

Meal Plan - Menu régime de 160 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 1897 kcal ● 170g protéine (36%) ● 89g lipides (42%) ● 75g glucides (16%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 18g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal

Déjeuner

630 kcal, 51g de protéines, 16g glucides nets, 35g de lipides



Poulet frit pauvre en glucides
8 oz- 468 kcal



Pois mange-tout
164 kcal

Dîner

670 kcal, 84g de protéines, 22g glucides nets, 24g de lipides



Tilapia en croûte de parmesan
12 oz- 548 kcal



Légumes mélangés
1 1/4 tasse(s)- 121 kcal

Day 2

1922 kcal ● 159g protéine (33%) ● 90g lipides (42%) ● 87g glucides (18%) ● 34g fibres (7%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 18g de protéines, 8g glucides nets, 21g de lipides



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides



Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal

Déjeuner

645 kcal, 57g de protéines, 34g glucides nets, 31g de lipides



Mélange de riz aromatisé
143 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal



Poitrines de poulet façon César
6 2/3 oz- 383 kcal

Dîner

680 kcal, 67g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides



Poulet du Sud-Ouest
8 once(s)- 362 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
319 kcal

Day 3

1957 kcal ● 167g protéine (34%) ● 86g lipides (40%) ● 96g glucides (20%) ● 32g fibres (7%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 26g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides

 Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

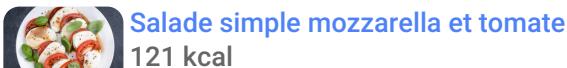


Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
2 muffins- 193 kcal

Déjeuner

645 kcal, 57g de protéines, 34g glucides nets, 31g de lipides

 Mélange de riz aromatisé
143 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
121 kcal



Poitrines de poulet façon César
6 2/3 oz- 383 kcal

Collations

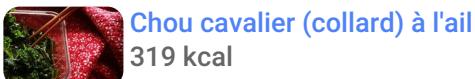
280 kcal, 17g de protéines, 29g glucides nets, 8g de lipides

 Parfait yaourt quinoa & chia
282 kcal

Dîner

680 kcal, 67g de protéines, 15g glucides nets, 30g de lipides

 Poulet du Sud-Ouest
8 once(s)- 362 kcal



Chou cavalier (collard) à l'ail
319 kcal

Day 4

1935 kcal ● 178g protéine (37%) ● 70g lipides (33%) ● 120g glucides (25%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 26g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides

 Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal



Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
2 muffins- 193 kcal

Déjeuner

670 kcal, 52g de protéines, 58g glucides nets, 21g de lipides

 Soupe en conserve épaisse (non crèmeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal



Cottage cheese et miel
3/4 tasse(s)- 187 kcal

Dîner

635 kcal, 83g de protéines, 5g glucides nets, 28g de lipides

 Chou cavalier (collard) à l'ail
159 kcal



Poitrine de poulet simple
12 oz- 476 kcal

Collations

285 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 4g de lipides

 Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

 Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal



Yaourt et concombre
132 kcal

Day 5

1991 kcal ● 161g protéine (32%) ● 67g lipides (30%) ● 157g glucides (32%) ● 29g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 26g de protéines, 18g glucides nets, 18g de lipides

 Yaourt grec allégé
1 pot(s)- 155 kcal

 Muffins aux œufs, brocoli et cheddar
2 muffins- 193 kcal

Collations

285 kcal, 18g de protéines, 39g glucides nets, 4g de lipides

 Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

 Jus de fruits
1/2 tasse(s)- 57 kcal

 Yaourt et concombre
132 kcal

Déjeuner

670 kcal, 52g de protéines, 58g glucides nets, 21g de lipides

 Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)
1 1/2 boîte(s)- 371 kcal

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

 Cottage cheese et miel
3/4 tasse(s)- 187 kcal

Dîner

690 kcal, 65g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides

 Purée de patates douces avec beurre
249 kcal

 Brocoli rôti
49 kcal

 Poulet au romarin
9 oz- 393 kcal

Day 6

1897 kcal ● 165g protéine (35%) ● 82g lipides (39%) ● 87g glucides (18%) ● 38g fibres (8%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 30g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides

 Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal

 Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal

Collations

250 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides

 Fromage cottage et ananas
140 kcal

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

Déjeuner

590 kcal, 45g de protéines, 16g glucides nets, 29g de lipides

 Salade de poulet et avocat
500 kcal

 Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Dîner

690 kcal, 65g de protéines, 41g glucides nets, 25g de lipides

 Purée de patates douces avec beurre
249 kcal

 Brocoli rôti
49 kcal

 Poulet au romarin
9 oz- 393 kcal

Day 7

1939 kcal ● 168g protéine (35%) ● 95g lipides (44%) ● 70g glucides (14%) ● 33g fibres (7%)

Petit-déjeuner

365 kcal, 30g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Œufs brouillés de base
2 œuf(s)- 159 kcal



Yaourt grec boosté
1 pot(s)- 206 kcal

Collations

250 kcal, 25g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Fromage cottage et ananas
140 kcal



Amandes rôties
1/8 tasse(s)- 111 kcal

Déjeuner

590 kcal, 45g de protéines, 16g glucides nets, 29g de lipides



Salade de poulet et avocat
500 kcal



Framboises
1 1/4 tasse(s)- 90 kcal

Dîner

735 kcal, 68g de protéines, 24g glucides nets, 37g de lipides



Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto
4 moitié de poivron(s)- 733 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- yaourt grec aromatisé allégé
8 pot(s) (150 g chacun) (1200g)
- œufs
12 grand (600g)
- parmesan
2 oz (54g)
- fromage
2 c. à s., râpé (14g)
- mozzarella fraîche
2 oz (57g)
- fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
- yaourt grec faible en gras
1 tasse (280g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 tasse (678g)
- beurre
4 c. à café (18g)
- mozzarella râpée
1/2 tasse (43g)

Produits à base de noix et de graines

- graines de chia
6 c. à café (28g)
- amandes
3/4 tasse, entière (107g)

Céréales et pâtes

- quinoa, cru
3 oz (83g)

Graisses et huiles

- huile
3 oz (mL)
- huile d'olive
1 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)
- vinaigrette César
1/4 tasse (49g)

Boissons

- eau
6 c. à soupe (91mL)

Soupes, sauces et jus

- sauce piquante
1/2 c. à soupe (mL)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)
- sauce pesto
1/3 pot (177 g) (59g)

Autre

- Poulet, pilons, avec peau
1/2 lb (227g)
- couennes de porc
1/4 oz (7g)
- grué de cacao
2 c. à thé (7g)

Produits de poissons et fruits de mer

- tilapia, cru
3/4 lb (336g)

Produits de volaille

- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
5 lb (2239g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

Fruits et jus de fruits

- kiwi
4 fruit (276g)
- jus de fruit
8 fl oz (mL)
- jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
- framboises
3/4 livres (338g)
- ananas en conserve
6 c. à s., morceaux (68g)
- jus de citron vert
4 c. à café (mL)
- avocats
1 avocat(s) (201g)

Confiseries

poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)

miel
6 c. à café (42g)

Épices et herbes

- vinaigre balsamique**
2 c. à café (mL)
- romarin séché**
3 g (3g)
- assaisonnement cajun**
1/3 c. à café (1g)
- paprika**
1 c. à café (2g)
- mélange d'assaisonnement pour tacos**
1 c. à soupe (9g)
- sel**
1 1/2 c. à café (9g)
- basilic frais**
1 c. à soupe, haché (3g)
- poivre noir**
3/4 c. à café, moulu (2g)
- poudre d'ail**
1/4 c. à café (1g)
- poudre d'oignon**
1/4 c. à café (1g)

Légumes et produits à base de légumes

- tomates**
2 1/2 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (317g)
- feuilles de chou frisé (kale)**
2 tasse, haché (80g)
- Pois mange-tout surgelés**
2 2/3 tasse (384g)
- légumes mélangés surgelés**
1 1/4 tasse (169g)
- poivron**
4 moyen (476g)
- blettes**
2 1/2 lb (1134g)
- Ail**
9 gousse(s) (27g)
- Brocoli surgelé**
13 1/4 oz (375g)
- concombre**
1 concombre (21 cm) (301g)
- patates douces**
2 patate douce, 12,5 cm de long (420g)
- oignon**
2 c. à soupe, haché (20g)
- choux de Bruxelles**
10 pousses (190g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

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.

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal ● 15g protéine ● 12g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
eau
3 c. à soupe (45mL)
vinaigre balsamique
1 c. à café (mL)
romarin séché
1/4 c. à café (0g)
tomates
1/2 tasse, haché (90g)
œufs
2 grand (100g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
eau
6 c. à soupe (91mL)
vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
romarin séché
1/2 c. à café (1g)
tomates
1 tasse, haché (180g)
œufs
4 grand (200g)
feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)

1. Dans une petite poêle, ajouter l'huile de votre choix à feu moyen-vif.
2. Ajouter le kale, les tomates, le romarin et l'eau. Couvrir et cuire environ 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter les œufs et remuer pour les brouiller avec les légumes.
4. Quand les œufs sont cuits, retirer du feu et dresser. Ajouter éventuellement un filet de vinaigrette balsamique. Servir.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

2 muffins - 193 kcal ● 14g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 1/3 grand (67g)
fromage cheddar
2 2/3 c. à s., râpé (19g)
sel
1/6 c. à café (1g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
huile d'olive
1/3 c. à café (mL)
Brocoli surgelé, cuit à la vapeur
1/3 tasse (30g)

Pour les 3 repas :

œufs
4 grand (200g)
fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (57g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
Brocoli surgelé, cuit à la vapeur
1 tasse (91g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Huiler les moules à muffins ou utiliser des caissettes.
3. Cuire le brocoli haché à la vapeur en le plaçant presque couvert dans un récipient au micro-ondes avec quelques cuillères à café d'eau pendant quelques minutes.
4. Dans un bol, battre les œufs avec le sel, le poivre et le brocoli.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins et répartir le fromage sur le dessus.
6. Cuire au four environ 12 à 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

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

Yaourt grec boosté

1 pot(s) - 206 kcal ● 17g protéine ● 6g lipides ● 18g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé
1 pot(s) (150 g chacun) (150g)
poudre de protéine
1 c. à soupe (6g)
framboises
8 framboises (15g)
grué de cacao
1 c. à thé (3g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
poudre de protéine
2 c. à soupe (12g)
framboises
16 framboises (30g)
grué de cacao
2 c. à thé (7g)

1. Mélanger le yaourt grec et la protéine en poudre jusqu'à consistance lisse. Garnir de framboises écrasées et de éclats de cacao (optionnel). Servir.

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal ● 40g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 8 oz portions

sauce piquante

1/2 c. à soupe (mL)

assaisonnement cajun

1/3 c. à café (1g)

Poulet, pilons, avec peau

1/2 lb (227g)

couennes de porc, écrasé

1/4 oz (7g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

Pois mange-tout

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



Pois mange-tout surgelés

2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Mélange de riz aromatisé

143 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mélange de riz aromatisé
1/4 sachet (~159 g) (40g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Salade simple mozzarella et tomate

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



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
1/2 c. à s. (mL)
basilic frais
1/2 c. à soupe, haché (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
tomates, tranché
3/8 entier grand (~7,6 cm diam.)
(68g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
1 c. à s. (mL)
basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)
tomates, tranché
3/4 entier grand (~7,6 cm diam.)
(137g)

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

Poitrines de poulet façon César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 2/3 oz (189g)
vinaigrette César
5 c. à c. (24g)
parmesan
1 2/3 c. à soupe (8g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
13 1/3 oz (378g)
vinaigrette César
1/4 tasse (49g)
parmesan
3 1/3 c. à soupe (17g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Versez la vinaigrette César dans un plat allant au four suffisamment grand pour y disposer le poulet en une seule couche.
3. Placez le poulet dans la vinaigrette et retournez pour bien enrober.
4. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Retirez le plat du four, réglez le gril (broil) sur élevé, saupoudrez le poulet de parmesan et faites griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 1-2 minutes. Servez.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s) - 371 kcal ● 27g protéine ● 10g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Pour les 2 repas :

soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
3 boîte (~539 g) (1578g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Amandes rôties

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



Pour un seul repas :

amandes
2 c. à s., entière (18g)

Pour les 2 repas :

amandes
4 c. à s., entière (36g)

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

Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s) - 187 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 22g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
miel
3 c. à café (21g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
miel
6 c. à café (42g)

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

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
huile
2 c. à café (mL)
choux de Bruxelles
5 pousses (95g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 livres (340g)
oignon
2 c. à soupe, haché (20g)
jus de citron vert
4 c. à café (mL)
huile
4 c. à café (mL)
choux de Bruxelles
10 pousses (190g)
avocats, haché
1 avocat(s) (201g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilocher-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

Framboises

1 1/4 tasse(s) - 90 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

framboises

1 1/4 tasse (154g)

Pour les 2 repas :

framboises

2 1/2 tasse (308g)

1. Rincez les framboises et servez.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Parfait yaourt quinoa & chia

282 kcal ● 17g protéine ● 8g lipides ● 29g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé

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

graines de chia

2 c. à café (9g)

quinoa, cru

2 c. à soupe (21g)

Pour les 3 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

3 pot(s) (150 g chacun) (450g)

graines de chia

6 c. à café (28g)

quinoa, cru

6 c. à soupe (64g)

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet - 2 c. à soupe de quinoa cru doivent donner environ 1/3 tasse cuit. Laisser refroidir.
 2. Mélanger le quinoa et le yaourt. Parsemer de graines de chia.
 3. Servir.
 4. Pour préparer en grande quantité : cuire tout le quinoa d'un coup et conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Mélanger avec le yaourt et les graines de chia au moment de servir.
-

Collations 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 :

Pour les 2 repas :

kiwi
2 fruit (138g)

kiwi
4 fruit (276g)



1. Trancher le kiwi et servir.

Jus de fruits

1/2 tasse(s) - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres

Pour un seul repas :

Pour les 2 repas :

jus de fruit
4 fl oz (mL)

jus de fruit
8 fl oz (mL)



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 :

Pour les 2 repas :

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

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

Fromage cottage et ananas

140 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3/4 tasse (170g)
ananas en conserve, égoutté
3 c. à s., morceaux (34g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 1/2 tasse (339g)
ananas en conserve, égoutté
6 c. à s., morceaux (68g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Tilapia en croûte de parmesan

12 oz - 548 kcal ● 78g protéine ● 23g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Donne 12 oz portions

paprika
1 c. à café (2g)
tilapia, cru
3/4 lb (336g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
parmesan, râpé
6 c. à s. (38g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Recouvrez une plaque de cuisson de papier aluminium.
3. Dans un petit bol, mélangez le parmesan, le paprika et une pincée de sel et de poivre.
4. Enduisez les filets de tilapia d'huile d'olive, puis déposez-les sur la plaque préparée. Pressez le mélange au parmesan sur le dessus du tilapia.
5. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

Légumes mélangés

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



Donne 1 1/4 tasse(s) portions

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

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Poulet du Sud-Ouest

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
mélange d'assaisonnement pour tacos
1 c. à soupe (9g)
fromage
2 c. à s., râpé (14g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
poivron, coupé en lanières
2 moyen (238g)

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.

Chou cavalier (collard) à l'ail

319 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 9g glucides ● 18g fibres



Pour un seul repas :

blettes
1 lb (454g)
huile
1 c. à soupe (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)

Pour les 2 repas :

blettes
2 lb (907g)
huile
2 c. à soupe (mL)
sel
1/2 c. à café (3g)
Ail, haché
6 gousse(s) (18g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Chou cavalier (collard) à l'ail

159 kcal ● 7g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 9g fibres



blettes

1/2 lb (227g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

Ail, haché

1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Rincer les feuilles de collard, les sécher, retirer les tiges et hacher les feuilles.
2. Ajouter l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen-doux. Une fois l'huile chauffée (environ 1 minute), ajouter l'ail et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les collards et remuer fréquemment pendant environ 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient attendris et d'un vert vif (éviter qu'ils noircissent car cela altérerait le goût).
4. Assaisonner de sel et servir.

Poitrine de poulet simple

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



Donne 12 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/4 lb (336g)
huile
3/4 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 4 ↗

Consommer les jour 5 et jour 6

Purée de patates douces avec beurre

249 kcal ● 3g protéine ● 7g lipides ● 36g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

patates douces

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

beurre

2 c. à café (9g)

Pour les 2 repas :

patates douces

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

beurre

4 c. à café (18g)

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.

Brocoli rôti

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



Pour un seul repas :

Brocoli surgelé

1/2 paquet (142g)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

poudre d'ail

1/8 c. à café (0g)

poudre d'oignon

1/8 c. à café (0g)

Pour les 2 repas :

Brocoli surgelé

1 paquet (284g)

sel

1/4 c. à café (2g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

poudre d'ail

1/4 c. à café (1g)

poudre d'oignon

1/4 c. à café (1g)

1. Préchauffez le four à 375°F.
2. Disposez le brocoli surgelé sur une plaque de cuisson légèrement graissée et assaisonnez avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.
3. Faites cuire 20 minutes puis retournez le brocoli. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croustillant et caramélisé, environ 20 minutes supplémentaires.

Poulet au romarin

9 oz - 393 kcal ● 58g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
huile d'olive
3/4 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (255g)
jus de citron
3/4 c. à soupe (mL)
romarin séché
3/8 c. à soupe (1g)
Ail, haché
3/4 gousse(s) (2g)

Pour les 2 repas :

sel
1/6 c. à café (1g)
huile d'olive
1 1/2 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
18 oz (510g)
jus de citron
1 1/2 c. à soupe (mL)
romarin séché
3/4 c. à soupe (2g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le romarin et le sel.
2. Mettez le poulet dans un sac plastique refermable et versez la marinade. Assurez-vous que la marinade recouvre toutes les faces du poulet. Placez au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes.
3. Grillez le poulet ou faites-le cuire à la poêle : environ 5 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 7

Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

4 moitié de poivron(s) - 733 kcal ● 68g protéine ● 37g lipides ● 24g glucides ● 7g fibres



Donne 4 moitié de poivron(s) portions

poivron

2 moyen (238g)

mozzarella râpée

1/2 tasse (43g)

sauce pesto

1/3 pot (177 g) (59g)

quinoa, cru

1 3/4 c. à s. (19g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (227g)

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 effilocher le poulet. Réservez.
3. Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet. Vous devriez obtenir environ 1 tasse de quinoa cuit. Réservez.
4. Entre-temps, activez le gril du four et placez les poivrons sous le gril pendant 5 minutes jusqu'à ce que la peau boursoufle et noircisse. Retirez et réservez.
5. Préchauffez le four à 350 F (180 C).
6. Dans un bol moyen, mélangez le quinoa, le poulet, le fromage et le pesto.
7. Lorsque les poivrons ont refroidi, coupez-les en deux et retirez les graines.
8. Remplissez les moitiés de poivron avec le mélange au poulet et parsemez de fromage.
9. Faites cuire 10 minutes. Servez.