

# Meal Plan - Menu régime de 200 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

2431 kcal ● 223g protéine (37%) ● 95g lipides (35%) ● 137g glucides (23%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Poêlée petit-déjeuner à la patate douce**

226 kcal

### Collations

430 kcal, 17g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



**Pommes au jus de citron vert**

181 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

805 kcal, 81g de protéines, 65g glucides nets, 19g de lipides



**Bol poulet, brocoli et quinoa**

683 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

830 kcal, 93g de protéines, 19g glucides nets, 39g de lipides



**Poulet parmesan**

665 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**

163 kcal

## Day 2

2431 kcal ● 223g protéine (37%) ● 95g lipides (35%) ● 137g glucides (23%) ● 35g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

365 kcal, 31g de protéines, 15g glucides nets, 18g de lipides



**Yaourt grec protéiné**

1 pot- 139 kcal



**Poêlée petit-déjeuner à la patate douce**

226 kcal

### Collations

430 kcal, 17g de protéines, 37g glucides nets, 19g de lipides



**Pommes au jus de citron vert**

181 kcal



**Amandes rôties**

1/8 tasse(s)- 111 kcal



**Œufs bouillis**

2 œuf(s)- 139 kcal

### Déjeuner

805 kcal, 81g de protéines, 65g glucides nets, 19g de lipides



**Bol poulet, brocoli et quinoa**

683 kcal



**Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)**

1/2 boîte(s)- 124 kcal

### Dîner

830 kcal, 93g de protéines, 19g glucides nets, 39g de lipides



**Poulet parmesan**

665 kcal



**Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive**

163 kcal

## Day 3

2406 kcal ● 240g protéine (40%) ● 52g lipides (20%) ● 212g glucides (35%) ● 32g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 34g de protéines, 59g glucides nets, 6g de lipides



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal



**Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille**

337 kcal

### Collations

310 kcal, 21g de protéines, 42g glucides nets, 6g de lipides



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Bretzels**

110 kcal

### Déjeuner

825 kcal, 67g de protéines, 89g glucides nets, 15g de lipides



**Salade composée**

182 kcal



**Sandwich deli poulet BBQ**

2 1/2 sandwich(s)- 645 kcal

### Dîner

815 kcal, 119g de protéines, 21g glucides nets, 26g de lipides



**Maïs et haricots de Lima sautés**

179 kcal



**Poitrine de poulet marinée**

18 oz- 636 kcal

## Day 4

2363 kcal ● 218g protéine (37%) ● 50g lipides (19%) ● 234g glucides (40%) ● 27g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

455 kcal, 34g de protéines, 59g glucides nets, 6g de lipides



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal



**Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille**

337 kcal

### Collations

310 kcal, 21g de protéines, 42g glucides nets, 6g de lipides



**Lait**

1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Cottage cheese et miel**

1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Bretzels**

110 kcal

### Déjeuner

785 kcal, 45g de protéines, 111g glucides nets, 12g de lipides



**Purée de patates douces**

275 kcal



**Pilaf de riz avec boulettes de viande**

4 boulettes- 509 kcal

### Dîner

815 kcal, 119g de protéines, 21g glucides nets, 26g de lipides



**Maïs et haricots de Lima sautés**

179 kcal



**Poitrine de poulet marinée**

18 oz- 636 kcal

## Day 5

2428 kcal ● 204g protéine (34%) ● 98g lipides (36%) ● 158g glucides (26%) ● 24g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 28g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Muffins aux œufs, brocoli et cheddar**  
4 muffins- 386 kcal

### Collations

310 kcal, 21g de protéines, 42g glucides nets, 6g de lipides



**Lait**  
1/2 tasse(s)- 75 kcal



**Cottage cheese et miel**  
1/2 tasse(s)- 125 kcal



**Bretzels**  
110 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 69g de protéines, 80g glucides nets, 23g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal



**Bol poulet-brocoli-riz**  
419 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

860 kcal, 87g de protéines, 27g glucides nets, 41g de lipides



**Goulash hongrois**  
691 kcal



**Salade edamame et betterave**  
171 kcal

## Day 6

2454 kcal ● 204g protéine (33%) ● 112g lipides (41%) ● 120g glucides (20%) ● 37g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 28g de lipides



**Bâtonnets de carotte**  
1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Muffins aux œufs, brocoli et cheddar**  
4 muffins- 386 kcal

### Collations

400 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



**Amandes rôties**  
1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**  
235 kcal

### Déjeuner

830 kcal, 69g de protéines, 80g glucides nets, 23g de lipides



**Yaourt grec allégé**  
2 pot(s)- 310 kcal



**Bol poulet-brocoli-riz**  
419 kcal



**Salade simple de jeunes pousses**  
102 kcal

### Dîner

795 kcal, 87g de protéines, 22g glucides nets, 31g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**  
12 oz- 599 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**  
196 kcal

## Day 7

2416 kcal ● 216g protéine (36%) ● 121g lipides (45%) ● 80g glucides (13%) ● 36g fibres (6%)

### Petit-déjeuner

425 kcal, 28g de protéines, 10g glucides nets, 28g de lipides



**Bâtonnets de carotte**

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



**Muffins aux œufs, brocoli et cheddar**

4 muffins- 386 kcal

### Collations

400 kcal, 20g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



**Amandes rôties**

1/6 tasse(s)- 166 kcal



**Bouchées concombre-fromage de chèvre**

235 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 81g de protéines, 40g glucides nets, 31g de lipides



**Salade bowl poulet, betterave & carotte**

674 kcal



**Pamplemousse**

1 pamplemousse- 119 kcal

### Dîner

795 kcal, 87g de protéines, 22g glucides nets, 31g de lipides



**Poulet rôti aux tomates et olives**

12 oz- 599 kcal



**Salade simple aux tomates et carottes**

196 kcal

## Autre

- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé  
2 contenant (300g)
- ☐ mélange de quinoa aromatisé  
1 1/6 paquet (139 g) (162g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
13 1/4 c. à s. (75g)
- ☐ pois mange-tout  
1/6 tasse (14g)
- ☐ mélange de jeunes pousses  
5 1/2 tasse (165g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ patates douces  
2 patate douce, 12,5 cm de long (382g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés  
2 2/3 tasse (384g)
- ☐ Brocoli surgelé  
1 1/2 livres (703g)
- ☐ haricots lima, surgelés  
3/4 tasse (120g)
- ☐ Grains de maïs surgelés  
3/4 tasse (102g)
- ☐ laitue romaine  
2 3/4 cœurs (1375g)
- ☐ tomates  
6 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (773g)
- ☐ oignon rouge  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)
- ☐ concombre  
1 1/3 concombre (21 cm) (357g)
- ☐ carottes  
7 moyen (419g)
- ☐ concentré de tomate  
1/4 boîte (170 g) (43g)
- ☐ oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)
- ☐ Ail  
1/4 gousse (1g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
1/2 tasse (59g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
9 1/2 oz (270g)

## Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs  
13 grand (650g)

## Épices et herbes

- ☐ sel  
1 oz (25g)
- ☐ poivre noir  
1/4 oz (6g)
- ☐ origan séché  
3/4 c. à café, feuilles (1g)
- ☐ paprika  
1/2 c. à soupe (3g)
- ☐ aneth séché  
2 c. à café (2g)
- ☐ poudre de chili  
4 c. à café (11g)
- ☐ basilic frais  
24 feuilles (12g)
- ☐ thym séché  
3/8 c. à café, feuilles (0g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ avocats  
1/2 avocat(s) (101g)
- ☐ pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ limes  
1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)
- ☐ pamplemousse  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- ☐ olives vertes  
24 grand (106g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue  
8 lb (3586g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes  
10 c. à s., entière (89g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes  
3/4 tasse (195g)
- ☐ soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)  
1 boîte (~539 g) (526g)
- ☐ sauce barbecue  
5 c. à soupe (85g)

- ☐ mozzarella râpée  
6 c. à s. (32g)
- ☐ parmesan  
6 c. à s. (38g)
- ☐ lait entier  
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)  
1 1/2 tasse (339g)
- ☐ fromage cheddar  
1 tasse, râpé (113g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ fromage de chèvre  
4 oz (113g)

### Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive  
3 oz (mL)
- ☐ huile  
2 oz (mL)
- ☐ sauce marinade  
1 tasse (mL)
- ☐ vinaigrette  
1/3 livres (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
1 c. à soupe (mL)

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à thé (mL)

### Confiseries

- ☐ miel  
6 c. à café (42g)
- ☐ sirop d'érable  
4 c. à café (mL)

### Collations

- ☐ bretzels durs salés  
3 oz (85g)

### Boissons

- ☐ poudre de protéine  
2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)
- ☐ café, infusé  
6 c. à soupe (89g)
- ☐ eau  
3/8 tasse(s) (91mL)

### Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)  
1 tasse (81g)

### Produits de boulangerie

- ☐ pain  
2 1/2 tranche(s) (80g)

### Saucisses et charcuterie

- ☐ Charcuterie de poulet  
10 oz (284g)

### Repas, plats principaux et accompagnements

- ☐ mélange de riz aromatisé  
1 sachet (~159 g) (181g)

### Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
1/3 livres (151g)
  - ☐ viande de bœuf pour ragoût, crue  
3/4 lb (341g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### 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.

### Poêlée petit-déjeuner à la patate douce

226 kcal ● 11g protéine ● 15g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**patates douces**  
4 c. à s., en cubes (33g)  
**œufs**  
1/2 grand (25g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**avocats, tranché**  
1/4 avocat(s) (50g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 2/3 c. à s., haché, cuit (30g)

Pour les 2 repas :

**patates douces**  
1/2 tasse, en cubes (67g)  
**œufs**  
1 grand (50g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**avocats, tranché**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/3 tasse, haché, cuit (60g)

1. Préchauffer le four à 350 F (180 C).
2. Dans une petite poêle, ajouter un peu d'huile et, lorsqu'elle est chaude, ajouter le poulet coupé en dés. Cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit, 7-10 minutes.
3. Pendant ce temps, préchauffer une autre petite poêle allant au four à feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajouter l'huile et la patate douce en cubes. Assaisonner d'une pincée de sel et de poivre et remuer de temps en temps jusqu'à ce que la patate douce soit cuite, environ 5-7 minutes selon l'épaisseur.
4. Quand la patate est cuite, ajouter le poulet et remuer. Saisir encore 1-2 minutes.
5. Pousser le mélange de pommes de terre pour former un creux au centre de la poêle. Casser délicatement l'œuf et le déposer dans le creux. Saupoudrer l'œuf d'une pincée de sel et de poivre.
6. Transférer soigneusement la poêle au four et cuire environ 5 minutes pour un jaune coulant. Si vous préférez le jaune plus cuit, cuire 7-8 minutes.
7. Retirer du four, transférer dans une assiette et garnir d'avocat tranché.

## Petit-déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**pamplemousse**  
1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Flocons d'avoine protéinés au café à préparer la veille

337 kcal ● 32g protéine ● 5g lipides ● 36g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**sirop d'érable**

2 c. à café (mL)

**lait entier**

1/4 tasse(s) (60mL)

**poudre de protéine**

1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1/2 tasse (41g)

**café, infusé**

3 c. à soupe (44g)

Pour les 2 repas :

**sirop d'érable**

4 c. à café (mL)

**lait entier**

1/2 tasse(s) (120mL)

**poudre de protéine**

2 boules (1/3 tasse chacun) (62g)

**flocons d'avoine (old-fashioned / rolled oats)**

1 tasse (81g)

**café, infusé**

6 c. à soupe (89g)

1. Dans un petit contenant hermétique, mélangez tous les ingrédients.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit ou au moins 4 heures. Servez.

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### 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 3 repas :

**carottes**

4 1/2 moyen (275g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

### Muffins aux œufs, brocoli et cheddar

4 muffins - 386 kcal ● 27g protéine ● 28g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 2/3 grand (133g)  
**fromage cheddar**  
1/3 tasse, râpé (38g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
2/3 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**  
2/3 tasse (61g)

Pour les 3 repas :

**œufs**  
8 grand (400g)  
**fromage cheddar**  
1 tasse, râpé (113g)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**poivre noir**  
1 c. à café, moulu (2g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé, cuit à la vapeur**  
2 tasse (182g)

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.

## Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Bol poulet, brocoli et quinoa

683 kcal ● 72g protéine ● 16g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
1 1/6 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
5/8 paquet (166g)  
**mélange de quinoa aromatisé**  
5/8 paquet (139 g) (81g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
5/8 lb (261g)

Pour les 2 repas :

**sel**  
5/8 c. à café (3g)  
**poivre noir**  
5/8 c. à café, moulu (1g)  
**huile d'olive**  
2 1/3 c. à café (mL)  
**Brocoli surgelé**  
1 1/6 paquet (331g)  
**mélange de quinoa aromatisé**  
1 1/6 paquet (139 g) (162g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**  
1 1/6 lb (523g)

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

### Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1/2 boîte(s) - 124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1/2 boîte (~539 g) (263g)

Pour les 2 repas :

**soupe en conserve consistante  
(variétés non crémeuses)**  
1 boîte (~539 g) (526g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

## Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3

### Salade composée

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



**laitue romaine, râpé**  
3/4 cœurs (375g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier petit (≈6,1 cm diam.) (68g)  
**vinaigrette**  
1 1/2 c. à s. (mL)  
**oignon rouge, tranché**  
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (21g)  
**concombre, tranché ou coupé en dés**  
1/6 concombre (21 cm) (56g)  
**carottes, épluché et râpé ou tranché**  
3/4 petit (14 cm de long) (38g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Si vous souhaitez préparer plusieurs portions à l'avance, vous pouvez râper les carottes et la laitue et couper l'oignon à l'avance puis les conserver au réfrigérateur dans un sac refermable ou un récipient hermétique ; il ne vous restera alors qu'à couper un peu de concombre et de tomate et ajouter un peu de vinaigrette au moment de servir.

### Sandwich deli poulet BBQ

2 1/2 sandwich(s) - 645 kcal ● 61g protéine ● 9g lipides ● 74g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 sandwich(s) portions

**pain**  
2 1/2 tranche(s) (80g)  
**Charcuterie de poulet**  
10 oz (284g)  
**sauce barbecue**  
5 c. à soupe (85g)  
**mélange pour coleslaw**  
13 1/3 c. à s. (75g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

## Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

### 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.

### Pilaf de riz avec boulettes de viande

4 boulettes - 509 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 57g glucides ● 3g fibres



Donne 4 boulettes portions

**mélange de riz aromatisé**

1/3 boîte (227 g) (75g)

**bœuf haché (93% maigre)**

1/3 livres (151g)

**tomates**

3 tomates cerises (51g)

**pois mange-tout, extrémités coupées**

1/6 tasse (14g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Préparez le mélange pour riz selon les indications pour la cuisson sur la cuisinière, mais à mi-cuisson, incorporez les tomates et les pois mange-tout, et laissez cuire le reste du temps. Réservez.
3. Dans un grand bol, mélangez le bœuf haché avec un peu de sel/poivre. Formez des boulettes (en fonction du nombre indiqué dans les détails de portion de la recette). Déposez-les sur une plaque et faites cuire au four environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Dressez le riz et garnissez de boulettes. Servez.

## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### 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.

### Bol poulet-brocoli-riz

419 kcal ● 42g protéine ● 8g lipides ● 41g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

**Brocoli surgelé**

1/3 paquet (95g)

**mélange de riz aromatisé**

1/3 sachet (~159 g) (53g)

**sel**

1/6 c. à café (1g)

**poivre noir**

1/6 c. à café, moulu (0g)

**huile d'olive**

2/3 c. à café (mL)

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

1/3 lb (149g)

Pour les 2 repas :

**Brocoli surgelé**

2/3 paquet (189g)

**mélange de riz aromatisé**

2/3 sachet (~159 g) (105g)

**sel**

1/3 c. à café (2g)

**poivre noir**

1/3 c. à café, moulu (1g)

**huile d'olive**

1 1/3 c. à café (mL)

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

2/3 lb (299g)

1. Coupez la poitrine de poulet en petits cubes (1 à 2,5 cm) et faites-les sauter dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonnez avec du sel et du poivre (ou d'autres assaisonnements) selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de riz et le brocoli selon les instructions sur les paquets.
3. Lorsque tout est prêt, mélangez le tout et servez.

## Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

2 1/4 tasse (68g)

**vinaigrette**

2 1/4 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

4 1/2 tasse (135g)

**vinaigrette**

4 1/2 c. à soupe (mL)

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

## Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

### Salade bowl poulet, betterave & carotte

674 kcal ● 79g protéine ● 30g lipides ● 17g glucides ● 5g fibres



#### huile

1 1/2 c. à soupe (mL)

#### thym séché

3/8 c. à café, feuilles (0g)

#### vinaigre de cidre de pomme

3/4 c. à thé (mL)

**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes**

6 oz (170g)

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes**

3/4 lb (336g)

**carottes, finement tranché**

3/4 moyen (46g)

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poulet en dés avec une pincée de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.
2. Dresser le poulet avec des dés de betterave et des carottes tranchées. Arroser du reste d'huile plus du vinaigre, du thym, et assaisonner encore de sel et de poivre. Servir.

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 pamplemousse portions

#### pamplemousse

1 grand (env. 11,5 cm diam.) (332g)

1. Coupez le pamplemousse en deux et séparez les segments en coupant soigneusement de chaque côté de la membrane de chaque segment avec un couteau bien aiguisé.
2. (optionnel : saupoudrez un peu de votre édulcorant sans calories préféré avant de servir)

## Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Pommes au jus de citron vert

181 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 35g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

**pommes**

1 1/2 moyen (7,5 cm diam.) (273g)

**limes**

3/4 fruit (5 cm diam.) (50g)

Pour les 2 repas :

**pommes**

3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

**limes**

1 1/2 fruit (5 cm diam.) (101g)

1. Tranchez la pomme et pressez du jus de citron vert sur les tranches.

### 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 bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

**œufs**  
4 grand (200g)

1. Remarque : des œufs préculits sont disponibles dans de nombreuses enseignes, mais vous pouvez les préparer vous-même à partir d'œufs crus comme décrit ci-dessous.
2. Placez les œufs dans une petite casserole et couvrez-les d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire jusqu'à la cuisson désirée. En général, 6-7 minutes à partir de l'ébullition pour des œufs mollets et 8-10 minutes pour des œufs durs.
4. Écalez les œufs, assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, sriracha conviennent tous) et dégustez.

## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### 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 3 repas :

**lait entier**  
1 1/2 tasse(s) (360mL)

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

## Cottage cheese et miel

1/2 tasse(s) - 125 kcal ● 14g protéine ● 1g lipides ● 15g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)**  
1/2 tasse (113g)  
**miel**  
2 c. à café (14g)

Pour les 3 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.

## Bretzels

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



Pour un seul repas :

**bretzels durs salés**

1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

**bretzels durs salés**

3 oz (85g)

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

## Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 166 kcal ● 6g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**amandes**

3 c. à s., entière (27g)

Pour les 2 repas :

**amandes**

6 c. à s., entière (54g)

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

### Bouchées concombre-fromage de chèvre

235 kcal ● 14g protéine ● 17g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**aneth séché**

1 c. à café (1g)

**fromage de chèvre**

2 oz (57g)

**concombre, tranché**

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

Pour les 2 repas :

**aneth séché**

2 c. à café (2g)

**fromage de chèvre**

4 oz (113g)

**concombre, tranché**

1 concombre (21 cm) (301g)

1. Garnissez des tranches de concombre de fromage de chèvre et d'aneth.
2. Servez.

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

### Poulet parmesan

665 kcal ● 87g protéine ● 29g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**sauce pour pâtes**  
6 c. à s. (98g)  
**mozzarella râpée**  
3 c. à s. (16g)  
**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**origan séché**  
3/8 c. à café, feuilles (0g)  
**parmesan, râpé**  
3 c. à s. (19g)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**sauce pour pâtes**  
3/4 tasse (195g)  
**mozzarella râpée**  
6 c. à s. (32g)  
**huile**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**origan séché**  
3/4 c. à café, feuilles (1g)  
**parmesan, râpé**  
6 c. à s. (38g)

1. Si nécessaire, aplatissez le poulet pour obtenir une épaisseur uniforme. Badigeonnez les deux faces d'huile et assaisonnez d'origan, de sel et de poivre.
2. Faites chauffer une poêle-gril ou une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites cuire 6 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.
3. Transférez le poulet cuit sur une plaque de cuisson et préchauffez le gril du four.
4. Versez la sauce pour pâtes sur le poulet, en couvrant la surface. Parsemez de mozzarella et de parmesan.
5. Faites griller 1 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant et doré. Servez.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

163 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**sel**  
1 trait (0g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
1 1/3 tasse (192g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
2 trait (0g)  
**sel**  
2 trait (1g)  
**Pois mange-tout surgelés**  
2 2/3 tasse (384g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Maïs et haricots de Lima sautés

179 kcal ● 5g protéine ● 7g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**poivre noir**  
1/8 c. à café, moulu (0g)  
**sel**  
1/8 c. à café (1g)  
**haricots lima, surgelés**  
6 c. à s. (60g)  
**Grains de maïs surgelés**  
6 c. à s. (51g)  
**huile d'olive**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**haricots lima, surgelés**  
3/4 tasse (120g)  
**Grains de maïs surgelés**  
3/4 tasse (102g)  
**huile d'olive**  
1 c. à soupe (mL)

1. Ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'échalote et cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajouter les haricots de Lima, le maïs et l'assaisonnement, et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le tout soit chaud et tendre, environ 3 à 4 minutes.
4. Servir.

### Poitrine de poulet marinée

18 oz - 636 kcal ● 113g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 lb (504g)  
**sauce marinade**  
1/2 tasse (mL)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 1/4 lb (1008g)  
**sauce marinade**  
1 tasse (mL)

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

## Dîner 3

Consommer les jour 5

### Goulash hongrois

691 kcal ● 77g protéine ● 34g lipides ● 14g glucides ● 4g fibres



#### huile

4 c. à c. (mL)

#### sel

3/4 c. à café (5g)

#### poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### eau

3/8 tasse(s) (90mL)

#### concentré de tomate

1/4 boîte (170 g) (43g)

#### oignon, tranché

3/4 moyen (6,5 cm diam.) (83g)

#### Ail, haché finement

1/4 gousse (1g)

**viande de bœuf pour ragoût, crue,  
coupé en cubes de 1,5 pouce**

3/4 lb (341g)

**paprika, de préférence du paprika doux  
hongrois**

1/2 c. à soupe (3g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite ou une cocotte à feu moyen. Faites cuire les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant fréquemment. Retirez les oignons et réservez.
2. Dans un bol moyen, mélangez le paprika, le poivre et la moitié du sel. Enrobez les cubes de bœuf avec ce mélange d'épices, puis faites-les cuire dans la marmite où les oignons ont cuit jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Remettez les oignons dans la marmite et ajoutez la pâte de tomate, l'eau, l'ail et le reste du sel. Réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter en remuant de temps en temps pendant 1h30 à 2h, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

### Salade edamame et betterave

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



#### 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)

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.

## Dîner 4

Consommer les jour 6 et jour 7

### Poulet rôti aux tomates et olives

12 oz - 599 kcal ● 80g protéine ● 25g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**tomates**  
12 tomates cerises (204g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**sel**  
1/2 c. à café (3g)  
**olives vertes**  
12 grand (53g)  
**poivre noir**  
4 trait (0g)  
**poudre de chili**  
2 c. à café (5g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)  
**basilic frais, râpé**  
12 feuilles (6g)

Pour les 2 repas :

**tomates**  
24 tomates cerises (408g)  
**huile d'olive**  
4 c. à café (mL)  
**sel**  
1 c. à café (6g)  
**olives vertes**  
24 grand (106g)  
**poivre noir**  
8 trait (1g)  
**poudre de chili**  
4 c. à café (11g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1 1/2 livres (680g)  
**basilic frais, râpé**  
24 feuilles (12g)

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.

### Salade simple aux tomates et carottes

196 kcal ● 8g protéine ● 6g lipides ● 14g glucides ● 13g fibres



Pour un seul repas :

**vinaigrette**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1/2 moyen (31g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
1 cœurs (500g)  
**tomates, coupé en dés**  
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

**vinaigrette**  
3 c. à soupe (mL)  
**carottes, tranché**  
1 moyen (61g)  
**laitue romaine, grossièrement haché**  
2 cœurs (1000g)  
**tomates, coupé en dés**  
2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Dans un grand bol, ajouter la laitue, la tomate et les carottes ; mélanger.
2. Verser la vinaigrette au moment de servir.