

Meal Plan - Menu régime riche en protéines de 2200 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

2156 kcal ● 209g protéine (39%) ● 105g lipides (44%) ● 64g glucides (12%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Collations

300 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche- 162 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Déjeuner

720 kcal, 71g de protéines, 14g glucides nets, 37g de lipides



Salade de poulet à la salsa verte

718 kcal

Dîner

800 kcal, 84g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Poivrons farcis façon taco

3 poivron(s) farci(s)- 731 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Day 2

2281 kcal ● 206g protéine (36%) ● 120g lipides (48%) ● 70g glucides (12%) ● 23g fibres (4%)

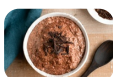
Petit-déjeuner

335 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Collations

300 kcal, 27g de protéines, 20g glucides nets, 12g de lipides



Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche- 162 kcal



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal

Déjeuner

845 kcal, 67g de protéines, 20g glucides nets, 52g de lipides



Saumon miel-moutarde

10 1/2 oz- 703 kcal



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Dîner

800 kcal, 84g de protéines, 24g glucides nets, 38g de lipides



Poivrons farcis façon taco

3 poivron(s) farci(s)- 731 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

Day 3

2187 kcal 197g protéine (36%) 91g lipides (38%) 111g glucides (20%) 33g fibres (6%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 27g de protéines, 7g glucides nets, 19g de lipides



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal




Pudding chia avocat chocolat

197 kcal

Collations

230 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides




Parfait mûres et granola

229 kcal


Déjeuner

845 kcal, 67g de protéines, 20g glucides nets, 52g de lipides



Saumon miel-moutarde

10 1/2 oz- 703 kcal




Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s)- 140 kcal

Dîner

780 kcal, 85g de protéines, 66g glucides nets, 12g de lipides



Chili blanc au poulet


780 kcal

Day 4

2224 kcal 214g protéine (39%) 108g lipides (44%) 76g glucides (14%) 22g fibres (4%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides




Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

413 kcal

Collations

230 kcal, 18g de protéines, 17g glucides nets, 8g de lipides




Parfait mûres et granola

229 kcal


Déjeuner

850 kcal, 71g de protéines, 6g glucides nets, 57g de lipides



Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal




Brocoli au beurre

2 1/4 tasse(s)- 300 kcal


Dîner

730 kcal, 95g de protéines, 5g glucides nets, 34g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Poitrine de poulet simple


14 oz- 555 kcal

Day 5

2215 kcal 232g protéine (42%) 81g lipides (33%) 117g glucides (21%) 22g fibres (4%)

Petit-déjeuner

415 kcal, 31g de protéines, 48g glucides nets, 9g de lipides




Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

413 kcal


Collations

275 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 6g de lipides




Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal



Pêche

1 pêche(s)- 66 kcal




Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s)- 125 kcal


Déjeuner

795 kcal, 87g de protéines, 32g glucides nets, 33g de lipides



Poulet teriyaki

12 oz- 570 kcal




Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal


Dîner

730 kcal, 95g de protéines, 5g glucides nets, 34g de lipides



Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal



Poitrine de poulet simple

14 oz- 555 kcal

Day 6

2158 kcal 213g protéine (40%) 96g lipides (40%) 86g glucides (16%) 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 34g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides


Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal

Collations

275 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 6g de lipides

Bâtonnets de poivron et houmous
85 kcal


Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

815 kcal, 79g de protéines, 9g glucides nets, 49g de lipides


Poulet « Marry Me »
505 kcal

Brocoli au beurre
2 1/3 tasse(s)- 311 kcal

Dîner

710 kcal, 81g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides

Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Day 7

2158 kcal 213g protéine (40%) 96g lipides (40%) 86g glucides (16%) 24g fibres (4%)

Petit-déjeuner

355 kcal, 34g de protéines, 30g glucides nets, 7g de lipides


Lait
2/3 tasse(s)- 99 kcal

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau
256 kcal

Collations

275 kcal, 19g de protéines, 32g glucides nets, 6g de lipides

Bâtonnets de poivron et houmous
85 kcal


Pêche
1 pêche(s)- 66 kcal

Cottage cheese et miel
1/2 tasse(s)- 125 kcal

Déjeuner

815 kcal, 79g de protéines, 9g glucides nets, 49g de lipides

Poulet « Marry Me »
505 kcal

Brocoli au beurre
2 1/3 tasse(s)- 311 kcal

Dîner

710 kcal, 81g de protéines, 16g glucides nets, 34g de lipides

Blanc de poulet au balsamique
12 oz- 473 kcal

Salade simple de jeunes pousses
237 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
6 grand (300g)
- ☐ lait entier
3 3/4 tasse(s) (900mL)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 1/2 tasse (385g)
- ☐ fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (64g)
- ☐ beurre
7 c. à soupe (98g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ parmesan
1/3 tasse (33g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
3 c. à soupe (43g)
- ☐ graines de citrouille grillées, non salées
3 c. à soupe (22g)

Autre

- ☐ poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
17 1/4 tasse (518g)
- ☐ sauce teriyaki
6 c. à s. (mL)
- ☐ baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
- ☐ Half-and-half (mélange lait/crème)
1/3 tasse (mL)
- ☐ mélange d'épices italien
2 c. à café (7g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats
4 1/2 tranches (113g)
- ☐ pêche
5 moyen (6,5 cm diam.) (735g)
- ☐ mûres
1/2 tasse (72g)
- ☐ jus de citron vert
1 1/2 c. à soupe (mL)

Boissons

Soupes, sauces et jus

- ☐ salsa verde
1/2 pot (450 g) (216g)
- ☐ bouillon de poulet (prêt à servir)
2 1/4 tasse(s) (mL)
- ☐ bouillon de légumes
2/3 tasse(s) (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
2 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1/2 livres (mL)
- ☐ huile d'olive
12 1/2 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 1/2 lb (2908g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
3/4 lb (340g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (295g)
- ☐ purée de tomates
3/4 tasse (188g)
- ☐ poivron
4 grand (623g)
- ☐ oignon rouge
1/2 petit (35g)
- ☐ concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ Brocoli surgelé
16 tasse (1448g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots noirs
3 c. à s. (45g)
- ☐ haricots Great Northern en conserve
3/4 boîte (~425 g) (319g)
- ☐ houmous
1/2 tasse (122g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
1 1/2 livres (680g)

- ☐ **poudre de protéine**
2 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (75g)
- ☐ **poudre de protéine, vanille**
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ **eau**
1 1/2 tasse(s) (359mL)

Épices et herbes

- ☐ **sel**
10 trait (4g)
- ☐ **cumin moulu**
2 1/4 c. à café (5g)
- ☐ **mélange d'assaisonnement pour tacos**
3 c. à café (9g)
- ☐ **moutarde de Dijon**
3 1/2 c. à soupe (53g)
- ☐ **poivre noir**
8 trait (1g)
- ☐ **thym séché**
3/8 c. à café, feuilles (0g)
- ☐ **paprika**
1/3 c. à café (1g)
- ☐ **poudre d'oignon**
1/3 c. à café (1g)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ **saumon**
3 1/2 filet(s) (170 g chacun) (595g)

Confiseries

- ☐ **miel**
2 3/4 oz (79g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ **granola**
1/2 tasse (45g)
 - ☐ **céréales du petit-déjeuner**
3 1/3 portion (100g)
 - ☐ **flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**
2/3 tasse(s) (54g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)

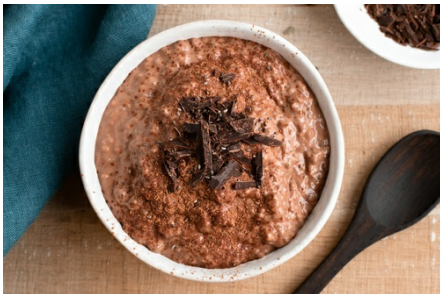
Pour les 3 repas :

œufs
6 grand (300g)

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.

pudding chia avocat chocolat

197 kcal ● 15g protéine ● 9g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia
1 c. à soupe (14g)
lait entier
1/4 tasse(s) (60mL)
poudre de cacao
1/2 c. à soupe (3g)
avocats
1/2 tranches (13g)
yaourt grec faible en gras
2 c. à s. (35g)
poudre de protéine
1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 3 repas :

graines de chia
3 c. à soupe (43g)
lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)
poudre de cacao
1 1/2 c. à soupe (9g)
avocats
1 1/2 tranches (38g)
yaourt grec faible en gras
6 c. à s. (105g)
poudre de protéine
3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Écrasez l'avocat au fond d'un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.\r\nCouvrez et réfrigérez 1-2 heures ou toute la nuit.\r\nServez et dégustez.

Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

413 kcal ● 31g protéine ● 9g lipides ● 48g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner

1 2/3 portion (50g)

lait entier

5/6 tasse(s) (200mL)

poudre de protéine

5/6 boules (1/3 tasse chacun) (26g)

Pour les 2 repas :

céréales du petit-déjeuner

3 1/3 portion (100g)

lait entier

1 2/3 tasse(s) (400mL)

poudre de protéine

1 2/3 boules (1/3 tasse chacun) (52g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Flocons d'avoine protéinés aux fruits rouges (préparés la veille) avec eau

256 kcal ● 29g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

baies mélangées surgelées
1/2 tasse (68g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
1/3 tasse(s) (27g)
poudre de protéine, vanille
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
eau
3/4 tasse(s) (180mL)

Pour les 2 repas :

baies mélangées surgelées
1 tasse (136g)
flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
2/3 tasse(s) (54g)
poudre de protéine, vanille
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient hermétique.
2. Laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 4 heures.
Servir.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de poulet à la salsa verte

718 kcal ● 71g protéine ● 37g lipides ● 14g glucides ● 12g fibres



salsa verte
1 1/2 c. à soupe (24g)
cumin moulu
1 1/2 c. à café (3g)
graines de citrouille grillées, non salées
3 c. à soupe (22g)
mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
tomates, haché
3/4 tomate Roma (60g)
haricots noirs, égoutté et rincé
3 c. à s. (45g)
avocats, tranché
3 tranches (75g)

1. Frottez le poulet avec l'huile, le cumin et une pincée de sel. Faites-le frire dans une poêle ou une poêle-gril pendant environ 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit mais encore moelleux. Retirez le poulet de la poêle pour le laisser refroidir.
2. Ajoutez les haricots noirs dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste réchauffés, quelques minutes. Retirez du feu et réservez.
3. Quand le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée.
4. Ajoutez les jeunes pousses dans un bol et disposez le poulet, les haricots, l'avocat et les tomates par-dessus. Mélangez doucement la salade. Parsemez de graines de courge et de salsa verte. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Saumon miel-moutarde

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g protéine ● 43g lipides ● 16g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

saumon

1 3/4 filet(s) (170 g chacun) (298g)

moutarde de Dijon

1 3/4 c. à soupe (26g)

miel

7/8 c. à soupe (18g)

huile d'olive

1 3/4 c. à café (mL)

Ail, haché

7/8 gousse (3g)

Pour les 2 repas :

saumon

3 1/2 filet(s) (170 g chacun) (595g)

moutarde de Dijon

3 1/2 c. à soupe (53g)

miel

1 3/4 c. à soupe (37g)

huile d'olive

3 1/2 c. à café (mL)

Ail, haché

1 3/4 gousse (5g)

1. Préchauffez le four à 350 F (180 C)
2. Étalez la moitié de la moutarde sur le dessus du saumon.
3. Chauffez l'huile à feu moyen-vif et faites saisir le dessus du saumon pendant 1 à 2 minutes.
4. Pendant ce temps, mélangez le reste de moutarde, le miel et l'ail dans un petit bol.
5. Transférez le saumon sur une plaque graissée, peau vers le bas, et badigeonnez le dessus avec le mélange au miel.
6. Faites cuire au four environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
7. Servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 tasse(s) - 140 kcal ● 5g protéine ● 9g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 trait (0g)

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

huile d'olive

2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 trait (0g)

sel

2 trait (1g)

Brocoli surgelé

4 tasse (364g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Cuisses de poulet au thym et au citron vert

551 kcal ● 65g protéine ● 32g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



cuisses de poulet sans peau et désossées

3/4 lb (340g)

thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

jus de citron vert

1 1/2 c. à soupe (mL)

huile

3/4 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
Remarque : si vous marinez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

Brocoli au beurre

2 1/4 tasse(s) - 300 kcal ● 7g protéine ● 26g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

sel

1 trait (0g)

Brocoli surgelé

2 1/4 tasse (205g)

poivre noir

1 trait (0g)

beurre

2 1/4 c. à soupe (32g)

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.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poulet teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g protéine ● 19g lipides ● 17g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

huile

3/4 c. à soupe (mL)

sauce teriyaki

6 c. à s. (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes

3/4 lb (336g)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, environ 8 à 10 minutes.
2. Versez la sauce teriyaki et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit chauffée, 1 à 2 minutes. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

227 kcal ● 5g protéine ● 14g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Poulet « Marry Me »

505 kcal ● 72g protéine ● 22g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 2/3 lb (299g)
huile
1/3 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
1/3 tasse(s) (mL)
Half-and-half (mélange lait/crème)
1/6 tasse (mL)
parmesan
2 2/3 c. à s. (17g)
mélange d'épices italien
2/3 c. à café (2g)
paprika
1/6 c. à café (0g)
poudre d'oignon
1/6 c. à café (0g)
Ail, haché
2/3 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/3 lb (597g)
huile
2/3 c. à soupe (mL)
bouillon de légumes
2/3 tasse(s) (mL)
Half-and-half (mélange lait/crème)
1/3 tasse (mL)
parmesan
1/3 tasse (33g)
mélange d'épices italien
1 1/3 c. à café (5g)
paprika
1/3 c. à café (1g)
poudre d'oignon
1/3 c. à café (1g)
Ail, haché
1 1/3 gousse(s) (4g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet de sel et de poivre des deux côtés.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire 5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Transférez le poulet sur une assiette et réservez.
3. Dans la même poêle, ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
4. Incorporez le bouillon en grattant les sucs au fond de la poêle.
5. Ajoutez la moitié-moitié (half & half), le parmesan, les herbes italiennes, le paprika et la poudre d'oignon. Laissez mijoter à découvert 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
6. Remettez le poulet dans la poêle et nappez-le de sauce. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires, puis servez.

Brocoli au beurre

2 1/3 tasse(s) - 311 kcal ● 7g protéine ● 27g lipides ● 4g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

sel
1 1/6 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 1/3 tasse (212g)
poivre noir
1 1/6 trait (0g)
beurre
2 1/3 c. à soupe (33g)

Pour les 2 repas :

sel
2 1/3 trait (1g)
Brocoli surgelé
4 2/3 tasse (425g)
poivre noir
2 1/3 trait (0g)
beurre
4 2/3 c. à soupe (66g)

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Bouchées pêche et fromage de chèvre

1 pêche - 162 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pêche
1 moyen (6,5 cm diam.) (143g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
sel
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (285g)
fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
sel
2 trait (1g)

1. Coupez la pêche de haut en bas en fines lamelles.
2. Mettez du fromage de chèvre et une pincée de sel (le sel de mer est préférable, mais tout type conviendra) entre deux lamelles de pêche pour former un mini-sandwich. Servez.

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 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Parfait mûres et granola

229 kcal ● 18g protéine ● 8g lipides ● 17g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)
granola
4 c. à s. (23g)
mûres, grossièrement haché
4 c. à s. (36g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)
granola
1/2 tasse (45g)
mûres, grossièrement haché
1/2 tasse (72g)

1. Superposer les ingrédients selon vos envies, ou simplement tout mélanger.
2. Vous pouvez conserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain ou l'emporter, mais le granola perdra son côté croustillant s'il est mélangé.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Bâtonnets de poivron et houmous

85 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

houmous
2 1/2 c. à s. (41g)
poivron
1/2 moyen (60g)

Pour les 3 repas :

houmous
1/2 tasse (122g)
poivron
1 1/2 moyen (179g)

1. Couper le poivron en lanières.
2. Servir avec du houmous pour tremper.

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.

Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
miel
6 c. à café (42g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Poivrons farcis façon taco

3 poivron(s) farci(s) - 731 kcal ● 82g protéine ● 35g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)

3/4 livres (340g)

purée de tomates

6 c. à s. (94g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1 1/2 c. à café (4g)

poivron

3 petit (222g)

fromage cheddar

1/4 tasse, râpé (32g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)

1 1/2 livres (680g)

purée de tomates

3/4 tasse (188g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

3 c. à café (9g)

poivron

6 petit (444g)

fromage cheddar

1/2 tasse, râpé (64g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez le haut des poivrons et retirez les graines. Réservez.
3. Dans une grande poêle, faites dorer le bœuf haché avec du sel et du poivre pendant 8 à 10 minutes.
4. Ajoutez la purée de tomate, l'assaisonnement à taco et un petit filet d'eau. Laissez mijoter 2 à 4 minutes puis coupez le feu. Incorporez environ la moitié du fromage.
5. Remplissez les poivrons de la préparation taco. Garnissez avec le reste du fromage.
6. Enfournez 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Servez.

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

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

tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

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

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Chili blanc au poulet

780 kcal ● 85g protéine ● 12g lipides ● 66g glucides ● 16g fibres



bouillon de poulet (prêt à servir)

2 1/4 tasse(s) (mL)

cumin moulu

3/4 c. à café (2g)

salsa verde

3/4 tasse (192g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

haricots Great Northern en conserve, égoutté

3/4 boîte (~425 g) (319g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloche le poulet.
3. Dans une nouvelle casserole, ajouter le bouillon, le poulet, les haricots, la salsa et le cumin à feu moyen-vif et remuer.
4. Laisser cuire environ 5 minutes. Servir.
5. *Méthode en mijoteuse : ajouter tous les ingrédients (y compris le poulet cru) dans la mijoteuse. Cuire à basse température 6-8 heures, ou à haute température 3-4 heures. Une fois cuit, effiloche le poulet à la fourchette et servir.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poivre noir

2 1/2 trait (0g)

sel

2 1/2 trait (1g)

Brocoli surgelé

5 tasse (455g)

huile d'olive

5 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Poitrine de poulet simple

14 oz - 555 kcal ● 88g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
7/8 lb (392g)
huile
7/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 3/4 lb (784g)
huile
1 3/4 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 grill 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Blanc de poulet au balsamique

12 oz - 473 kcal ● 77g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
vinaigrette balsamique
3 c. à s. (mL)
huile
1 1/2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/8 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/2 livres (680g)
vinaigrette balsamique
6 c. à s. (mL)
huile
3 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
3/4 c. à café (3g)

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.

Salade simple de jeunes pousses

237 kcal ● 5g protéine ● 16g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses

5 1/4 tasse (158g)

vinaigrette

5 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

10 1/2 tasse (315g)

vinaigrette

10 1/2 c. à soupe (mL)

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