

Meal Plan - Menu régime de 180 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

2144 kcal ● 193g protéine (36%) ● 85g lipides (36%) ● 129g glucides (24%) ● 23g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)
258 kcal

Collations

320 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Pistaches
188 kcal

Déjeuner

740 kcal, 50g de protéines, 44g glucides nets, 37g de lipides



Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne
1 sandwich(s)- 337 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
403 kcal

Dîner

800 kcal, 91g de protéines, 50g glucides nets, 23g de lipides



Farro
1/2 tasses, cuites- 185 kcal



Côtelettes de porc aux champignons
2 côtelette(s)- 616 kcal

Day 2

2144 kcal ● 193g protéine (36%) ● 85g lipides (36%) ● 129g glucides (24%) ● 23g fibres (4%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)
258 kcal

Collations

320 kcal, 21g de protéines, 19g glucides nets, 17g de lipides



Cottage cheese & coupe de fruits
1 pot- 131 kcal



Pistaches
188 kcal

Déjeuner

740 kcal, 50g de protéines, 44g glucides nets, 37g de lipides



Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne
1 sandwich(s)- 337 kcal



Salade simple mozzarella et tomate
403 kcal

Dîner

800 kcal, 91g de protéines, 50g glucides nets, 23g de lipides



Farro
1/2 tasses, cuites- 185 kcal



Côtelettes de porc aux champignons
2 côtelette(s)- 616 kcal

Day 3

2097 kcal ● 185g protéine (35%) ● 76g lipides (33%) ● 140g glucides (27%) ● 27g fibres (5%)

Petit-déjeuner

285 kcal, 33g de protéines, 17g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)
258 kcal

Collations

300 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



Chocolat noir
3 carré(s)- 180 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Déjeuner

795 kcal, 72g de protéines, 53g glucides nets, 27g de lipides



Burger de dinde simple
2 burger(s)- 375 kcal



Salade caprese
71 kcal



Lentilles
347 kcal

Dîner

720 kcal, 72g de protéines, 59g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Bol porc, brocoli et riz
605 kcal

Day 4

2163 kcal ● 184g protéine (34%) ● 81g lipides (34%) ● 142g glucides (26%) ● 31g fibres (6%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides



Raisins
116 kcal



Bol paléo bœuf et œuf
236 kcal

Collations

300 kcal, 8g de protéines, 12g glucides nets, 22g de lipides



Chocolat noir
3 carré(s)- 180 kcal



Graines de tournesol
120 kcal

Déjeuner

795 kcal, 72g de protéines, 53g glucides nets, 27g de lipides



Burger de dinde simple
2 burger(s)- 375 kcal



Salade caprese
71 kcal



Lentilles
347 kcal

Dîner

720 kcal, 72g de protéines, 59g glucides nets, 18g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
113 kcal



Bol porc, brocoli et riz
605 kcal

Day 5

2167 kcal ● 185g protéine (34%) ● 78g lipides (32%) ● 151g glucides (28%) ● 30g fibres (5%)

Petit-déjeuner

350 kcal, 31g de protéines, 19g glucides nets, 14g de lipides



Raisins
116 kcal



Bol paléo bœuf et œuf
236 kcal

Collations

260 kcal, 20g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt nature
1 1/2 tasse(s)- 232 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

720 kcal, 61g de protéines, 77g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich pita au poulet et tzatziki
2 sandwich pita(s)- 607 kcal



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal

Dîner

835 kcal, 72g de protéines, 26g glucides nets, 44g de lipides



Seekh de poulet pakistanais
6 galettes- 711 kcal



Haricots verts
126 kcal

Day 6

2240 kcal ● 184g protéine (33%) ● 98g lipides (39%) ● 125g glucides (22%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



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

Collations

260 kcal, 20g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt nature
1 1/2 tasse(s)- 232 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

760 kcal, 67g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles
231 kcal



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

Dîner

835 kcal, 72g de protéines, 26g glucides nets, 44g de lipides



Seekh de poulet pakistanais
6 galettes- 711 kcal



Haricots verts
126 kcal

Day 7

2175 kcal ● 231g protéine (42%) ● 83g lipides (35%) ● 103g glucides (19%) ● 22g fibres (4%)

Petit-déjeuner

385 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 23g de lipides



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal



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

234 kcal

Collations

260 kcal, 20g de protéines, 30g glucides nets, 6g de lipides



Yaourt nature

1 1/2 tasse(s)- 232 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Déjeuner

760 kcal, 67g de protéines, 54g glucides nets, 26g de lipides



Lentilles

231 kcal



Tilapia en croûte d'amandes

7 1/2 oz- 529 kcal

Dîner

770 kcal, 119g de protéines, 4g glucides nets, 29g de lipides



Brocoli

2 tasse(s)- 58 kcal



Poitrine de poulet simple

18 oz- 714 kcal

Légumes et produits à base de légumes Épices et herbes

- carottes
6 moyen (366g)
- tomates
7 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (852g)
- concombre
2/3 concombre (21 cm) (207g)
- oignon
3 moyen (6,5 cm diam.) (347g)
- champignons
1/2 livres (227g)
- Brocoli surgelé
14 3/4 oz (419g)
- coriandre fraîche
1 1/2 tasse (24g)
- Ail
3 gousse(s) (9g)
- Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)

- basilic frais
1/2 oz (13g)
- sel
3/4 oz (21g)
- poivre noir
1 1/2 c. à café, moulu (3g)
- sel d'ail
1 trait (0g)
- cumin moulu
3/4 c. à soupe (5g)
- coriandre moulue
3/4 c. à soupe (4g)
- curry en poudre
3/4 c. à soupe (5g)
- gingembre moulu
1 1/2 c. à café (3g)

Produits laitiers et œufs

- lait entier
5 3/4 tasse(s) (1380mL)
- fromage feta
4 c. à soupe (38g)
- mozzarella fraîche
1/2 livres (217g)
- œufs
3 1/2 grand (175g)
- yaourt nature faible en gras
4 1/2 tasse (1103g)
- blancs d'œufs
1/2 tasse (122g)

Boissons

- poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)
- eau
10 2/3 tasse(s) (2555mL)

Produits de boulangerie

- pain
4 tranche(s) (128g)
- pain pita
2 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (100g)

Autre

Produits de porc

- côte de porc, avec os
4 morceau (712g)
- filet de porc, cru
1 1/4 lb (567g)

Soupes, sauces et jus

- crème de champignons (soupe)
1 boîte 312 g (310g)

Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées
1/2 tasse (62g)
- graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)
- amandes
10 c. à s., émincé (68g)

Repas, plats principaux et accompagnements

- mélange de riz aromatisé
5/6 sachet (~159 g) (132g)

Produits de volaille

- dinde hachée, crue
1 livres (454g)
- poulet haché, cru
1 1/2 livres (680g)

mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (232g)

farro
1/2 tasse (104g)

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

tzatziki
4 c. à soupe (56g)

Saucisse de petit-déjeuner au poulet
4 morceau(s) (120g)

Saucisses et charcuterie

charcuterie de dinde
6 oz (170g)

Charcuterie de poulet
1/2 livres (227g)

Graisses et huiles

vinaigrette balsamique
2 oz (mL)

vinaigrette
4 1/2 c. à soupe (mL)

huile d'olive
1 oz (mL)

huile
1 3/4 oz (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (504g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

lentilles crues
1 2/3 tasse (320g)

Confiseries

chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

Fruits et jus de fruits

raisins
4 tasse (368g)

avocats
1/2 avocat(s) (101g)

Produits de bœuf

bœuf haché (93% maigre)
1/2 lb (227g)

Produits de poissons et fruits de mer

tilapia, cru
1 lb (420g)

Céréales et pâtes

farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Shake protéiné (lait)

258 kcal ● 32g protéine ● 8g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)
poudre de protéine
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

Pour les 3 repas :

lait entier
3 tasse(s) (720mL)
poudre de protéine
3 boules (1/3 tasse chacun) (93g)

1. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Servez.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Raisins

116 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 18g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

raisins
2 tasse (184g)

Pour les 2 repas :

raisins
4 tasse (368g)

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

Bol paléo bœuf et œuf

236 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/4 lb (114g)
œufs
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)
1/2 lb (227g)
œufs
2 grand (100g)

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit et n'ait plus de rose. Transférez le bœuf dans une assiette et réservez.
2. Cassez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
3. Mettez le bœuf dans un bol et ajoutez l'œuf par-dessus. Assaisonnez et servez.

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

1 tasse(s) - 149 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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.

Déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Sandwich à la dinde façon Méditerranéenne

1 sandwich(s) - 337 kcal ● 26g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

pain
2 tranche(s) (64g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
charcuterie de dinde
3 oz (85g)
fromage feta
2 c. à soupe (19g)
tomates, tranché
2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)
oignon, tranché
4 tranches, fines (36g)

Pour les 2 repas :

pain
4 tranche(s) (128g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
charcuterie de dinde
6 oz (170g)
fromage feta
4 c. à soupe (38g)
tomates, tranché
4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)
oignon, tranché
8 tranches, fines (72g)

1. Montez le sandwich en superposant tous les ingrédients dans le pain.
Servir.

Salade simple mozzarella et tomate

403 kcal ● 23g protéine ● 28g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette balsamique
5 c. à c. (mL)
basilic frais
1 2/3 c. à soupe, haché (4g)
mozzarella fraîche, tranché
1/4 livres (95g)
tomates, tranché
1 1/4 entier grand (≈7,6 cm diam.) (228g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette balsamique
1/4 tasse (mL)
basilic frais
3 1/3 c. à soupe, haché (9g)
mozzarella fraîche, tranché
6 2/3 oz (189g)
tomates, tranché
2 1/2 entier grand (≈7,6 cm diam.) (455g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Burger de dinde simple

2 burger(s) - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

dinde hachée, crue

1/2 livres (227g)

huile

1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

dinde hachée, crue

1 livres (454g)

huile

2 c. à café (mL)

1. Dans un bol, assaisonnez la dinde hachée avec du sel, du poivre et tout autre assaisonnement préféré. Façonnez en burger. Faites chauffer de l'huile sur un grill chaud ou une poêle. Ajoutez le burger et faites cuire environ 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Servez.

Salade caprese

71 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

mozzarella fraîche

1/2 oz (14g)

mélange de jeunes pousses

1/6 paquet (156 g) (26g)

basilic frais

4 c. à c. de feuilles, entières (2g)

vinaigrette balsamique

1/3 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

2 2/3 c. à s. de tomates cerises (25g)

Pour les 2 repas :

mozzarella fraîche

1 oz (28g)

mélange de jeunes pousses

1/3 paquet (156 g) (52g)

basilic frais

2 2/3 c. à s. de feuilles, entières (4g)

vinaigrette balsamique

2/3 c. à soupe (mL)

tomates, coupé en deux

1/3 tasse de tomates cerises (50g)

1. Dans un grand bol, mélangez les jeunes pousses, le basilic et les tomates.
2. Au moment de servir, ajoutez la mozzarella et la vinaigrette balsamique.

Lentilles

347 kcal ● 24g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 10g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

eau
4 tasse(s) (958mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
lentilles crues, rincé
1 tasse (192g)

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.

Déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5

Sandwich pita au poulet et tzatziki

2 sandwich pita(s) - 607 kcal ● 55g protéine ● 9g lipides ● 68g glucides ● 8g fibres



Donne 2 sandwich pita(s) portions

pain pita
2 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (100g)
Charcuterie de poulet
1/2 livres (227g)
mélange de jeunes pousses
1 tasse (30g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
concombre
8 tranches (56g)
tzatziki
4 c. à soupe (56g)

1. Ouvrez le pita. Étalez la sauce tzatziki à l'intérieur du pita. Garnissez de poulet tranché, de jeunes pousses, de tranches de tomate et de tranches de concombre. Servez.

Lait

3/4 tasse(s) - 112 kcal ● 6g protéine ● 6g lipides ● 9g glucides ● 0g fibres



Donne 3/4 tasse(s) portions

lait entier
3/4 tasse(s) (180mL)

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

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

231 kcal ● 16g protéine ● 1g lipides ● 34g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/3 tasse(s) (319mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
1/3 tasse (64g)

Pour les 2 repas :

eau
2 2/3 tasse(s) (638mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
2/3 tasse (128g)

1. Les instructions de cuisson des lentilles peuvent varier. Suivez si possible les indications du paquet.
2. Chauffez les lentilles, l'eau et le sel dans une casserole à feu moyen. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez l'excédent d'eau. Servez.

Tilapia en croûte d'amandes

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

amandes
10 c. à s., émincé (68g)
tilapia, cru
1 lb (420g)
farine tout usage
3/8 tasse(s) (52g)
sel
2 1/2 trait (1g)
huile d'olive
1 1/4 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.

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Cottage cheese & coupe de fruits

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



Pour un seul repas :

Coupe de cottage cheese et fruits

1 conteneur (170g)

Pour les 2 repas :

Coupe 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.
-

Pistaches

188 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 6g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

pistaches décortiquées

4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :

pistaches décortiquées

1/2 tasse (62g)

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

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Chocolat noir

3 carré(s) - 180 kcal ● 2g protéine ● 13g lipides ● 11g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

chocolat noir 70–85 %
3 carré(s) (30g)

Pour les 2 repas :

chocolat noir 70–85 %
6 carré(s) (60g)

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

Graines de tournesol

120 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
2/3 oz (19g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 1/3 oz (38g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Yaourt nature

1 1/2 tasse(s) - 232 kcal ● 19g protéine ● 6g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt nature faible en gras
1 1/2 tasse (368g)

Pour les 3 repas :

yaourt nature faible en gras
4 1/2 tasse (1103g)

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

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 3 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Farro

1/2 tasses, cuites - 185 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 33g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

farro
4 c. à s. (52g)
eau
2 tasse(s) (479mL)

Pour les 2 repas :

farro
1/2 tasse (104g)
eau
4 tasse(s) (958mL)

1. Suivez les instructions sur l'emballage si elles diffèrent. Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez le farro, remettez à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire à découvert environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et servez.

Côtelettes de porc aux champignons

2 côtelette(s) - 616 kcal ● 85g protéine ● 22g lipides ● 17g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

côte de porc, avec os
2 morceau (356g)
sel
1/2 c. à café (3g)
poivre noir
1/2 c. à café, moulu (1g)
crème de champignons (soupe)
1/2 boîte 312 g (155g)
sel d'ail
1/2 trait (0g)
oignon, haché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
champignons, tranché
4 oz (113g)

Pour les 2 repas :

côte de porc, avec os
4 morceau (712g)
sel
1 c. à café (6g)
poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
crème de champignons (soupe)
1 boîte 312 g (310g)
sel d'ail
1 trait (0g)
oignon, haché
1 moyen (6,5 cm diam.) (110g)
champignons, tranché
1/2 livres (227g)

1. Assaisonnez les côtelettes de porc avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre selon votre goût.
2. Dans une grande poêle, faites dorer les côtelettes à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et les champignons, et faites revenir pendant une minute. Versez la soupe à la crème de champignons sur les côtelettes. Couvrez la poêle et réduisez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites.

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses

4 1/2 tasse (135g)

tomates

3/4 tasse de tomates cerises (112g)

vinaigrette

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

Bol porc, brocoli et riz

605 kcal ● 70g protéine ● 11g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

mélange de riz aromatisé

3/8 sachet (~159 g) (66g)

sel

1/4 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

5/6 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

3/8 paquet (118g)

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

5/8 lb (284g)

Pour les 2 repas :

mélange de riz aromatisé

5/6 sachet (~159 g) (132g)

sel

3/8 c. à café (3g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

huile d'olive

1 2/3 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

5/6 paquet (237g)

filet de porc, cru, coupé en cubes de la taille d'une bouchée

1 1/4 lb (567g)

1. Assaisonnez le porc avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc. Faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à cuisson complète en remuant de temps en temps. Mettez de côté.
3. Pendant ce temps, préparez le riz et le brocoli selon les indications de leur emballage.
4. Une fois tous les éléments prêts, réunissez le porc, le brocoli et le riz ; mélangez (ou gardez séparés – selon votre préférence). Servez.

Dîner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Seekh de poulet pakistanais

6 galettes - 711 kcal ● 67g protéine ● 43g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

poulet haché, cru
3/4 livres (340g)
cumin moulu
3/8 c. à soupe (2g)
coriandre moulue
3/8 c. à soupe (2g)
curry en poudre
3/8 c. à soupe (2g)
œufs
3/4 grand (38g)
huile
3/4 c. à soupe (mL)
coriandre fraîche, haché
3/4 tasse (12g)
sel
3/4 c. à café (5g)
gingembre moulu
3/4 c. à café (1g)
oignon, coupé en dés
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
Ail, haché
1 1/2 gousse(s) (5g)

Pour les 2 repas :

poulet haché, cru
1 1/2 livres (680g)
cumin moulu
3/4 c. à soupe (5g)
coriandre moulue
3/4 c. à soupe (4g)
curry en poudre
3/4 c. à soupe (5g)
œufs
1 1/2 grand (75g)
huile
1 1/2 c. à soupe (mL)
coriandre fraîche, haché
1 1/2 tasse (24g)
sel
1 1/2 c. à café (9g)
gingembre moulu
1 1/2 c. à café (3g)
oignon, coupé en dés
1 1/2 moyen (6,5 cm diam.) (165g)
Ail, haché
3 gousse(s) (9g)

1. Mettez tous les ingrédients sauf l'huile dans un grand bol et mélangez à la main. Veillez à ne pas trop travailler la pâte.
2. Formez des galettes longues (pour respecter la taille de portion, faites le nombre de galettes indiqué dans les détails de la recette).
3. Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez les galettes et faites frire environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servez.

Haricots verts

126 kcal ● 6g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

Haricots verts surgelés
5 1/3 tasse (645g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 [↗](#)

Consommer les jour 7

Brocoli

2 tasse(s) - 58 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 5g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

Brocoli surgelé

2 tasse (182g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Poitrine de poulet simple

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



Donne 18 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1 lb (504g)

huile

1 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.
-