

# Meal Plan - Menu régime de 130 g de protéines

[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

1577 kcal ● 143g protéine (36%) ● 69g lipides (39%) ● 78g glucides (20%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



**Yaourt grec allégé**

1 pot(s)- 155 kcal



**Bacon**

2 tranche(s)- 101 kcal

### Collations

180 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 6g de lipides



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Bœuf séché (jerky)**

110 kcal

### Déjeuner

570 kcal, 41g de protéines, 39g glucides nets, 23g de lipides



**Pois mange-tout**

41 kcal



**Casserole de porc et haricots**

531 kcal

### Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 13g glucides nets, 28g de lipides



**Poulet grec en mijoteuse**

426 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**

145 kcal

## Day 2

1589 kcal ● 137g protéine (35%) ● 80g lipides (45%) ● 61g glucides (15%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



**Yaourt grec allégé**

1 pot(s)- 155 kcal



**Bacon**

2 tranche(s)- 101 kcal

### Collations

180 kcal, 22g de protéines, 9g glucides nets, 6g de lipides



**Œufs bouillis**

1 œuf(s)- 69 kcal



**Bœuf séché (jerky)**

110 kcal

### Déjeuner

585 kcal, 35g de protéines, 22g glucides nets, 34g de lipides



**Noix**

1/6 tasse(s)- 117 kcal



**Salade composée**

182 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde**

2/3 cuisse(s)- 285 kcal

### Dîner

570 kcal, 61g de protéines, 13g glucides nets, 28g de lipides



**Poulet grec en mijoteuse**

426 kcal



**Haricots verts arrosés d'huile d'olive**

145 kcal

## Day 3

1525 kcal ● 159g protéine (42%) ● 45g lipides (26%) ● 105g glucides (28%) ● 16g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

255 kcal, 19g de protéines, 17g glucides nets, 12g de lipides



**Yaourt grec allégé**

1 pot(s)- 155 kcal



**Bacon**

2 tranche(s)- 101 kcal

### Collations

230 kcal, 4g de protéines, 39g glucides nets, 5g de lipides



**Chips cuites au four**

20 chips- 203 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 58g de protéines, 45g glucides nets, 8g de lipides



**Lentilles**

289 kcal



**Cabillaud cajun**

7 1/2 oz- 234 kcal

### Dîner

515 kcal, 77g de protéines, 5g glucides nets, 20g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

12 oz- 476 kcal



**Gombo**

1 tasse- 40 kcal

## Day 4

1530 kcal ● 154g protéine (40%) ● 46g lipides (27%) ● 105g glucides (28%) ● 19g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Mini-muffin œuf et fromage**

3 mini-muffin(s)- 168 kcal

### Collations

230 kcal, 4g de protéines, 39g glucides nets, 5g de lipides



**Chips cuites au four**

20 chips- 203 kcal



**Bâtonnets de carotte**

1 carotte(s)- 27 kcal

### Déjeuner

525 kcal, 58g de protéines, 45g glucides nets, 8g de lipides



**Lentilles**

289 kcal



**Cabillaud cajun**

7 1/2 oz- 234 kcal

### Dîner

515 kcal, 77g de protéines, 5g glucides nets, 20g de lipides



**Poitrine de poulet simple**

12 oz- 476 kcal



**Gombo**

1 tasse- 40 kcal

## Day 5

1525 kcal ● 148g protéine (39%) ● 56g lipides (33%) ● 87g glucides (23%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

260 kcal, 15g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s)- 168 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

460 kcal, 43g de protéines, 38g glucides nets, 12g de lipides



Salade de tomates et concombre

71 kcal



Bol poulet, brocoli et quinoa

390 kcal

### Dîner

560 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Poulet en croûte de houmous

10 oz- 391 kcal



Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

## Day 6

1556 kcal ● 167g protéine (43%) ● 54g lipides (31%) ● 83g glucides (21%) ● 18g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

295 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Omelette épicée tomates séchées et feta

177 kcal



Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s)- 120 kcal

### Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

### Déjeuner

455 kcal, 62g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Poitrine de poulet marinée

8 oz- 283 kcal



Lentilles

174 kcal

### Dîner

560 kcal, 70g de protéines, 6g glucides nets, 26g de lipides



Poulet en croûte de houmous

10 oz- 391 kcal



Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s)- 167 kcal

Day 7

1597 kcal ● 148g protéine (37%) ● 46g lipides (26%) ● 127g glucides (32%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 15g de protéines, 25g glucides nets, 14g de lipides



Omelette épicée tomates séchées et feta  
177 kcal



Petit bagel grillé au beurre  
1/2 bagel(s)- 120 kcal

Collations

245 kcal, 20g de protéines, 26g glucides nets, 5g de lipides



Barre protéinée  
1 barre- 245 kcal

Déjeuner

455 kcal, 62g de protéines, 27g glucides nets, 9g de lipides



Poitrine de poulet marinée  
8 oz- 283 kcal



Lentilles  
174 kcal

Dîner

600 kcal, 51g de protéines, 50g glucides nets, 18g de lipides



Salade composée  
121 kcal



Riz frit au poulet à la chinoise  
477 kcal

---

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)
- ☐ œufs  
7 1/2 grand (375g)
- ☐ fromage cheddar  
1/4 tasse, râpé (32g)
- ☐ beurre  
3 c. à soupe (43g)
- ☐ fromage feta  
4 c. à s., émietté (38g)

## Produits de porc

- ☐ bacon, cuit  
6 tranche(s) (60g)
- ☐ épaule de porc  
1/3 lb (151g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2/3 tasse (96g)
- ☐ carottes  
3 1/2 moyen (209g)
- ☐ oignon  
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (53g)
- ☐ Ail  
2 2/3 gousse(s) (8g)
- ☐ oignon rouge  
1 moyen (6,5 cm diam.) (125g)
- ☐ Haricots verts surgelés  
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ laitue romaine  
1 1/4 cœurs (625g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (175g)
- ☐ concombre  
1/2 concombre (21 cm) (169g)
- ☐ gombo, surgelé  
2 tasse (224g)
- ☐ Brocoli surgelé  
3/4 livres (322g)
- ☐ tomates séchées au soleil  
1 oz (28g)

## Autre

- ☐ mélange d'épices italien  
1/3 c. à café (1g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
5 c. à café (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/4 tasse (mL)
- ☐ sauce marinade  
1/2 tasse (mL)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)
- ☐ jus de citron  
2/3 gramme (mL)
- ☐ kiwi  
4 fruit (276g)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ haricots blancs (en conserve)  
1/3 boîte(s) (146g)
- ☐ lentilles crues  
1 1/3 tasse (256g)
- ☐ houmous  
5 c. à s. (77g)
- ☐ sauce soja (tamari)  
3/4 c. à soupe (mL)

## Produits de volaille

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
1 1/3 livres (605g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
2/3 cuisse(s) (113g)
- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 1/2 lb (2006g)

## Collations

- ☐ jerky de bœuf  
3 oz (85g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)  
2 3/4 c. à s., décortiqué (17g)

## Confiseries

- ☐ tomates en dés  
1/6 boîte(s) (70g)
- ☐ Chips cuits au four, toutes saveurs  
40 crisps (93g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)  
3 barre (150g)
- ☐ mélange de quinoa aromatisé  
1/3 paquet (139 g) (46g)

### Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce Worcestershire  
1/6 c. à soupe (mL)
- ☐ bouillon de légumes  
1/8 carton (mL)

### Épices et herbes

- ☐ poudre d'ail  
1/8 c. à café (0g)
- ☐ origan séché  
2 2/3 c. à café, feuilles (3g)
- ☐ vinaigre de vin rouge  
2/3 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre noir  
1 1/2 g (1g)
- ☐ sel  
4 1/4 g (4g)
- ☐ moutarde brune  
1/3 c. à soupe (5g)
- ☐ thym séché  
2 1/2 g (3g)
- ☐ assaisonnement cajun  
5 c. à café (11g)
- ☐ paprika  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ piment de Cayenne  
1 pincée (0g)

- ☐ miel  
1/3 c. à soupe (7g)

### Boissons

- ☐ eau  
1/3 gallon (1306mL)

### Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue  
15 oz (425g)

### Produits de boulangerie

- ☐ bagel  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

### Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)



## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 3 repas :

**yaourt grec aromatisé allégé**  
3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

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

### Bacon

2 tranche(s) - 101 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**bacon, cuit**  
2 tranche(s) (20g)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit**  
6 tranche(s) (60g)

1. Remarque : suivez les instructions du paquet si elles diffèrent de celles ci-dessous. Le temps de cuisson du bacon dépend de la méthode utilisée et du degré de croustillant souhaité. Voici un guide général :
2. Sur la cuisinière (poêle) : feu moyen : 8 à 12 minutes, en retournant occasionnellement.
3. Au four : 400°F (200°C) : 15 à 20 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou de papier aluminium.
4. Micro-ondes : placez le bacon entre des serviettes en papier sur une assiette adaptée au micro-ondes. Chauffez à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**kiwi**  
2 fruit (138g)

Pour les 2 repas :

**kiwi**  
4 fruit (276g)

1. Trancher le kiwi et servir.

### Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s) - 168 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
1 1/2 grand (75g)  
**eau**  
1/2 c. à soupe (8mL)  
**fromage cheddar**  
2 1/4 c. à s., râpé (16g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
3 grand (150g)  
**eau**  
1 c. à soupe (15mL)  
**fromage cheddar**  
1/4 tasse, râpé (32g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Omelette épicée tomates séchées et feta

177 kcal ● 11g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 grand (50g)

**tomates séchées au soleil**

1/2 oz (14g)

**fromage feta**

2 c. à s., émietté (19g)

**huile d'olive**

1/4 c. à café (mL)

**piment de Cayenne**

1/2 pincée (0g)

**thym séché**

1/4 c. à soupe, moulu (1g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

2 grand (100g)

**tomates séchées au soleil**

1 oz (28g)

**fromage feta**

4 c. à s., émietté (38g)

**huile d'olive**

1/2 c. à café (mL)

**piment de Cayenne**

1 pincée (0g)

**thym séché**

1/2 c. à soupe, moulu (2g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et les battre. Ajouter le thym, le cayenne et un peu de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle et verser le mélange d'œufs en une couche uniforme.
3. Saupoudrer le reste des ingrédients sur les œufs et laisser cuire une à deux minutes.
4. À l'aide d'une spatule, replier la moitié de l'omelette sur l'autre moitié et continuer la cuisson une à deux minutes jusqu'à cuisson complète. Servir.

### Petit bagel grillé au beurre

1/2 bagel(s) - 120 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 18g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**

1/4 c. à soupe (4g)

**bagel**

1/2 petit bagel (7,5 cm diam.) (35g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

1/2 c. à soupe (7g)

**bagel**

1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Pois mange-tout

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



**Pois mange-tout surgelés**  
2/3 tasse (96g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Casserole de porc et haricots

531 kcal ● 38g protéine ● 22g lipides ● 35g glucides ● 9g fibres



**mélange d'épices italien**

1/3 c. à café (1g)

**sauce Worcestershire**

1/6 c. à soupe (mL)

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**tomates en dés**

1/6 boîte(s) (70g)

**poudre d'ail**

1/8 c. à café (0g)

**épaule de porc**

1/3 lb (151g)

**huile**

2/3 c. à café (mL)

**carottes, coupé en tranches**

1/3 grand (24g)

**pommes, coupé en morceaux**

1/6 moyen (7,5 cm diam.) (30g)

**oignon, coupé en morceaux**

1/6 grand (25g)

**haricots blancs (en conserve), égoutté et rincé**

1/3 boîte(s) (146g)

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Chauffez l'huile dans une cocotte allant au four à feu moyen. Ajoutez le porc et faites-le saisir, 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez l'oignon, les carottes et la pomme dans la cocotte. Faites cuire en remuant pendant 2 minutes.
4. Ajoutez les tomates, les haricots, la sauce Worcestershire, le bouillon, l'assaisonnement italien, la poudre d'ail et du sel et du poivre. Mélangez et portez à frémissement. Une fois à ébullition, mettez le couvercle, transférez la cocotte au four et faites cuire 90 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le porc soit cuit.
5. Servez.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

### Noix

1/6 tasse(s) - 117 kcal ● 3g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 1/6 tasse(s) portions

**noix (anglaises)**

2 2/3 c. à s., décortiqué (17g)

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

### Salade composée

182 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 10g fibres



**laitue romaine, râpé**

3/4 cœurs (375g)

**tomates, coupé en dés**

3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)

**vinaigrette**

1 1/2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché**

1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)

**concombre, tranché ou coupé en dés**

1/6 concombre (21 cm) (56g)

**carottes, épluché et râpé ou tranché**

3/4 petit (14 cm de long) (38g)

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.

### Cuisses de poulet miel-moutarde

2/3 cuisse(s) - 285 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 2/3 cuisse(s) portions

**moutarde brune**

1/3 c. à soupe (5g)

**thym séché**

1/3 c. à café, moulu (0g)

**miel**

1/3 c. à soupe (7g)

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

2/3 cuisse(s) (113g)

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).

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Lentilles

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



Pour un seul repas :

**eau**

1 2/3 tasse(s) (399mL)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

6 2/3 c. à s. (80g)

Pour les 2 repas :

**eau**

3 1/3 tasse(s) (798mL)

**sel**

1/4 c. à café (1g)

**lentilles crues, rincé**

13 1/3 c. à s. (160g)

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.

### Cabillaud cajun

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g protéine ● 8g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**morue, crue**  
1/2 livres (213g)  
**assaisonnement cajun**  
2 1/2 c. à café (6g)  
**huile**  
1 1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**morue, crue**  
15 oz (425g)  
**assaisonnement cajun**  
5 c. à café (11g)  
**huile**  
2 1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner les filets de cabillaud avec l'assaisonnement cajun sur toutes les faces.
2. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile et chauffer la poêle.
3. Ajouter le cabillaud et cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et se défasse facilement à la fourchette.
4. Laisser reposer quelques minutes et servir.

---

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

---

### Salade de tomates et concombre

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



**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)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

---

### Bol poulet, brocoli et quinoa

390 kcal ● 41g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 5g fibres





**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
1/3 paquet (95g)  
**mélange de quinoa aromatisé**  
1/3 paquet (139 g) (46g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1/3 lb (149g)

1. Préparez le quinoa et le brocoli selon les indications figurant sur leur emballage.
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen et assaisonnez le poulet coupé en dés avec du sel et du poivre.
3. Ajoutez le poulet à la poêle et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Regroupez le poulet, le brocoli et le quinoa ; mélangez (ou gardez-les séparés – selon votre préférence). Servez.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poitrine de poulet marinée

8 oz - 283 kcal ● 50g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**sauce marinade**  
4 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**sauce marinade**  
1/2 tasse (mL)

1. Placez le poulet dans un sac refermable avec la marinade et malaxez le sac pour bien enrober le poulet.
2. Réfrigérez et laissez mariner au moins 1 heure, de préférence toute la nuit.
3. CUISSON AU FOUR
4. Préchauffez le four à 400°F.
5. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites cuire 10 minutes dans le four préchauffé.
6. Après les 10 minutes, retournez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé au centre et que les jus soient clairs, environ 15 minutes supplémentaires.
7. GRILL / BROIL
8. Préchauffez le gril du four.
9. Retirez le poulet du sac, jetez l'excès de marinade et faites griller jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur, généralement 4-8 minutes par côté.

## Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**eau**  
1 tasse(s) (239mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (0g)  
**lentilles crues, rincé**  
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

**eau**  
2 tasse(s) (479mL)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**lentilles crues, rincé**  
1/2 tasse (96g)

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

### 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.

### Bœuf séché (jerky)

110 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**jerky de bœuf**  
1 1/2 oz (43g)

Pour les 2 repas :

**jerky de bœuf**  
3 oz (85g)

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

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Chips cuites au four

20 chips - 203 kcal ● 3g protéine ● 5g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**  
20 crisps (47g)

Pour les 2 repas :

**Chips cuites au four, toutes saveurs**  
40 crisps (93g)

1. Dégustez.

### Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**carottes**  
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

**carottes**  
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.



## Collations 3

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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.

## Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet grec en mijoteuse

426 kcal ● 58g protéine ● 19g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**origan séché**  
1 1/3 c. à café, feuilles (1g)  
**Ail, haché finement**  
1 1/3 gousse(s) (4g)  
**vinaigre de vin rouge**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
1/3 gramme (mL)  
**bouillon de légumes**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**cuisse de poulet sans peau et désossées**  
2/3 livres (302g)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
1/3 moyen (6,5 cm diam.) (37g)

Pour les 2 repas :

**origan séché**  
2 2/3 c. à café, feuilles (3g)  
**Ail, haché finement**  
2 2/3 gousse(s) (8g)  
**vinaigre de vin rouge**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**jus de citron**  
2/3 gramme (mL)  
**bouillon de légumes**  
2 2/3 c. à soupe (mL)  
**cuisse de poulet sans peau et désossées**  
1 1/3 livres (605g)  
**oignon rouge, coupé en fines tranches**  
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (73g)

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la mijoteuse et mélangez pour bien enrober.
2. Faites cuire à haute température 3 à 4 heures ou à basse température 6 à 8 heures.
3. Une fois cuit, effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes, puis laissez-le s'imprégner de la sauce 10 minutes avant de servir.
4. Option : à l'aide d'une écumoire, transférez le poulet effiloché sur une plaque de cuisson pour laisser la sauce s'égoutter dans la mijoteuse. Faites griller au four 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le poulet commence à dorer et croustiller. Remettez le poulet dans la mijoteuse avec ses jus et mélangez.
5. Servez.

## Haricots verts arrosés d'huile d'olive

145 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 8g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Haricots verts surgelés**  
1 1/3 tasse (161g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Haricots verts surgelés**  
2 2/3 tasse (323g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

1. Préparer les haricots verts selon les instructions du paquet.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Poitrine de poulet simple

12 oz - 476 kcal ● 76g protéine ● 19g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 lb (336g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 lb (672g)  
**huile**  
1 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.

## Gombo

1 tasse - 40 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**gombo, surgelé**  
1 tasse (112g)

Pour les 2 repas :

**gombo, surgelé**  
2 tasse (224g)

1. Versez le gombo congelé dans une casserole.  
Couvrez d'eau et faites bouillir pendant 3 minutes.  
Égouttez et assaisonnez selon votre goût. Servez.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Poulet en croûte de houmous

10 oz - 391 kcal ● 67g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
10 oz (284g)  
**houmous**  
2 1/2 c. à s. (38g)  
**paprika**  
1/6 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans  
peau, crue**  
1 1/4 livres (567g)  
**houmous**  
5 c. à s. (77g)  
**paprika**  
1/3 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Séchez le poulet avec du papier absorbant et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Placez le poulet sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez du houmous sur le dessus du poulet jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Saupoudrez de paprika sur le houmous.
4. Enfourez environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Servez.

### Brocoli au beurre

1 1/4 tasse(s) - 167 kcal ● 4g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
5/8 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/4 tasse (114g)  
**poivre noir**  
5/8 trait (0g)  
**beurre**  
1 1/4 c. à soupe (18g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
1 1/4 trait (1g)  
**Brocoli surgelé**  
2 1/2 tasse (228g)  
**poivre noir**  
1 1/4 trait (0g)  
**beurre**  
2 1/2 c. à soupe (36g)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



**laitue romaine, râpé**  
1/2 cœurs (250g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier petit (≈6,1 cm diam.) (46g)  
**vinaigrette**  
1 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/8 concombre (21 cm) (38g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

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.

## Riz frit au poulet à la chinoise

477 kcal ● 47g protéine ● 14g lipides ● 40g glucides ● 1g fibres

**œufs**

1/2 grand (25g)

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**sauce soja (tamari)**

3/4 c. à soupe (mL)

**poivre noir**

1/4 c. à café, moulu (1g)

**riz blanc à grain long**

4 c. à s. (46g)

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

6 oz (170g)

**oignon, haché**

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

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.
-