

# Meal Plan - Menu régime riche en protéines à 2300 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**      2283 kcal ● 202g protéine (35%) ● 96g lipides (38%) ● 121g glucides (21%) ● 32g fibres (6%)

## Petit-déjeuner

435 kcal, 29g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



[Omelette chili et fromage](#)

433 kcal

## Déjeuner

800 kcal, 95g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



[Poitrine de poulet simple](#)

13 1/3 oz- 529 kcal



[Légumes mélangés](#)

1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



[Couscous](#)

151 kcal

## Collations

300 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



[Pop-corn](#)

3 1/3 tasses- 134 kcal



[Carottes et houmous](#)

164 kcal

## Dîner

750 kcal, 71g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



[Cuisse de poulet simples](#)

9 oz- 383 kcal



[Lentilles](#)

260 kcal



[Harcots de Lima arrosés d'huile d'olive](#)

108 kcal

## Day 2

2283 kcal ● 202g protéine (35%) ● 96g lipides (38%) ● 121g glucides (21%) ● 32g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

435 kcal, 29g de protéines, 3g glucides nets, 33g de lipides



#### Omelette chili et fromage

433 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 95g de protéines, 46g glucides nets, 23g de lipides



#### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz- 529 kcal



#### Légumes mélangés

1 1/4 tasse(s)- 121 kcal



#### Couscous

151 kcal

### Collations

300 kcal, 7g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



#### Pop-corn

3 1/3 tasses- 134 kcal



#### Carottes et houmous

164 kcal

### Dîner

750 kcal, 71g de protéines, 48g glucides nets, 25g de lipides



#### Cuisses de poulet simples

9 oz- 383 kcal



#### Lentilles

260 kcal



#### Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal

## Day 3

2341 kcal ● 203g protéine (35%) ● 105g lipides (40%) ● 118g glucides (20%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



#### Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



#### Œuf dans une aubergine

241 kcal

### Déjeuner

865 kcal, 73g de protéines, 13g glucides nets, 53g de lipides



#### Légumes mélangés

1 tasse(s)- 97 kcal



#### Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz- 770 kcal

### Dîner

780 kcal, 76g de protéines, 60g glucides nets, 22g de lipides



#### Riz au bouillon d'os

123 kcal



#### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal



#### Sauté de poulet et légumes

537 kcal

## Day 4

2302 kcal ● 226g protéine (39%) ● 96g lipides (37%) ● 106g glucides (18%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

380 kcal, 33g de protéines, 9g glucides nets, 22g de lipides



Yaourt grec protéiné  
1 pot- 139 kcal



Œuf dans une aubergine  
241 kcal

### Collations

315 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



Crackers  
4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

855 kcal, 87g de protéines, 24g glucides nets, 41g de lipides



Pois mange-tout  
164 kcal



Poulet au ranch  
12 once(s)- 691 kcal

### Dîner

755 kcal, 85g de protéines, 38g glucides nets, 26g de lipides



Cabillaud rôti simple  
13 1/3 oz- 495 kcal



Lentilles  
260 kcal

## Day 5

2323 kcal ● 218g protéine (37%) ● 90g lipides (35%) ● 119g glucides (21%) ● 41g fibres (7%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



Fromage en ficelle  
1 bâton(s)- 83 kcal



Œufs brouillés crémeux  
182 kcal



Pêche  
2 pêche(s)- 132 kcal

### Collations

315 kcal, 21g de protéines, 35g glucides nets, 8g de lipides



Crackers  
4 biscuit(s) salé(s)- 68 kcal



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 86g de protéines, 29g glucides nets, 30g de lipides



Rôti de porc en mijoteuse  
608 kcal



Pois mange-tout  
164 kcal

### Dîner

840 kcal, 88g de protéines, 28g glucides nets, 33g de lipides



Salade composée  
242 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives  
12 oz- 599 kcal

## Day 6

2326 kcal ● 218g protéine (37%) ● 99g lipides (38%) ● 114g glucides (20%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Œufs brouillés crémeux**  
182 kcal



**Pêche**  
2 pêche(s)- 132 kcal

### Collations

375 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



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



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

770 kcal, 86g de protéines, 29g glucides nets, 30g de lipides



**Rôti de porc en mijoteuse**  
608 kcal



**Pois mange-tout**  
164 kcal

### Dîner

785 kcal, 79g de protéines, 41g glucides nets, 30g de lipides



**Côtelettes de porc au miel et à l'ail**  
11 oz- 695 kcal



**Brocoli**  
3 tasse(s)- 87 kcal

## Day 7

2383 kcal ● 202g protéine (34%) ● 105g lipides (40%) ● 135g glucides (23%) ● 24g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

395 kcal, 23g de protéines, 27g glucides nets, 20g de lipides



**Fromage en ficelle**  
1 bâton(s)- 83 kcal



**Œufs brouillés crémeux**  
182 kcal



**Pêche**  
2 pêche(s)- 132 kcal

### Collations

375 kcal, 31g de protéines, 17g glucides nets, 20g de lipides



**Amandes rôties**  
1/8 tasse(s)- 111 kcal



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



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 69g de protéines, 50g glucides nets, 35g de lipides



**Cuisses de poulet miel-moutarde**  
1 1/3 cuisse(s)- 569 kcal



**Lentilles**  
260 kcal

### Dîner

785 kcal, 79g de protéines, 41g glucides nets, 30g de lipides



**Côtelettes de porc au miel et à l'ail**  
11 oz- 695 kcal



**Brocoli**  
3 tasse(s)- 87 kcal

# Liste de courses



## Graisses et huiles

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

## Épices et herbes

- poudre de chili  
4 c. à café (11g)
- coriandre moulue  
2 c. à café (4g)
- sel  
3 c. à café (17g)
- poivre noir  
2 1/2 g (2g)
- curry en poudre  
1 3/4 c. à soupe (11g)
- basilic frais  
1/4 oz (7g)
- vinaigre balsamique  
2 c. à s. (mL)
- moutarde brune  
2/3 c. à soupe (10g)
- thym séché  
2/3 c. à café, moulu (1g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage cheddar  
4 c. à s., râpé (28g)
- œufs  
22 grand (1100g)
- mozzarella fraîche  
1 oz (28g)
- fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- beurre  
3 c. à café (14g)
- lait entier  
1/6 tasse(s) (46mL)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 tasse (226g)

## Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé  
1/2 boîte (165 g) (82g)
- riz blanc à grain long  
2 3/4 c. à s. (31g)

## Autre

- Pop-corn, micro-ondable, salé  
6 2/3 tasse soufflée (73g)
- barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- bouillon d'os de poulet  
1/3 tasse(s) (mL)
- sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
3 c. à s. (51g)
- mélange pour sauce ranch  
3/8 sachet (28 g) (11g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous  
8 c. à soupe (120g)
- lentilles crues  
1 1/2 tasse (288g)
- sauce soja (tamari)  
1/4 livres (mL)

## Boissons

- eau  
6 tasse(s) (1437mL)

## Produits de boulangerie

- crackers  
12 crackers (42g)

## Produits de poissons et fruits de mer

- morue, crue  
13 1/3 oz (378g)

## Fruits et jus de fruits

- pêche  
6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

## Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
3 3/4 lb (1675g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
18 oz (510g)
- ailes de poulet, avec peau, crues  
1 1/6 lb (530g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
1 1/3 cuisse(s) (227g)

## Légumes et produits à base de légumes

- légumes mélangés surgelés  
1 1/2 livres (686g)
- mini carottes  
32 moyen (320g)
- haricots lima, surgelés  
1/2 paquet (284 g) (142g)
- aubergine  
4 tranche(s) 2,5 cm (240g)
- tomates  
3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (363g)
- Pois mange-tout surgelés  
8 tasse (1152g)
- laitue romaine  
1 cœurs (500g)
- oignon rouge  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)
- concombre  
1/4 concombre (21 cm) (75g)
- carottes  
1 petit (14 cm de long) (50g)
- Ail  
4 2/3 gousse(s) (14g)
- Brocoli surgelé  
6 tasse (546g)

- olives vertes  
12 grand (53g)

## Produits de porc

- longe de porc désossée  
1 1/2 lb (680g)
- côtelettes de longe de porc désossées, crues  
22 oz (623g)

## Soupes, sauces et jus

- bouillon de légumes  
1/2 tasse(s) (mL)
- vinaigre de cidre de pomme  
2 c. à soupe (mL)

## Confiseries

- miel  
5 oz (140g)

## Produits à base de noix et de graines

- amandes  
4 c. à s., entière (36g)

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Omelette chili et fromage

433 kcal ● 29g protéine ● 33g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**poudre de chili**  
1 c. à café (3g)  
**coriandre moulue**  
1 c. à café (2g)  
**fromage cheddar**  
2 c. à s., râpé (14g)  
**œufs, battu**  
4 grand (200g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**coriandre moulue**  
2 c. à café (4g)  
**fromage cheddar**  
4 c. à s., râpé (28g)  
**œufs, battu**  
8 grand (400g)

1. Battre les œufs avec la coriandre, la poudre de chili et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser les œufs en une couche uniforme.
3. Une fois cuits, saupoudrer le fromage sur le dessus et cuire encore une minute.
4. Plier l'omelette et servir.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**aubergine**

2 tranche(s) 2,5 cm (120g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**aubergine**

4 tranche(s) 2,5 cm (240g)

**huile**

4 c. à café (mL)

**œufs**

4 grand (200g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Fromage en ficelle

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



Pour un seul repas :

**fromage en ficelle**

1 bâtonnet (28g)

Pour les 3 repas :

**fromage en ficelle**

3 bâtonnet (84g)

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

### Œufs brouillés crémeux

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



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/8 c. à café, moulu (0g)

**beurre**

1 c. à café (5g)

**lait entier**

1/8 tasse(s) (15mL)

Pour les 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

**sel**

3/8 c. à café (2g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**beurre**

3 c. à café (14g)

**lait entier**

1/6 tasse(s) (45mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

## Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**pêche**

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

Pour les 3 repas :

**pêche**

6 moyen (6,5 cm diam.) (900g)

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

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poitrine de poulet simple

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
5/6 lb (373g)  
**huile**  
5/6 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 2/3 lb (747g)  
**huile**  
1 2/3 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.

### Légumes mélangés

1 1/4 tasse(s) - 121 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**légumes mélangés surgelés**  
1 1/4 tasse (169g)

Pour les 2 repas :

**légumes mélangés surgelés**  
2 1/2 tasse (338g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Couscous

151 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**couscous instantané aromatisé**

1/4 boîte (165 g) (41g)

Pour les 2 repas :

**couscous instantané aromatisé**

1/2 boîte (165 g) (82g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Légumes mélangés

1 tasse(s) - 97 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 5g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**

1 tasse (135g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Ailes de poulet à l'indienne

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g protéine ● 52g lipides ● 0g glucides ● 6g fibres



Donne 18 2/3 oz portions

**huile**

1/4 c. à soupe (mL)

**ailes de poulet, avec peau, crues**

1 1/6 lb (530g)

**sel**

1 1/6 c. à café (7g)

**curry en poudre**

1 3/4 c. à soupe (11g)

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Graisser une grande plaque de cuisson avec l'huile de votre choix.
3. Assaisonner les ailes avec le sel et la poudre de curry, en veillant à bien frotter pour enrober toutes les faces.
4. Cuire au four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C).
5. Servir.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Pois mange-tout

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



**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Poulet au ranch

12 once(s) - 691 kcal ● 76g protéine ● 39g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 12 once(s) portions

**vinaigrette ranch**  
3 c. à soupe (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**mélange pour sauce ranch**  
3/8 sachet (28 g) (11g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Étaler l'huile uniformément sur tout le poulet.
3. Saupoudrer le mélange ranch en poudre sur toutes les faces du poulet et l'enfoncer légèrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Placer le poulet dans un plat allant au four et cuire 35–40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
5. Servir avec un accompagnement de sauce ranch.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

### Rôti de porc en mijoteuse

608 kcal ● 75g protéine ● 28g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**longe de porc désossée**  
3/4 lb (340g)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à s. (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
1 c. à s. (mL)  
**miel**  
1/2 c. à soupe (11g)  
**Ail, haché**  
1/2 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

**longe de porc désossée**  
1 1/2 lb (680g)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**vinaigre balsamique**  
2 c. à s. (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à s. (mL)  
**miel**  
1 c. à soupe (21g)  
**Ail, haché**  
1 gousse(s) (3g)

1. Dans le fond de la mijoteuse, mélangez le bouillon, le vinaigre balsamique, la sauce soja, le miel et l'ail. Ajoutez le filet de porc et retournez-le pour bien l'enrober.
2. Couvrez et faites cuire à basse température pendant 6-8 heures ou à haute température pendant 3-4 heures.
3. Tranchez ou effilochez le porc et nappez-le de sauce avant de servir.

### 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.

## Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

### Cuisses de poulet miel-moutarde

1 1/3 cuisse(s) - 569 kcal ● 51g protéine ● 35g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1 1/3 cuisse(s) portions

#### moutarde brune

2/3 c. à soupe (10g)

#### thym séché

2/3 c. à café, moulu (1g)

#### miel

2/3 c. à soupe (14g)

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

1 1/3 cuisse(s) (227g)

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

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



#### eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

#### sel

1/8 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

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.

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pop-corn

3 1/3 tasses - 134 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 11g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
3 1/3 tasse soufflée (37g)

Pour les 2 repas :

**Pop-corn, micro-ondable, salé**  
6 2/3 tasse soufflée (73g)

1. Suivez les instructions du paquet.

### Carottes et houmous

164 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**houmous**  
4 c. à soupe (60g)  
**mini carottes**  
16 moyen (160g)

Pour les 2 repas :

**houmous**  
8 c. à soupe (120g)  
**mini carottes**  
32 moyen (320g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Crackers

4 biscuit(s) salé(s) - 68 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**crackers**

4 crackers (14g)

Pour les 3 repas :

**crackers**

12 crackers (42g)

1. Dégustez.

### Barre protéinée

1 barre - 245 kcal ● 20g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**

1 barre (50g)

Pour les 3 repas :

**barre protéinée (20 g de protéines)**

3 barre (150g)

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

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

### 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 2 repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1 tasse (226g)  
**miel**  
4 c. à café (28g)

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

### 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 2 repas :

**œufs**

4 grand (200g)

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.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cuisses de poulet simples

9 oz - 383 kcal ● 48g protéine ● 21g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

1/2 livres (255g)

**huile**

3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

18 oz (510g)

**huile**

3/4 c. à soupe (mL)

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

---

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 1/2 tasse(s) (359mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
3 tasse(s) (718mL)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
3/4 tasse (144g)

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.

## Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/4 paquet (284 g) (71g)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
1/2 paquet (284 g) (142g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

## Dîner 2 ↗

Consommer les jour 3

### Riz au bouillon d'os

123 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres



#### bouillon d'os de poulet

1/3 tasse(s) (mL)

#### riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
4. Faites cuire 20 minutes.
5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.

### Salade simple mozzarella et tomate

121 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



#### vinaigrette balsamique

1/2 c. à s. (mL)

#### basilic frais

1/2 c. à soupe, haché (1g)

#### mozzarella fraîche, tranché

1 oz (28g)

#### tomates, tranché

3/8 entier grand (≈7,6 cm diam.) (68g)

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

### Sauté de poulet et légumes

537 kcal ● 64g protéine ● 13g lipides ● 33g glucides ● 9g fibres



**sauce pour sauté (stir-fry sauce)**

3 c. à s. (51g)

**légumes mélangés surgelés**

3/4 paquet 285 g (213g)

**poivre noir**

3/8 c. à café, moulu (1g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**huile, divisé**

3/8 c. à soupe (mL)

**poitrine de poulet désossée sans peau,  
crue, coupé en dés**

1/2 lb (252g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez les morceaux de poulet et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet 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 poulet 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 poulet soit complètement cuit.

6. Servez.

## Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

### Cabillaud rôti simple

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protéine ● 25g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 13 1/3 oz portions

**huile d'olive**

5 c. à c. (mL)

**morue, crue**

13 1/3 oz (378g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
  2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
  3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
  4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets.
- Servez.

### Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



**eau**

1 1/2 tasse(s) (359mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

6 c. à s. (72g)

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 4 ↗

Consommer les jour 5

### Salade composée

242 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 20g glucides ● 14g fibres



**laitue romaine, râpé**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier petit ( $\approx$ 6,1 cm diam.) (91g)  
**vinaigrette**  
2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/4 concombre (21 cm) (75g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1 petit (14 cm de long) (50g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Donne 12 oz portions

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)

1. Préchauffer le four à 425 F (220 C).
2. Déposer les blancs de poulet dans un petit plat à gratin.
3. Verser l'huile d'olive sur le poulet et assaisonner de sel, de poivre et de poudre de chili.
4. Déposer les tomates, le basilic et les olives sur le poulet.
5. Mettre le plat au four et cuire environ 25 minutes.
6. Vérifier que le poulet est bien cuit. Si nécessaire, ajouter quelques minutes de cuisson.

## Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Côtelettes de porc au miel et à l'ail

11 oz - 695 kcal ● 71g protéine ● 30g lipides ● 35g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
2/3 livres (312g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
1 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
2 c. à soupe (mL)  
**miel**  
2 c. à soupe (39g)  
**Ail, haché**  
2 gousse(s) (6g)

Pour les 2 repas :

**côtelettes de longe de porc désossées, crues**  
22 oz (623g)  
**huile**  
3 2/3 c. à café (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
2 c. à soupe (mL)  
**sauce soja (tamari)**  
3 2/3 c. à soupe (mL)  
**miel**  
3 2/3 c. à soupe (77g)  
**Ail, haché**  
3 2/3 gousse(s) (11g)

1. Dans un petit bol, fouettez le miel, l'ail, la sauce soja, le vinaigre de cidre et un peu de sel et de poivre.
2. Placez les côtelettes de porc dans un plat peu profond et versez la marinade dessus, en veillant à bien les enrober. Si le temps le permet, couvrez et réfrigérez 30 minutes à toute la nuit pour faire mariner.
3. Retirez les côtelettes de la marinade en laissant l'excédent s'égoutter. Réservez la marinade pour plus tard.
4. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites cuire les côtelettes 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Retirez-les de la poêle et laissez-les reposer.
5. Dans la même poêle, versez la marinade réservée et laissez mijoter à feu moyen-vif 5 à 7 minutes, jusqu'à légère réduction.
6. Nappez les côtelettes de porc de la sauce et servez.

### Brocoli

3 tasse(s) - 87 kcal ● 8g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**  
3 tasse (273g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**  
6 tasse (546g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.