

# Meal Plan - Menu régime de 140 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

1722 kcal ● 153g protéine (36%) ● 78g lipides (41%) ● 82g glucides (19%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs

234 kcal

### Collations

215 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Cookies protéinés aux flocons d'avoine et pépites de chocolat

1 cookies- 213 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 62g de protéines, 24g glucides nets, 22g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal



Purée de patates douces avec beurre

125 kcal

### Dîner

625 kcal, 63g de protéines, 24g glucides nets, 28g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal



Poulet marsala

8 oz de poulet- 466 kcal

## Day 2

1738 kcal ● 147g protéine (34%) ● 65g lipides (34%) ● 120g glucides (28%) ● 21g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

310 kcal, 22g de protéines, 10g glucides nets, 19g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs

234 kcal

### Collations

215 kcal, 7g de protéines, 23g glucides nets, 9g de lipides



Cookies protéinés aux flocons d'avoine et pépites de chocolat

1 cookies- 213 kcal

### Déjeuner

590 kcal, 56g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s)- 520 kcal



Salade de tomates et concombre

71 kcal

### Dîner

625 kcal, 63g de protéines, 24g glucides nets, 28g de lipides



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

161 kcal



Poulet marsala

8 oz de poulet- 466 kcal

## Day 3

1697 kcal ● 158g protéine (37%) ● 43g lipides (23%) ● 152g glucides (36%) ● 18g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 33g glucides nets, 9g de lipides



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



**Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné**  
165 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

270 kcal, 15g de protéines, 44g glucides nets, 3g de lipides



**Raisins secs**  
1/4 tasse- 137 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Déjeuner

590 kcal, 56g de protéines, 62g glucides nets, 10g de lipides



**Patates douces farcies au poulet barbecue**  
1 pomme de terre(s)- 520 kcal



**Salade de tomates et concombre**  
71 kcal

### Dîner

520 kcal, 67g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
10 oz- 370 kcal

## Day 4

1684 kcal ● 147g protéine (35%) ● 64g lipides (34%) ● 113g glucides (27%) ● 17g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

320 kcal, 20g de protéines, 33g glucides nets, 9g de lipides



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



**Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné**  
165 kcal



**Nectarine**  
1 nectarine(s)- 70 kcal

### Collations

270 kcal, 15g de protéines, 44g glucides nets, 3g de lipides



**Raisins secs**  
1/4 tasse- 137 kcal



**Cottage cheese & coupe de fruits**  
1 pot- 131 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 45g de protéines, 23g glucides nets, 31g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
1 pot(s)- 155 kcal



**Graines de citrouille**  
183 kcal



**Salade de poulet à la salsa verte**  
239 kcal

### Dîner

520 kcal, 67g de protéines, 12g glucides nets, 21g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
10 oz- 370 kcal



Petit-déjeuner

340 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 4g de lipides

-  **Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal
-  **Toast au cottage cheese**  
2 tartine(s)- 286 kcal




Collations

165 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides

-  **Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal
-  **Couennnes de porc**  
1 oz- 149 kcal



Déjeuner

600 kcal, 39g de protéines, 61g glucides nets, 17g de lipides

-  **Cuisses de poulet simples**  
6 oz- 255 kcal
-  **Purée de patates douces**  
275 kcal
-  **Salade de tomates et concombre**  
71 kcal

Dîner

570 kcal, 63g de protéines, 9g glucides nets, 29g de lipides

-  **Pois mange-tout**  
82 kcal
-  **Cuisses de poulet au thym et au citron vert**  
490 kcal



Petit-déjeuner

340 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 4g de lipides

-  **Fraises**  
1 tasse(s)- 52 kcal
-  **Toast au cottage cheese**  
2 tartine(s)- 286 kcal



Collations

165 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides

-  **Tranches de concombre**  
1/4 concombre- 15 kcal
-  **Couennnes de porc**  
1 oz- 149 kcal



Déjeuner

610 kcal, 49g de protéines, 18g glucides nets, 35g de lipides

-  **Salade edamame et betterave**  
171 kcal
-  **Ragout de porc & champignons**  
6 oz de porc- 440 kcal

Dîner

575 kcal, 56g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides

-  **Cabillaud rôti simple**  
10 2/3 oz- 396 kcal
-  **Carottes rôties**  
1 carotte(s)- 53 kcal
-  **Purée de patates douces avec beurre**  
125 kcal

Day 7

1686 kcal ● 146g protéine (35%) ● 74g lipides (39%) ● 90g glucides (21%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 23g de protéines, 46g glucides nets, 4g de lipides



Fraises  
1 tasse(s)- 52 kcal



Toast au cottage cheese  
2 tartine(s)- 286 kcal

Collations

165 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides



Tranches de concombre  
1/4 concombre- 15 kcal



Couennes de porc  
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

610 kcal, 49g de protéines, 18g glucides nets, 35g de lipides



Salade edamame et betterave  
171 kcal



Ragout de porc & champignons  
6 oz de porc- 440 kcal

Dîner

575 kcal, 56g de protéines, 23g glucides nets, 26g de lipides



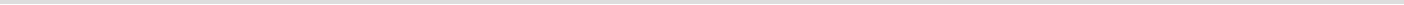
Cabillaud rôti simple  
10 2/3 oz- 396 kcal



Carottes rôties  
1 carotte(s)- 53 kcal



Purée de patates douces avec beurre  
125 kcal



## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète  
4 c. à c. (21g)
- ☐ haricots noirs  
1 c. à s. (15g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
5/6 c. à café (5g)
- ☐ cannelle  
1/3 c. à café (1g)
- ☐ poivre noir  
1/8 oz (1g)
- ☐ poudre de chili  
1 1/2 c. à café (4g)
- ☐ basilic frais  
9 feuilles (5g)
- ☐ vinaigre balsamique  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ poivre citronné  
1 1/4 c. à soupe (9g)
- ☐ cumin moulu  
1/2 c. à café (1g)
- ☐ thym séché  
1/3 c. à café, feuilles (0g)

## Autre

- ☐ pépites de chocolat  
1 c. à soupe (14g)
- ☐ Saucisse de petit-déjeuner au poulet  
4 morceau(s) (120g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits  
2 conteneur (340g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
8 3/4 tasse (263g)
- ☐ couennes de porc  
3 oz (85g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier  
2 1/4 tasse(s) (540mL)
- ☐ blancs d'œufs  
1/2 tasse (122g)
- ☐ beurre  
3 c. à café (14g)
- ☐ fromage en ficelle  
2 bâtonnet (56g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ tomates  
6 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (723g)
- ☐ patates douces  
5 patate douce, 12,5 cm de long (1050g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ champignons  
13 oz (363g)
- ☐ Ail  
2 gousse(s) (6g)
- ☐ oignon rouge  
3/4 petit (53g)
- ☐ concombre  
1 1/2 concombre (21 cm) (452g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1 tasse (118g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
4 betterave(s) (200g)
- ☐ carottes  
2 grand (144g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
5/8 avocat(s) (126g)
- ☐ olives vertes  
9 grand (40g)
- ☐ jus de citron  
1 c. à soupe (mL)
- ☐ nectarine  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ raisins secs  
1/2 tasse (tassée) (83g)
- ☐ jus de citron vert  
1 1/3 c. à soupe (mL)
- ☐ fraises  
3 tasse, entière (432g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
4 lb (1796g)
- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées  
16 2/3 oz (472g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ bouillon de légumes  
1 tasse(s) (mL)
- ☐ sauce barbecue  
1/3 tasse (95g)

☐ crème épaisse  
1/2 tasse (mL)

☐ salsa verde  
1/2 c. à soupe (8g)

### Produits de boulangerie

☐ levure chimique  
1/8 c. à café (0g)

☐ pain  
6 tranche(s) (192g)

### Produits à base de noix et de graines

☐ graines de citrouille grillées, non salées  
1 1/3 oz (37g)

### Produits de porc

☐ filet de porc, cru  
3/4 livres (340g)

### Boissons

☐ poudre de protéine  
5/6 boules (1/3 tasse chacun) (26g)

### Produits de poissons et fruits de mer

☐ morue, crue  
1 1/3 livres (604g)

### Confiseries

☐ sirop d'érable  
4 c. à c. (mL)

☐ miel  
6 c. à café (42g)

### Céréales pour le petit-déjeuner

☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1/3 tasse(s) (27g)

☐ céréales du petit-déjeuner  
1 1/3 portion (40g)

### Graisses et huiles

☐ huile  
2 oz (mL)

☐ huile d'olive  
2 oz (mL)

☐ vinaigrette  
1/3 livres (mL)

☐ vinaigrette balsamique  
2 c. à soupe (mL)

---

## Petit-déjeuner 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.

## Bol petit-déjeuner aux saucisses de poulet et blancs d'œufs

234 kcal ● 18g protéine ● 15g lipides ● 4g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**blancs d'œufs**

4 c. à s. (61g)

**huile**

1/2 c. à café (mL)

**Saucisse de petit-déjeuner au poulet**

2 morceau(s) (60g)

**tomates, coupé en deux**

2 c. à s. de tomates cerises (19g)

**avocats, haché**

1/4 avocat(s) (50g)

Pour les 2 repas :

**blancs d'œufs**

1/2 tasse (122g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**Saucisse de petit-déjeuner au poulet**

4 morceau(s) (120g)

**tomates, coupé en deux**

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

**avocats, haché**

1/2 avocat(s) (101g)

1. Cuisez les saucisses de poulet selon les instructions du paquet. Coupez-les en morceaux et réservez.
2. Ajoutez de l'huile dans une poêle à feu doux. Versez les blancs d'œufs et brouillez-les jusqu'à ce qu'ils deviennent opaques et fermes.
3. Transférez les blancs d'œufs dans un bol et ajoutez les saucisses de poulet, les tomates et l'avocat. Assaisonnez avec une pincée de sel/poivre et servez.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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 2 repas :

**fromage en ficelle**  
2 bâtonnet (56g)

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

### Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

165 kcal ● 12g protéine ● 3g lipides ● 19g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**céréales du petit-déjeuner**  
2/3 portion (20g)  
**lait entier**  
1/3 tasse(s) (80mL)  
**poudre de protéine**  
1/3 boules (1/3 tasse chacun) (10g)

Pour les 2 repas :

**céréales du petit-déjeuner**  
1 1/3 portion (40g)  
**lait entier**  
2/3 tasse(s) (160mL)  
**poudre de protéine**  
2/3 boules (1/3 tasse chacun) (21g)

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

### Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**nectarine, dénoyauté**  
1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

**nectarine, dénoyauté**  
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.



## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

#### **fraises**

1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

#### **fraises**

3 tasse, entière (432g)

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

### Toast au cottage cheese

2 tartine(s) - 286 kcal ● 22g protéine ● 3g lipides ● 38g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

#### **pain**

2 tranche(s) (64g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1/2 tasse (113g)

#### **miel**

2 c. à café (14g)

Pour les 3 repas :

#### **pain**

6 tranche(s) (192g)

#### **cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**

1 1/2 tasse (339g)

#### **miel**

6 c. à café (42g)

1. Toastez le pain, si désiré.
2. Étalez du cottage cheese sur le pain, arrosez de miel et servez.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

#### tomates

9 tomates cerises (153g)

#### huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

#### sel

3/8 c. à café (2g)

#### olives vertes

9 grand (40g)

#### poivre noir

3 trait (0g)

#### poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

poitrine de poulet désossée sans peau,  
cru

1/2 livres (255g)

#### basilic frais, râpé

9 feuilles (5g)

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 patates douces avec beurre

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



#### patates douces

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

#### beurre

1 c. à café (5g)

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

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

### Patates douces farcies au poulet barbecue

1 pomme de terre(s) - 520 kcal ● 54g protéine ● 6g lipides ● 55g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

#### sauce barbecue

2 2/3 c. à s. (48g)

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

1/2 lb (224g)

**patates douces, coupé en deux**

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

Pour les 2 repas :

#### sauce barbecue

1/3 tasse (95g)

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

1 lb (448g)

**patates douces, coupé en deux**

2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)

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.

### Salade de tomates et concombre

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



Pour un seul repas :

#### vinaigrette

1 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/4 petit (18g)

**concombre, tranché finement**

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

**tomates, tranché finement**

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

Pour les 2 repas :

#### vinaigrette

2 c. à s. (mL)

**oignon rouge, tranché finement**

1/2 petit (35g)

**concombre, tranché finement**

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

**tomates, tranché finement**

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

## Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 4

### Yaourt grec allégé

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



Donne 1 pot(s) portions

#### yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

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

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



#### graines de citrouille grillées, non salées

4 c. à s. (30g)

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

### Salade de poulet à la salsa verde

239 kcal ● 24g protéine ● 12g lipides ● 5g glucides ● 4g fibres



#### salsa verde

1/2 c. à soupe (8g)

#### cumin moulu

1/2 c. à café (1g)

#### graines de citrouille grillées, non salées

1 c. à soupe (7g)

#### mélange de jeunes pousses

3/4 tasse (23g)

#### huile

1/2 c. à café (mL)

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

3 oz (85g)

#### tomates, haché

1/4 tomate Roma (20g)

#### haricots noirs, égoutté et rincé

1 c. à s. (15g)

#### avocats, tranché

1 tranches (25g)

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



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

**cuisses de poulet sans peau et désossées**

6 oz (170g)

**huile**

1/4 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.

### Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



**patates douces**

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

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

### 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.

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Salade edamame et betterave

171 kcal ● 9g protéine ● 7g lipides ● 12g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

1 tasse (30g)

**vinaigrette balsamique**

1 c. à soupe (mL)

**edamame surgelé, décortiqué**

1/2 tasse (59g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

2 betterave(s) (100g)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 tasse (60g)

**vinaigrette balsamique**

2 c. à soupe (mL)

**edamame surgelé, décortiqué**

1 tasse (118g)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**

4 betterave(s) (200g)

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.

### Ragout de porc & champignons

6 oz de porc - 440 kcal ● 40g protéine ● 28g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**filet de porc, cru**

6 oz (170g)

**bouillon de légumes**

1/4 tasse(s) (mL)

**crème épaisse**

1/4 tasse (mL)

**huile**

1/3 c. à soupe (mL)

**tomates, coupé en deux**

1/3 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (89g)

**champignons, tranché**

2 1/2 oz (68g)

Pour les 2 repas :

**filet de porc, cru**

3/4 livres (340g)

**bouillon de légumes**

1/2 tasse(s) (mL)

**crème épaisse**

1/2 tasse (mL)

**huile**

5/8 c. à soupe (mL)

**tomates, coupé en deux**

5/8 pinte de tomates cerises (env. 470 mL) (179g)

**champignons, tranché**

5 oz (136g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Coupez le porc en médaillons d'un pouce d'épaisseur et ajoutez-les à la poêle. Une fois dorés des deux côtés et bien cuits, retirez le porc et réservez.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites-les sauter environ 5 minutes. Ajoutez les tomates et cuisez encore 2 minutes.
3. Ajoutez la crème et le bouillon et laissez mijoter 4-8 minutes jusqu'à légère réduction et épaississement de la sauce. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût.
4. Remettez le porc et réchauffez. Servez.

## Collations 1

Consommer les jour 1 et jour 2

### Cookies protéinés aux flocons d'avoine et pépites de chocolat

1 cookies - 213 kcal ● 7g protéine ● 9g lipides ● 23g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

- beurre de cacahuète
- 2 c. à c. (11g)
- sel
- 1/8 c. à café (0g)
- pépites de chocolat
- 1/2 c. à soupe (7g)
- lait entier
- 1/8 tasse(s) (10mL)
- cannelle
- 1/6 c. à café (0g)
- levure chimique
- 1/8 c. à café (0g)
- poudre de protéine
- 1/8 boules (1/3 tasse chacun) (3g)
- sirop d'érable
- 2 c. à c. (mL)
- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
- 1/6 tasse(s) (14g)

Pour les 2 repas :

- beurre de cacahuète
- 4 c. à c. (21g)
- sel
- 1/8 c. à café (0g)
- pépites de chocolat
- 1 c. à soupe (14g)
- lait entier
- 1/8 tasse(s) (20mL)
- cannelle
- 1/3 c. à café (1g)
- levure chimique
- 1/8 c. à café (0g)
- poudre de protéine
- 1/6 boules (1/3 tasse chacun) (5g)
- sirop d'érable
- 4 c. à c. (mL)
- flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)
- 1/3 tasse(s) (27g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat, dans un bol jusqu'à obtenir une pâte.
3. Incorporez les pépites de chocolat.
4. Formez des cookies (en respectant le nombre indiqué dans les détails de la recette) et répartissez-les sur une plaque de cuisson. Faites cuire environ 12 minutes. Servez.
5. Note préparation : conservez les cookies restants dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine ou placez-les dans un contenant adapté au congélateur et congelez jusqu'à 3 mois. Au moment de consommer, laissez décongeler à température ambiante ou réchauffez au four.

## Collations 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Raisins secs

1/4 tasse - 137 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

- raisins secs
- 4 c. à s. (tassée) (41g)

Pour les 2 repas :

- raisins secs
- 1/2 tasse (tassée) (83g)

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

### Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**Cupelle de cottage cheese et fruits**  
2 conteneur (340g)

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

---

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

---

### Tranches de concombre

1/4 concombre - 15 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**concombre**  
3/4 concombre (21 cm) (226g)

1. Coupez le concombre en rondelles et servez.

---

### Couennes de porc

1 oz - 149 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**couennes de porc**  
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**couennes de porc**  
3 oz (85g)

1. Dégustez.
-



## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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

161 kcal ● 7g protéine ● 5g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/8 paquet (284 g) (107g)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/4 paquet (284 g) (213g)  
**huile d'olive**  
3/4 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.

### Poulet marsala

8 oz de poulet - 466 kcal ● 56g protéine ● 22g lipides ● 9g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 lb (224g)  
**bouillon de légumes**  
1/4 tasse(s) (mL)  
**lait entier**  
1/4 tasse(s) (60mL)  
**jus de citron**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**huile, divisé**  
1 c. à soupe (mL)  
**champignons, tranché**  
4 oz (113g)  
**Ail, coupé en dés**  
1 gousse(s) (3g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (448g)  
**bouillon de légumes**  
1/2 tasse(s) (mL)  
**lait entier**  
1/2 tasse(s) (120mL)  
**jus de citron**  
1 c. à soupe (mL)  
**vinaigre balsamique**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile, divisé**  
2 c. à soupe (mL)  
**champignons, tranché**  
1/2 livres (227g)  
**Ail, coupé en dés**  
2 gousse(s) (6g)

1. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Saisissez le poulet 3-4 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez.
2. Ajoutez le reste de l'huile, l'ail et les champignons. Assaisonnez de sel/poivre selon votre goût. Faites cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
3. Ajoutez le bouillon, le lait, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Baissez le feu, remettez le poulet dans la poêle et laissez mijoter 8-10 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit bien cuit. Servez.

## Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

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

### Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

5/8 lb (280g)

**huile d'olive**

1/3 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

5/8 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/4 lb (560g)

**huile d'olive**

5/8 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

1 1/4 c. à soupe (9g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. SUR LA POÊLE
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. AU FOUR
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. AU GRIL/GRILL
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Pois mange-tout

82 kcal ● 5g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

490 kcal ● 58g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



**cuisses de poulet sans peau et désossées**  
2/3 lb (302g)  
**thym séché**  
1/3 c. à café, feuilles (0g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**huile**  
2/3 c. à soupe (mL)

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

## Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Cabillaud rôti simple

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protéine ● 20g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**huile d'olive**  
4 c. à c. (mL)  
**morue, crue**  
2/3 livres (302g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**  
2 2/3 c. à s. (mL)  
**morue, crue**  
1 1/3 livres (604g)

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.

### Carottes rôties

1 carotte(s) - 53 kcal ● 1g protéine ● 3g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**huile**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1 grand (72g)

Pour les 2 repas :

**huile**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
2 grand (144g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

### Purée de patates douces avec beurre

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



Pour un seul repas :

**patates douces**

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

**beurre**

1 c. à café (5g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**

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

**beurre**

2 c. à café (9g)

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