

Meal Plan - Menu régime riche en protéines de 2 900 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

2932 kcal ● 219g protéine (30%) ● 108g lipides (33%) ● 222g glucides (30%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



Œufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Toast banane et cottage cheese

1 toast(s)- 161 kcal

Collations

440 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Pudding de chia cacao et framboise

368 kcal

Déjeuner

930 kcal, 37g de protéines, 125g glucides nets, 25g de lipides



Pain à l'ail simple

1 tranche(s)- 115 kcal



Raviolis au fromage

816 kcal

Dîner

1010 kcal, 132g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



Haricots verts

63 kcal



Lentilles

231 kcal



Poitrine de poulet simple

18 oz- 714 kcal

Day 2

2932 kcal ● 219g protéine (30%) ● 108g lipides (33%) ● 222g glucides (30%) ● 48g fibres (7%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



Eufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Toast banane et cottage cheese

1 toast(s)- 161 kcal

Collations

440 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 21g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Pudding de chia cacao et framboise

368 kcal

Déjeuner

930 kcal, 37g de protéines, 125g glucides nets, 25g de lipides



Pain à l'ail simple

1 tranche(s)- 115 kcal



Raviolis au fromage

816 kcal

Dîner

1010 kcal, 132g de protéines, 42g glucides nets, 30g de lipides



Haricots verts

63 kcal



Lentilles

231 kcal



Poitrine de poulet simple

18 oz- 714 kcal

Day 3

2905 kcal ● 225g protéine (31%) ● 117g lipides (36%) ● 204g glucides (28%) ● 35g fibres (5%)

Petit-déjeuner

550 kcal, 33g de protéines, 27g glucides nets, 32g de lipides



Eufs brouillés de base

2 œuf(s)- 159 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Toast banane et cottage cheese

1 toast(s)- 161 kcal

Collations

500 kcal, 17g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



Chips de chou kale

138 kcal

Déjeuner

965 kcal, 92g de protéines, 72g glucides nets, 30g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal



Purée de pommes de terre instantanée

103 kcal

Dîner

890 kcal, 84g de protéines, 57g glucides nets, 32g de lipides



Tomates rôties

1 tomate(s)- 60 kcal



Pitas libanaises au bœuf

1 1/2 pita(s)- 831 kcal

Day 4

2887 kcal ● 230g protéine (32%) ● 95g lipides (30%) ● 243g glucides (34%) ● 34g fibres (5%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

500 kcal, 17g de protéines, 49g glucides nets, 23g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Lait

1 2/3 tasse(s)- 248 kcal



Chips de chou kale

138 kcal

Déjeuner

965 kcal, 92g de protéines, 72g glucides nets, 30g de lipides



Pain naan

1 morceau(x)- 262 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz- 599 kcal



Purée de pommes de terre instantanée

103 kcal

Dîner

940 kcal, 90g de protéines, 87g glucides nets, 21g de lipides



Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal



Patates douces farcies au poulet barbecue

1 1/2 pomme de terre(s)- 779 kcal

Day 5

2865 kcal ● 228g protéine (32%) ● 113g lipides (35%) ● 204g glucides (28%) ● 32g fibres (4%)

Petit-déjeuner

485 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 22g de lipides



Yaourt grec allégé

2 pot(s)- 310 kcal



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal

Collations

365 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



Fromage en ficelle

4 bâton(s)- 331 kcal



Framboises

1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

1045 kcal, 86g de protéines, 80g glucides nets, 37g de lipides



Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal



Sauté de porc et légumes

880 kcal

Dîner

970 kcal, 83g de protéines, 78g glucides nets, 32g de lipides



Riz frit au poulet à la chinoise

716 kcal



Salade edamame et betterave

257 kcal

Day 6

2895 kcal ● 226g protéine (31%) ● 130g lipides (40%) ● 176g glucides (24%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

545 kcal, 33g de protéines, 42g glucides nets, 24g de lipides



Muffins petit-déjeuner paléo
2 muffin(s)- 232 kcal



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Collations

365 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

955 kcal, 76g de protéines, 63g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich dinde, concombre & aneth
1 1/2 sandwich(s)- 676 kcal



Salade grecque simple au concombre
281 kcal

Dîner

1025 kcal, 89g de protéines, 62g glucides nets, 43g de lipides



Salade tomate et avocat
293 kcal



Poulet teriyaki
12 oz- 570 kcal



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Day 7

2895 kcal ● 226g protéine (31%) ● 130g lipides (40%) ● 176g glucides (24%) ● 30g fibres (4%)

Petit-déjeuner

545 kcal, 33g de protéines, 42g glucides nets, 24g de lipides



Muffins petit-déjeuner paléo
2 muffin(s)- 232 kcal



Lait
1 1/3 tasse(s)- 199 kcal



Poire
1 poire(s)- 113 kcal

Collations

365 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 22g de lipides



Fromage en ficelle
4 bâton(s)- 331 kcal



Framboises
1/2 tasse(s)- 36 kcal

Déjeuner

955 kcal, 76g de protéines, 63g glucides nets, 41g de lipides



Sandwich dinde, concombre & aneth
1 1/2 sandwich(s)- 676 kcal



Salade grecque simple au concombre
281 kcal

Dîner

1025 kcal, 89g de protéines, 62g glucides nets, 43g de lipides



Salade tomate et avocat
293 kcal



Poulet teriyaki
12 oz- 570 kcal



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
8 1/3 tasse(s) (1999mL)
- ☐ œufs
11 2/3 moyen (514g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
- ☐ beurre
2 c. à café (9g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ mozzarella fraîche
1 1/3 oz (38g)
- ☐ fromage en ficelle
12 bâtonnet (336g)
- ☐ fromage tranché
6 tranche (19 g chacune) (114g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
2 conteneur (359g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de chia
1/3 tasse (76g)

Autre

- ☐ poudre de cacao
3 1/3 c. à thé (7g)
- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
4 c. à s. (68g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
- ☐ sauce teriyaki
3/4 tasse (mL)

Fruits et jus de fruits

- ☐ framboises
2 tasse (267g)
- ☐ banane
1 1/2 très petit (< 15 cm) (122g)
- ☐ poires
4 moyen (712g)
- ☐ olives vertes
24 grand (106g)
- ☐ jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats
1 1/4 avocat(s) (251g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ tomates
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (744g)
- ☐ oignon
2 moyen (6,5 cm diam.) (211g)
- ☐ persil frais
6 c. à s., haché (23g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
- ☐ préparation pour purée de pommes de terre
2 oz (57g)
- ☐ patates douces
1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (315g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1 paquet 285 g (284g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
3 betterave(s) (150g)
- ☐ poivron rouge
1/2 tasse, haché (75g)
- ☐ concombre
2 1/2 concombre (21 cm) (728g)
- ☐ oignon rouge
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Boissons

- ☐ eau
4 tasse (998mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 1/2 lb (2952g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (672g)
- ☐ sauce barbecue
4 c. à s. (71g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ raviolis au fromage surgelés
1 1/2 livres (680g)

- ☐ jus de citron
1 c. à soupe (mL)

Confiseries

- ☐ sirop
1 1/3 c. à soupe (mL)

Graisses et huiles

- ☐ huile
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
1 oz (mL)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (164g)
- ☐ lentilles crues
2/3 tasse (128g)
- ☐ sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
3/4 livres (352g)
- ☐ pain pita
1 1/2 pita, grande (16,5 cm diam.) (96g)
- ☐ pain naan
2 morceau(x) (180g)

Épices et herbes

- ☐ cannelle
3 g (3g)
- ☐ sel
3 1/2 c. à café (21g)
- ☐ poudre d'ail
2 1/2 g (2g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à soupe (5g)
- ☐ paprika
3/4 c. à café (2g)
- ☐ poivre noir
4 1/4 g (4g)
- ☐ poudre de chili
4 c. à café (11g)
- ☐ basilic frais
1/2 oz (14g)
- ☐ aneth séché
2 3/4 c. à café (3g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
3/4 lb (341g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (208g)

Produits de porc

- ☐ longe de porc désossée
3/4 lb (340g)
- ☐ jambon cuit
4 once désossée (113g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
3/4 livres (340g)

☐ vinaigre de vin rouge
2 c. à café (mL)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile

1/2 c. à café (mL)

œufs

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

huile

1 1/2 c. à café (mL)

œufs

6 grand (300g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties

4 c. à s. (37g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties

3/4 tasse (110g)

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

Toast banane et cottage cheese

1 toast(s) - 161 kcal ● 11g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
4 c. à s. (57g)
cannelle
1 trait (0g)
banane, tranché
1/2 très petit (< 15 cm) (41g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
cannelle
3 trait (1g)
banane, tranché
1 1/2 très petit (< 15 cm) (122g)

1. Griller le pain.
2. Garnir le toast de cottage cheese et de rondelles de banane.
3. Saupoudrer de cannelle sur le dessus et servir !

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)

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

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
6 c. à s. (55g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Muffins petit-déjeuner paléo

2 muffin(s) - 232 kcal ● 23g protéine ● 13g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 moyen (88g)
poivron rouge
4 c. à s., haché (37g)
oignon
4 c. à s., haché (40g)
sel
1/8 c. à café (0g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
jambon cuit, émietté
2 once désossée (57g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 moyen (176g)
poivron rouge
1/2 tasse, haché (75g)
oignon
1/2 tasse, haché (80g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
jambon cuit, émietté
4 once désossée (113g)

1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Graissez les moules à muffins ou tapissez-les de caissettes en papier (pour le nombre de moules, consultez les détails de la recette ci-dessus).
2. Battez les œufs dans un grand bol. Incorporez le jambon, le poivron, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'eau aux œufs battus. Répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les moules préparés.
3. Faites cuire au four préchauffé jusqu'à ce que les muffins soient pris au centre, 18 à 20 minutes.

Lait

1 1/3 tasse(s) - 199 kcal ● 10g protéine ● 11g lipides ● 16g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 2/3 tasse(s) (640mL)

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

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Pain à l'ail simple

1 tranche(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)
poudre d'ail
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

pain
2 tranche (64g)
beurre
2 c. à café (9g)
poudre d'ail
1 trait (1g)

1. Étalez le beurre sur le pain, saupoudrez d'un peu d'ail en poudre, et faites griller dans un four grille-pain jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Raviolis au fromage

816 kcal ● 33g protéine ● 20g lipides ● 113g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

sauce pour pâtes
1/2 pot (680 g) (336g)
raviolis au fromage surgelés
3/4 livres (340g)

Pour les 2 repas :

sauce pour pâtes
1 pot (680 g) (672g)
raviolis au fromage surgelés
1 1/2 livres (680g)

1. Préparez les raviolis selon les indications du paquet.
 2. Nappez de sauce pour pâtes et servez.
-

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Pain naan

1 morceau(x) - 262 kcal ● 9g protéine ● 5g lipides ● 43g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain naan

1 morceau(x) (90g)

Pour les 2 repas :

pain naan

2 morceau(x) (180g)

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

Poulet rôti aux tomates et olives

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

tomates

24 tomates cerises (408g)

huile d'olive

4 c. à café (mL)

sel

1 c. à café (6g)

olives vertes

24 grand (106g)

poivre noir

8 trait (1g)

poudre de chili

4 c. à café (11g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 1/2 livres (680g)

basilic frais, râpé

24 feuilles (12g)

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.

Purée de pommes de terre instantanée

103 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

préparation pour purée de pommes de terre

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

préparation pour purée de pommes de terre

2 oz (57g)

1. Préparez les pommes de terre selon les instructions du paquet.
2. Essayez aussi différentes marques si le résultat ne vous plaît pas, certaines sont bien meilleures que d'autres.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



eau

1/2 tasse(s) (120mL)

riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Sauté de porc et légumes

880 kcal ● 82g protéine ● 37g lipides ● 43g glucides ● 12g fibres



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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich dinde, concombre & aneth

1 1/2 sandwich(s) - 676 kcal ● 58g protéine ● 27g lipides ● 44g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de dinde

6 oz (170g)

pain

3 tranche(s) (96g)

fromage tranché

3 tranche (19 g chacune) (57g)

yaourt grec écrémé nature

2 1/4 c. à soupe (39g)

aneth séché

3/8 c. à café (0g)

concombre, haché

9 tranches (63g)

Pour les 2 repas :

charcuterie de dinde

3/4 livres (340g)

pain

6 tranche(s) (192g)

fromage tranché

6 tranche (19 g chacune) (114g)

yaourt grec écrémé nature

4 1/2 c. à soupe (79g)

aneth séché

3/4 c. à café (1g)

concombre, haché

18 tranches (126g)

1. Mélangez le concombre haché, le yaourt grec, l'aneth et un peu de sel/poivre dans un petit bol jusqu'à ce que le concombre soit bien enrobé.
2. Assemblez le sandwich en plaçant le fromage et la dinde sur la tranche inférieure de pain. Ajoutez le mélange de concombre puis la tranche supérieure de pain. Servez.

Salade grecque simple au concombre

281 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature

1/2 tasse (140g)

jus de citron

1/2 c. à soupe (mL)

aneth séché

1 c. à café (1g)

vinaigre de vin rouge

1 c. à café (mL)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

concombre, coupé en demi-lunes

1 concombre (21 cm) (301g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature

1 tasse (280g)

jus de citron

1 c. à soupe (mL)

aneth séché

2 c. à café (2g)

vinaigre de vin rouge

2 c. à café (mL)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

oignon rouge, coupé en fines tranches

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

concombre, coupé en demi-lunes

2 concombre (21 cm) (602g)

1. Dans un petit bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, l'aneth et un peu de sel et de poivre.
2. Ajoutez les concombres et les oignons dans un grand bol et versez la vinaigrette par-dessus. Mélangez pour bien enrober, ajoutez plus de sel/poivre si nécessaire, et servez.
3. Remarque pour la préparation des repas : conservez les légumes préparés et la vinaigrette séparément au réfrigérateur. Assemblez juste avant de servir.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Pudding de chia cacao et framboise

368 kcal ● 13g protéine ● 18g lipides ● 23g glucides ● 17g fibres



Pour un seul repas :

graines de chia
2 2/3 c. à s. (38g)
lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)
poudre de cacao
1 2/3 c. à thé (3g)
framboises
1/3 tasse (41g)
sirop
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

graines de chia
1/3 tasse (76g)
lait entier
1 1/3 tasse(s) (320mL)
poudre de cacao
3 1/3 c. à thé (7g)
framboises
2/3 tasse (82g)
sirop
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Mélangez soigneusement les graines de chia, le lait, la poudre de cacao et le sirop dans un petit contenant muni d'un couvercle.
2. Réfrigérez de 15 minutes à toute une nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez avec des framboises.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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

Lait

1 2/3 tasse(s) - 248 kcal ● 13g protéine ● 13g lipides ● 20g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

lait entier
3 1/3 tasse(s) (800mL)

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

Chips de chou kale

138 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sel
2/3 c. à café (4g)
feuilles de chou frisé (kale)
2/3 botte (113g)
huile d'olive
2/3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

sel
1 1/3 c. à café (8g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 1/3 botte (227g)
huile d'olive
1 1/3 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 350 F (175 C). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Retirez les feuilles des tiges et déchirez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Lavez le kale et séchez-le complètement (s'il est encore humide, cela nuira au résultat de la cuisson).
4. Arrosez les feuilles d'un peu d'huile d'olive (restez parcimonieux, trop d'huile rendra les chips molles).
5. Étalez les feuilles sur la plaque et saupoudrez de sel.
6. Faites cuire environ 10-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais pas brûlés.
7. Servez.

Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)

Pour les 3 repas :

fromage en ficelle
12 bâtonnet (336g)

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

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 3 repas :

framboises
1 1/2 tasse (185g)

1. Rincez les framboises et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Haricots verts

63 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

Haricots verts surgelés
1 1/3 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

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.

Poitrine de poulet simple

18 oz - 714 kcal ● 113g protéine ● 29g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
1 lb (504g)
huile
1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans
peau, crue**
2 1/4 lb (1008g)
huile
2 1/4 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 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.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

Tomates rôties

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 1 tomate(s) portions

huile
1 c. à café (mL)
tomates
1 entier petit (≈6,1 cm diam.) (91g)

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.

Pitas libanaises au bœuf

1 1/2 pita(s) - 831 kcal ● 83g protéine ● 27g lipides ● 55g glucides ● 10g fibres



Donne 1 1/2 pita(s) portions

bœuf haché (93% maigre)

3/4 lb (341g)

pain pita

1 1/2 pita, grande (16,5 cm diam.)
(96g)

cumin moulu

3/4 c. à soupe (5g)

paprika

3/4 c. à café (2g)

cannelle

3/4 c. à café (2g)

oignon, coupé

3/4 petit (53g)

persil frais, coupé

6 c. à s., haché (23g)

1. Préchauffez le four à 360°F (180°C).
2. Dans un grand bol, mélangez le bœuf haché, l'oignon, le persil, les épices et une pincée de sel.
3. Coupez chaque pita en deux dans le sens de la longueur comme un pain à hamburger pour obtenir un dessus et un dessous.
4. Placez les fonds de pita sur une plaque de cuisson et répartissez le mélange de bœuf dessus. Posez les dessus de pita et coupez le tout en deux dans le sens de la longueur.
5. Faites cuire environ 20 minutes. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade simple mozzarella et tomate

161 kcal ● 9g protéine ● 11g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



vinaigrette balsamique

2 c. à c. (mL)

basilic frais

2/3 c. à soupe, haché (2g)

mozzarella fraîche, tranché

1 1/3 oz (38g)

tomates, tranché

1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (91g)

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

Patates douces farcies au poulet barbecue

1 1/2 pomme de terre(s) - 779 kcal ● 81g protéine ● 9g lipides ● 83g glucides ● 10g fibres



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

sauce barbecue

4 c. à s. (71g)

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

3/4 lb (336g)

patates douces, coupé en deux

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

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 effiloche 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.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Riz frit au poulet à la chinoise

716 kcal ● 70g protéine ● 21g lipides ● 59g glucides ● 2g fibres



œufs
3/4 grand (38g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
sauce soja (tamari)
1 c. à soupe (mL)
poivre noir
3/8 c. à café, moulu (1g)
riz blanc à grain long
6 c. à s. (69g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, haché
1/2 livres (255g)
oignon, haché
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (41g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites revenir environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez le poulet haché dans la poêle et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit et plus rose à l'intérieur. Transférez le mélange poulet-oignon dans une assiette et réservez.
4. Essuyez la poêle et faites chauffer le reste de l'huile. Battez l'œuf dans un petit bol puis versez-le dans la poêle. Une fois que l'œuf commence à se solidifier, remuez pour le séparer en petits morceaux.
5. Ajoutez le poulet et les oignons, le riz, le poivre noir, la sauce soja et un peu de sel selon le goût. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé et réchauffé. Servez.
6. Note pour la préparation de repas : le riz cuit et réfrigéré est excellent pour le riz frit. Si possible, préparez le riz à l'avance.

Salade edamame et betterave

257 kcal ● 14g protéine ● 11g lipides ● 19g glucides ● 8g fibres



mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
vinaigrette balsamique
1 1/2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
3/4 tasse (89g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
3 betterave(s) (150g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
 2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.
-

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade tomate et avocat

293 kcal ● 4g protéine ● 23g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

oignon
1 1/4 c. à s., haché (19g)
jus de citron vert
1 1/4 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/3 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/3 c. à café (1g)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
5/8 avocat(s) (126g)
tomates, coupé en dés
5/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (77g)

Pour les 2 repas :

oignon
2 1/2 c. à s., haché (38g)
jus de citron vert
2 1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)
sel
5/8 c. à café (4g)
poivre noir
5/8 c. à café, moulu (1g)
avocats, coupé en dés
1 1/4 avocat(s) (251g)
tomates, coupé en dés
1 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (154g)

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.

Poulet teriyaki

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
sauce teriyaki
3/4 tasse (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1 1/2 lb (672g)

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.

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
 2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
 3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
 4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
 5. Aérer à la fourchette et servir.
-