 c. à soupe (mL)
thym séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
sel assaisonné
1/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
côte de porc, avec os
1 1/2 morceau (267g)

Pour les 2 repas :

sauge
1/8 c. à café (0g)
huile
1 c. à café (mL)
sauce soja (tamari)
1/2 c. à soupe (mL)
thym séché
1/8 c. à café, feuilles (0g)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
sel assaisonné
1/4 c. à café (2g)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
côte de porc, avec os
3 morceau (534g)

1. Mélangez tous les ingrédients sauf les côtelettes et fouettez bien.
2. Badigeonnez le mélange sur les côtelettes et procédez de l'une des façons suivantes :
3. GRILL : Saisissez-les des deux côtés puis poursuivez la cuisson à feu plus doux pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en badigeonnant occasionnellement avec la sauce.
4. OU GRIL (BROIL) : Placez les côtelettes sur une grille à 5" de la source de chaleur et faites griller environ 12 minutes par côté ou jusqu'à cuisson.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Lentilles

289 kcal ● 20g protéine ● 1g lipides ● 42g glucides ● 9g fibres



eau
1 2/3 tasse(s) (399mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 2/3 c. à s. (80g)

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.

Filet de porc

6 oz - 176 kcal ● 36g protéine ● 4g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

filet de porc, cru
6 oz (170g)

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
Si votre filet de porc n'est pas assaisonné, assaisonnez-le de sel/poivre et des herbes ou épices de votre choix.
Placez-le sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 20–25 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 72°C (160°F).
Sortez du four et laissez reposer environ 5 minutes. Tranchez et servez.
-