

Meal Plan - Menu régime de 150 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

1840 kcal ● 163g protéine (35%) ● 67g lipides (33%) ● 124g glucides (27%) ● 23g fibres (5%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Déjeuner

680 kcal, 56g de protéines, 23g glucides nets, 36g de lipides



Tilapia en croûte d'amandes
7 1/2 oz- 529 kcal



Épinards sautés simples
149 kcal

Collations

275 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Banane
1 banane(s)- 117 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards
3 poche(s)- 158 kcal

Dîner

575 kcal, 64g de protéines, 43g glucides nets, 13g de lipides



Salade de pois chiches facile
117 kcal



Sandwich au poulet grillé
1 sandwich(s)- 460 kcal

Day 2

1811 kcal ● 154g protéine (34%) ● 73g lipides (36%) ● 114g glucides (25%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 25g de protéines, 33g glucides nets, 8g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Déjeuner

605 kcal, 42g de protéines, 36g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
151 kcal



Sandwich au roast beef et cornichon
1 sandwich(s)- 454 kcal

Collations

275 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Banane
1 banane(s)- 117 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards
3 poche(s)- 158 kcal

Dîner

620 kcal, 69g de protéines, 21g glucides nets, 26g de lipides



Haricots verts
63 kcal



Pain de viande façon Southwest
2 petits pains de viande- 558 kcal

Day 3

1839 kcal ● 167g protéine (36%) ● 81g lipides (40%) ● 92g glucides (20%) ● 20g fibres (4%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 37g de protéines, 11g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Double shake protéiné chocolat

69 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

Collations

275 kcal, 18g de protéines, 25g glucides nets, 10g de lipides



Banane

1 banane(s)- 117 kcal



Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s)- 158 kcal

Déjeuner

605 kcal, 42g de protéines, 36g glucides nets, 29g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal



Sandwich au roast beef et cornichon

1 sandwich(s)- 454 kcal

Dîner

620 kcal, 69g de protéines, 21g glucides nets, 26g de lipides



Haricots verts

63 kcal



Pain de viande façon Southwest

2 petits pains de viande- 558 kcal

Day 4

1864 kcal ● 159g protéine (34%) ● 72g lipides (35%) ● 125g glucides (27%) ● 21g fibres (4%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 37g de protéines, 11g glucides nets, 16g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Double shake protéiné chocolat

69 kcal



Noix

1/6 tasse(s)- 131 kcal

Collations

245 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal

Déjeuner

605 kcal, 43g de protéines, 59g glucides nets, 19g de lipides



Sandwich simple de salade de poulet

1/2 sandwich(s)- 362 kcal



Barre protéinée

1 barre- 245 kcal

Dîner

675 kcal, 60g de protéines, 44g glucides nets, 25g de lipides



Fajitas de poulet

2 tortilla(s)- 562 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal

Day 5

1772 kcal ● 159g protéine (36%) ● 76g lipides (38%) ● 91g glucides (20%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 24g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Blancs d'œufs brouillés

182 kcal

Collations

245 kcal, 19g de protéines, 12g glucides nets, 12g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt et concombre

132 kcal

Déjeuner

595 kcal, 57g de protéines, 6g glucides nets, 35g de lipides



Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz- 296 kcal



Brocoli au beurre

2 1/4 tasse(s)- 300 kcal

Dîner

635 kcal, 58g de protéines, 60g glucides nets, 13g de lipides



Poulet du Sud-Ouest

8 once(s)- 362 kcal



Purée de patates douces

275 kcal

Day 6

1844 kcal ● 180g protéine (39%) ● 50g lipides (24%) ● 138g glucides (30%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 24g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Blancs d'œufs brouillés

182 kcal

Collations

260 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Roulés de jambon au fromage

1 roulé(s)- 108 kcal



Bretzels

110 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Déjeuner

645 kcal, 81g de protéines, 45g glucides nets, 13g de lipides



Souvlaki de porc & tzatziki

3 brochette(s)- 460 kcal



Purée de patates douces

183 kcal

Dîner

645 kcal, 63g de protéines, 51g glucides nets, 13g de lipides



Chili au poulet en mijoteuse

646 kcal

Day 7

1844 kcal ● 180g protéine (39%) ● 50g lipides (24%) ● 138g glucides (30%) ● 30g fibres (7%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 24g de protéines, 13g glucides nets, 16g de lipides



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Blancs d'œufs brouillés

182 kcal

Collations

260 kcal, 12g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Roulés de jambon au fromage

1 roulé(s)- 108 kcal



Bretzels

110 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Déjeuner

645 kcal, 81g de protéines, 45g glucides nets, 13g de lipides



Souvlaki de porc & tzatziki

3 brochette(s)- 460 kcal



Purée de patates douces

183 kcal

Dîner

645 kcal, 63g de protéines, 51g glucides nets, 13g de lipides



Chili au poulet en mijoteuse

646 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ banane
3 moyen (18 à 20 cm) (354g)
- ☐ canneberges séchées
2 3/4 c. à s. (27g)
- ☐ limes
1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
11 tranche (253g)
- ☐ roast beef tranché (charcuterie)
1/2 livres (227g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ fromage
1 1/4 tasse, râpé (140g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ fromage tranché
4 tranche (19 g chacune) (76g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
7 1/3 c. à soupe (128g)
- ☐ yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)
- ☐ beurre
3/8 bâtonnet (45g)
- ☐ blancs d'œufs
2 1/4 tasse (547g)
- ☐ fromage cheddar
1/3 tasse, râpé (38g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
3/4 paquet 285 g (225g)
- ☐ Ail
3/4 gousse (2g)
- ☐ oignon
3/8 moyen (6,5 cm diam.) (46g)
- ☐ tomates
2 1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (287g)
- ☐ persil frais
3/4 brins (1g)
- ☐ Haricots verts surgelés
2 2/3 tasse (323g)
- ☐ cornichons
8 tranches (56g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
- ☐ huile
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
8 1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ mayonnaise
1 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
1/4 c. à soupe (mL)
- ☐ salsa
2/3 bocal (303g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/4 boîte(s) (112g)
- ☐ haricots rouges
1 1/3 boîte (597g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 lb (1282g)

Autre

- ☐ mélange de jeunes pousses
8 1/2 tasse (255g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)
- ☐ poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ barre protéinée (20 g de protéines)
1 barre (50g)
- ☐ tzatziki
3/4 tasse(s) (168g)
- ☐ broche(s)
6 brochette(s) (6g)

Produits de boulangerie

- ☐ petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)
- ☐ pain
2/3 livres (320g)

☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

☐ poivron
1 1/2 grand (242g)

☐ patates douces
3 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (735g)

☐ Brocoli surgelé
2 1/4 tasse (205g)

☐ carottes
3 moyen (183g)

☐ purée de tomates
10 oz (283g)

Produits à base de noix et de graines

☐ amandes
2 1/2 oz (70g)

☐ noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

Produits de poissons et fruits de mer

☐ tilapia, cru
1/2 lb (210g)

Céréales et pâtes

☐ farine tout usage
1/4 tasse(s) (26g)

Épices et herbes

☐ sel
2 g (2g)

☐ poivre noir
1/2 g (1g)

☐ vinaigre balsamique
1/4 c. à soupe (mL)

☐ moutarde de Dijon
2 1/2 c. à soupe (38g)

☐ poudre d'ail
1 1/2 c. à café (4g)

☐ poudre de chili
2 1/4 g (2g)

☐ cumin moulu
2 1/4 g (2g)

☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1/2 c. à soupe (4g)

☐ poivre citronné
1/2 c. à soupe (3g)

☐ aneth séché
3/4 c. à café (1g)

☐ tortillas de farine
2 tortilla moyenne (env. 15 cm diam.) (60g)

Produits de bœuf

☐ bœuf haché (93% maigre)
1 1/4 livres (567g)

Boissons

☐ eau
1 1/4 tasse (307mL)

Confiseries

☐ poudre de cacao
1 c. à café (2g)

Collations

☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Produits de porc

☐ filet de porc, cru
1 1/2 lb (680g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

Pour les 2 repas :

Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

1. Dégustez.

Double shake protéiné chocolat

69 kcal ● 14g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

eau
1/2 tasse(s) (120mL)
poudre de cacao
1/2 c. à café (1g)
yaourt grec écrémé nature
1 c. à soupe (18g)
poudre protéinée, chocolat
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 2 repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
yaourt grec écrémé nature
2 c. à soupe (35g)
poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Noix

1/6 tasse(s) - 131 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)
3 c. à s., décortiqué (19g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)
6 c. à s., décortiqué (38g)

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

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Blancs d'œufs brouillés

182 kcal ● 20g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

blancs d'œufs
3/4 tasse (182g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)

Pour les 3 repas :

blancs d'œufs
2 1/4 tasse (547g)
huile
2 1/4 c. à soupe (mL)

1. Fouettez les blancs d'œufs avec une bonne pincée de sel dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, environ 40 secondes.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Versez les blancs d'œufs et, dès qu'ils commencent à prendre, brouillez-les avec une spatule.
3. Une fois les œufs cuits, transférez-les dans une assiette et assaisonnez avec un peu de poivre fraîchement moulu. Servez.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protéine ● 25g lipides ● 20g glucides ● 4g fibres



Donne 7 1/2 oz portions

amandes
5 c. à s., émincé (34g)
tilapia, cru
1/2 lb (210g)
farine tout usage
1/6 tasse(s) (26g)
sel
1 1/4 trait (1g)
huile d'olive
5/8 c. à soupe (mL)

1. Mixez la moitié des amandes avec la farine dans un bol peu profond.
2. Assaisonnez le poisson de sel et panez-le dans le mélange de farine/amandes.
3. Ajoutez l'huile dans une poêle à feu moyen et faites cuire le poisson environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez sur une assiette.
4. Mettez les amandes restantes dans la poêle et faites-les cuire en remuant environ une minute jusqu'à ce qu'elles soient toastées.
5. Parsemez les amandes sur le poisson.
6. Servez.

Épinards sautés simples

149 kcal ● 5g protéine ● 11g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
sel
1/6 c. à café (1g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
épinards frais
6 tasse(s) (180g)
Ail, coupé en dés
3/4 gousse (2g)

1. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et faites revenir une à deux minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. À feu vif, ajoutez les épinards, le sel et le poivre et remuez rapidement jusqu'à ce que les épinards aient flétri.
4. Servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Sandwich au roast beef et cornichon

1 sandwich(s) - 454 kcal ● 39g protéine ● 20g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
roast beef tranché (charcuterie)
4 oz (113g)
fromage tranché
2 tranche (19 g chacune) (38g)
cornichons
4 tranches (28g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
roast beef tranché (charcuterie)
1/2 livres (227g)
fromage tranché
4 tranche (19 g chacune) (76g)
cornichons
8 tranches (56g)
moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30g)

1. Assemblez le sandwich en étalant de la moutarde sur une tranche de pain puis en ajoutant les autres ingrédients. Servez.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Sandwich simple de salade de poulet

1/2 sandwich(s) - 362 kcal ● 23g protéine ● 14g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Donne 1/2 sandwich(s) portions

mayonnaise

1 c. à soupe (mL)

canneberges séchées

2 2/3 c. à s. (27g)

pain

1 tranche (32g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3 oz (85g)

1. Placez le poulet cru dans une casserole et couvrez 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.
3. Dans un bol, mélangez le poulet complètement cuit, la mayonnaise et les canneberges.
4. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
5. Servez entre deux tranches de pain.

Barre protéinée

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



Donne 1 barre portions

barre protéinée (20 g de protéines)

1 barre (50g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Blanc de poulet au citron et poivre

8 oz - 296 kcal ● 51g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 8 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1/2 c. à soupe (3g)

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.

Brocoli au beurre

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



Donne 2 1/4 tasse(s) portions

sel
1 trait (0g)
Brocoli surgelé
2 1/4 tasse (205g)
poivre noir
1 trait (0g)
beurre
2 1/4 c. à soupe (32g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Souvlaki de porc & tzatziki

3 brochette(s) - 460 kcal ● 77g protéine ● 13g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

aneth séché
3/8 c. à café (0g)
tzatziki
3/8 tasse(s) (84g)
huile
3/4 gramme (mL)
broche(s)
3 brochette(s) (3g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
3/4 lb (340g)

Pour les 2 repas :

aneth séché
3/4 c. à café (1g)
tzatziki
3/4 tasse(s) (168g)
huile
1 1/2 gramme (mL)
broche(s)
6 brochette(s) (6g)
filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée
1 1/2 lb (680g)

1. Assaisonner les morceaux de porc avec l'aneth et du sel/poivre selon le goût. Monter les morceaux de porc de façon homogène sur les brochettes.
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif et ajouter l'huile. Ajouter les brochettes et cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.
3. Servir les brochettes avec du tzatziki.

Purée de patates douces

183 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

Pour les 2 repas :

patates douces

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

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.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Banane

1 banane(s) - 117 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

banane

1 moyen (18 à 20 cm) (118g)

Pour les 3 repas :

banane

3 moyen (18 à 20 cm) (354g)

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

Pochettes jambon, fromage et épinards

3 poche(s) - 158 kcal ● 17g protéine ● 9g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon
3 tranche (69g)
fromage
3 c. à s., râpé (21g)
épinards frais
15 feuilles (15g)

Pour les 3 repas :

charcuterie de jambon
9 tranche (207g)
fromage
1/2 tasse, râpé (63g)
épinards frais
45 feuilles (45g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat.
2. Déposez une cuillère à soupe de fromage et environ 5 feuilles d'épinard sur une moitié de la tranche.
3. Repliez l'autre moitié par-dessus.
4. Vous pouvez consommer tel quel, ou chauffer une poêle et faire frire chaque côté de la pochette une à deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement dorée.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Yaourt et concombre

132 kcal ● 15g protéine ● 3g lipides ● 11g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

concombre
1/2 concombre (21 cm) (151g)
yaourt grec faible en gras
1/2 tasse (140g)

Pour les 2 repas :

concombre
1 concombre (21 cm) (301g)
yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)

1. Trancher le concombre et le tremper dans le yaourt.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Roulés de jambon au fromage

1 roulé(s) - 108 kcal ● 9g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage

3 c. à s., râpé (21g)

charcuterie de jambon

1 tranche (23g)

Pour les 2 repas :

fromage

6 c. à s., râpé (42g)

charcuterie de jambon

2 tranche (46g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat et saupoudrez le fromage de manière uniforme sur la surface.
2. Roulez le jambon.
3. Passez au micro-ondes 30 secondes jusqu'à ce que ce soit chaud et que le fromage commence à fondre.
4. Servez.
5. Remarque : pour préparer à l'avance, faites les étapes 1 et 2, emballez chaque roulé dans du film plastique et conservez au réfrigérateur. Lorsque vous êtes prêt à les manger, retirez le film et réchauffez au micro-ondes.

Bretzels

110 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 22g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés

1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés

2 oz (57g)

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

Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s) - 41 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

1 1/2 moyen (92g)

Pour les 2 repas :

carottes

3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade de pois chiches facile

117 kcal ● 6g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 6g fibres



vinaigre balsamique

1/4 c. à soupe (mL)

vinaigre de cidre de pomme

1/4 c. à soupe (mL)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/4 boîte(s) (112g)

oignon, coupé en fines tranches

1/8 petit (9g)

tomates, coupé en deux

4 c. à s. de tomates cerises (37g)

persil frais, haché

3/4 brins (1g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

tomates

3 tranche(s), fine/petite (45g)

mélange de jeunes pousses

4 c. à s. (8g)

moutarde de Dijon

1/2 c. à soupe (8g)

petits pains Kaiser

1 pain (9 cm diam.) (57g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Dîner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

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.

Pain de viande façon Southwest

2 petits pains de viande - 558 kcal ● 67g protéine ● 26g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail
1/4 c. à café (1g)
pain
1 tranche (32g)
bœuf haché (93% maigre)
10 oz (284g)
poudre de chili
1/4 c. à café (1g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
eau
2 c. à soupe (30mL)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
pain
2 tranche (64g)
bœuf haché (93% maigre)
1 1/4 livres (567g)
poudre de chili
1/2 c. à café (1g)
fromage
4 c. à s., râpé (28g)
eau
4 c. à soupe (61mL)

1. Préchauffez le four à 425°F (220°C).
2. Dans un bol moyen, faites tremper le pain dans l'eau. Émiettez-le avec les mains jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez le bœuf, la poudre d'ail, la poudre de chili et du sel et du poivre au bol. Mélangez délicatement jusqu'à homogénéité.
4. Formez la préparation en petits pains de viande (utilisez le nombre de petits pains indiqué dans les détails de la recette).
5. Placez les petits pains de viande sur une plaque de cuisson. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits, 15 à 18 minutes.
6. Garnissez délicatement les petits pains de viande avec le fromage râpé. Remettez la plaque au four jusqu'à ce que le fromage fonde, 1 à 2 minutes supplémentaires. Servez.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Fajitas de poulet

2 tortilla(s) - 562 kcal ● 57g protéine ● 18g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Donne 2 tortilla(s) portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

limes

1/4 fruit (5 cm diam.) (17g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

tortillas de farine

2 tortilla moyenne (env. 15 cm diam.) (60g)

cumin moulu

1/8 c. à soupe (1g)

poudre de chili

1/8 c. à soupe (1g)

poivron, épépiné & tranché

3/4 grand (123g)

oignon, tranché

1/4 grand (38g)

1. Mélangez tous les assaisonnements dans un petit bol et ajoutez une pincée de sel. Assaisonnez les blancs de poulet sur toutes leurs faces.
2. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et faites cuire 7-10 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Retirez et laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, ajoutez les oignons et les poivrons dans la poêle. Faites sauter environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
4. Quand le poulet est assez froid pour être manipulé, coupez-le en lanières et remettez-les dans la poêle. Mélangez pour incorporer.
5. Garnissez les tortillas avec la préparation de fajitas et pressez un peu de jus de citron vert dessus. Servez.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses

2 1/4 tasse (68g)

tomates

6 c. à s. de tomates cerises (56g)

vinaigrette

2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Poulet du Sud-Ouest

8 once(s) - 362 kcal ● 53g protéine ● 13g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Donne 8 once(s) portions

huile

1 c. à café (mL)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1/2 c. à soupe (4g)

fromage

1 c. à s., râpé (7g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 lb (224g)

poivron, coupé en lanières

1 moyen (119g)

1. Frotter l'assaisonnement pour tacos uniformément sur toutes les faces du poulet.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
3. Ajouter le poulet dans la poêle et cuire environ 6–10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Retirer et mettre de côté.
4. Ajouter les poivrons tranchés dans la poêle et cuire environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
5. Dresser les poivrons et le poulet, saupoudrer de fromage sur le dessus et 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.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Chili au poulet en mijoteuse

646 kcal ● 63g protéine ● 13g lipides ● 51g glucides ● 19g fibres



Pour un seul repas :

poudre d'ail

1/3 c. à café (1g)

yaourt grec écrémé nature

2 2/3 c. à soupe (47g)

fromage cheddar

2 2/3 c. à s., râpé (19g)

cumin moulu

1/3 c. à café (1g)

haricots rouges

2/3 boîte (299g)

purée de tomates

5 oz (142g)

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

1/3 lb (149g)

salsa, divisé

1/3 bocal (151g)

Pour les 2 repas :

poudre d'ail

2/3 c. à café (2g)

yaourt grec écrémé nature

5 1/3 c. à soupe (93g)

fromage cheddar

1/3 tasse, râpé (38g)

cumin moulu

2/3 c. à café (1g)

haricots rouges

1 1/3 boîte (597g)

purée de tomates

10 oz (283g)

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

2/3 lb (299g)

salsa, divisé

2/3 bocal (303g)

1. Placez le poulet, la purée de tomate, les haricots rouges, seulement la moitié de la salsa, le cumin, la poudre d'ail et une généreuse pincée de sel dans la mijoteuse. Mélangez bien. Réfrigérez la salsa restante pour plus tard.
Couvrez la mijoteuse et faites cuire à haute température 4 à 6 heures ou à basse température 6 à 8 heures, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et se défasse facilement.
Une fois cuit, effilochez le poulet directement dans la mijoteuse à l'aide de deux fourchettes. Incorporez la salsa réservée et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
Servez garni de fromage et d'une cuillerée de yaourt grec.
-