

Meal Plan - Menu régime macro de 1300 calories

[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

1307 kcal ● 128g protéine (39%) ● 50g lipides (35%) ● 70g glucides (22%) ● 14g fibres (4%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 11g de protéines, 38g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Carottes et houmous

82 kcal

Collations

170 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 7g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s)- 97 kcal

Déjeuner

420 kcal, 54g de protéines, 17g glucides nets, 13g de lipides



Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal



Poulet du Sud-Ouest

8 once(s)- 362 kcal

Dîner

450 kcal, 43g de protéines, 8g glucides nets, 25g de lipides



Poitrine de poulet simple

6 oz- 238 kcal



Pois mange-tout au beurre

214 kcal

Day 2

1316 kcal ● 94g protéine (29%) ● 57g lipides (39%) ● 92g glucides (28%) ● 13g fibres (4%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 11g de protéines, 38g glucides nets, 5g de lipides



Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s)- 181 kcal



Carottes et houmous

82 kcal

Collations

170 kcal, 19g de protéines, 7g glucides nets, 7g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s)- 97 kcal

Déjeuner

470 kcal, 40g de protéines, 38g glucides nets, 16g de lipides



Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

410 kcal, 23g de protéines, 9g glucides nets, 30g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates

113 kcal



Cuisses de poulet aux champignons

3 oz- 295 kcal

Day 3

1328 kcal ● 100g protéine (30%) ● 49g lipides (33%) ● 107g glucides (32%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 5g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Petite barre de granola
2 barre(s)- 238 kcal

Collations

175 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

470 kcal, 40g de protéines, 38g glucides nets, 16g de lipides



Burgers teriyaki
1 burger(s)- 399 kcal



Légumes mélangés
3/4 tasse(s)- 73 kcal

Dîner

440 kcal, 38g de protéines, 35g glucides nets, 14g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
300 kcal



Riz brun
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

Day 4

1293 kcal ● 92g protéine (28%) ● 50g lipides (35%) ● 100g glucides (31%) ● 18g fibres (6%)

Petit-déjeuner

240 kcal, 5g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



Petite barre de granola
2 barre(s)- 238 kcal

Collations

175 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Couennes de porc
1 oz- 149 kcal

Déjeuner

435 kcal, 32g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Sandwich de dinde et houmous
1 sandwich(s)- 349 kcal

Dîner

440 kcal, 38g de protéines, 35g glucides nets, 14g de lipides



Orange
1 orange(s)- 85 kcal



Salade bowl poulet, betterave & carotte
300 kcal



Riz brun
1/4 tasse de riz brun cuit- 57 kcal

Day 5

1334 kcal ● 100g protéine (30%) ● 64g lipides (43%) ● 71g glucides (21%) ● 20g fibres (6%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Épinards sautés simples

50 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

175 kcal, 18g de protéines, 4g glucides nets, 9g de lipides



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Couennes de porc

1 oz- 149 kcal

Déjeuner

435 kcal, 32g de protéines, 31g glucides nets, 17g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s)- 349 kcal

Dîner

460 kcal, 39g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



Morceaux de steak teriyaki

6 oz de steak- 385 kcal

Day 6

1293 kcal ● 93g protéine (29%) ● 56g lipides (39%) ● 88g glucides (27%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Épinards sautés simples

50 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

155 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich pita jambon et coleslaw

1 sandwich pita(s)- 342 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

460 kcal, 39g de protéines, 13g glucides nets, 26g de lipides



Légumes mélangés

3/4 tasse(s)- 73 kcal



Morceaux de steak teriyaki

6 oz de steak- 385 kcal

Day 7

1339 kcal ● 94g protéine (28%) ● 46g lipides (31%) ● 121g glucides (36%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

265 kcal, 11g de protéines, 22g glucides nets, 12g de lipides



Orange

1 orange(s)- 85 kcal



Épinards sautés simples

50 kcal



Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s)- 129 kcal

Collations

155 kcal, 12g de protéines, 16g glucides nets, 4g de lipides



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Déjeuner

415 kcal, 30g de protéines, 36g glucides nets, 15g de lipides



Sandwich pita jambon et coleslaw

1 sandwich pita(s)- 342 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

505 kcal, 41g de protéines, 47g glucides nets, 16g de lipides



Betteraves

2 betteraves- 48 kcal



Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s)- 456 kcal

Produits laitiers et œufs

- ☐ lait entier
2 tasse(s) (480mL)
- ☐ œufs
4 grand (200g)
- ☐ yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)
- ☐ fromage
1 c. à s., râpé (7g)
- ☐ beurre
1/6 bâtonnet (22g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
- ☐ édulcorant sans calories
2 c. à café (7g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
3 1/4 tasse (98g)
- ☐ sauce teriyaki
3 oz (mL)
- ☐ couennes de porc
3 oz (85g)
- ☐ mélange pour coleslaw
1 tasse (90g)

Produits de boulangerie

- ☐ levure chimique
1/2 c. à café (3g)
- ☐ pains à hamburger
3 petit pain(s) (153g)
- ☐ pain
4 tranche(s) (128g)
- ☐ pain pita
2 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (100g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
2 c. à café (4g)

Boissons

- ☐ eau
10 1/4 c. à s. (154mL)

Épices et herbes

- ☐ sel
3 g (3g)
- ☐ poivre noir
1 g (1g)
- ☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
1/2 c. à soupe (4g)
- ☐ thym séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz brun
4 c. à s. (48g)

Graisses et huiles

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

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,
cru
2 lb (861g)
- ☐ cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 cuisse(s) (85g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
3/4 livres (340g)
- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
3/4 livres (340g)

Collations

- ☐ petite barre de granola
4 barre (100g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ orange
5 orange (770g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ houmous
8 c. à soupe (120g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ mini carottes
16 moyen (160g)
 - ☐ poivron
1 moyen (119g)
 - ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
 - ☐ tomates
5 3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (710g)
 - ☐ champignons
2 oz (57g)
 - ☐ concombre
18 tranches (126g)
 - ☐ légumes mélangés surgelés
3 tasse (405g)
 - ☐ carottes
3 2/3 moyen (224g)
 - ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
1/2 livres (251g)
 - ☐ épinards frais
6 tasse(s) (180g)
 - ☐ Ail
3/4 gousse (2g)
 - ☐ laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
-

Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme
2/3 c. à thé (mL)
- ☐ sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
- ☐ sauce barbecue
2 c. à soupe (34g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
1/2 livres (227g)
- ☐ charcuterie de jambon
1/2 livres (198g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Yaourt faible en matières grasses

1 pot(s) - 181 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 32g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt aromatisé allégé
1 pot (170 g) (170g)

Pour les 2 repas :

yaourt aromatisé allégé
2 pot (170 g) (340g)

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

Carottes et houmous

82 kcal ● 3g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

houmous
2 c. à soupe (30g)
mini carottes
8 moyen (80g)

Pour les 2 repas :

houmous
4 c. à soupe (60g)
mini carottes
16 moyen (160g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Petite barre de granola

2 barre(s) - 238 kcal ● 5g protéine ● 10g lipides ● 30g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

petite barre de granola
2 barre (50g)

Pour les 2 repas :

petite barre de granola
4 barre (100g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 3 repas :

orange
3 orange (462g)

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

Épinards sautés simples

50 kcal ● 2g protéine ● 4g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
sel
1/8 c. à café (0g)
huile d'olive
1/4 c. à soupe (mL)
épinards frais
2 tasse(s) (60g)
Ail, coupé en dés
1/4 gousse (1g)

Pour les 3 repas :

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.

Tomate farcie à l'œuf et au pesto

1 tomate(s) - 129 kcal ● 8g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

sauce pesto
1/2 c. à soupe (8g)
œufs
1 grand (50g)
tomates
1 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(182g)

Pour les 3 repas :

sauce pesto
1 1/2 c. à soupe (24g)
œufs
3 grand (150g)
tomates
3 entier grand (≈7,6 cm diam.)
(546g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
 2. Coupez le chapeau des tomates et évidez-les pour former des coupelles.
 3. Placez les tomates dans un plat de cuisson.
 4. Déposez du pesto au fond de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune.
 5. Assaisonnez de sel et de poivre.
 6. Faites cuire 20 minutes.
 7. Servez.
-

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Donne 1/4 tasse de riz brun cuit
portions

sel

1/8 c. à café (0g)

eau

1/6 tasse(s) (40mL)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

riz brun

4 c. à c. (16g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

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.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Burgers teriyaki

1 burger(s) - 399 kcal ● 37g protéine ● 15g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bœuf haché (93% maigre)

6 oz (170g)

concombre

4 tranches (28g)

sauce teriyaki

1 c. à soupe (mL)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

bœuf haché (93% maigre)

3/4 livres (340g)

concombre

8 tranches (56g)

sauce teriyaki

2 c. à soupe (mL)

pains à hamburger

2 petit pain(s) (102g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Assaisonner généreusement le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Façonner le bœuf en forme de hamburger.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le hamburger et cuire, en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à la cuisson désirée, environ 2–4 minutes de chaque côté.
4. Retirer le hamburger de la poêle et badigeonner de sauce teriyaki.
5. Placer le hamburger sur la moitié inférieure du pain et garnir de tranches de concombre. Refermer avec la moitié supérieure et servir.

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés

3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés

1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Noix

1/8 tasse(s) - 87 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

noix (anglaises)

2 c. à s., décortiqué (13g)

Pour les 2 repas :

noix (anglaises)

4 c. à s., décortiqué (25g)

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

Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s) - 349 kcal ● 30g protéine ● 9g lipides ● 31g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de dinde

4 oz (113g)

pain

2 tranche(s) (64g)

houmous

2 c. à soupe (30g)

tomates

2 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (54g)

mélange de jeunes pousses

1/2 tasse (15g)

huile

1/4 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

charcuterie de dinde

1/2 livres (227g)

pain

4 tranche(s) (128g)

houmous

4 c. à soupe (60g)

tomates

4 tranche(s), épaisse/grande (1,25 cm d'épaisseur) (108g)

mélange de jeunes pousses

1 tasse (30g)

huile

1/2 c. à café (mL)

1. Assemblez le sandwich en superposant la dinde, les tomates et les jeunes pousses sur la tranche inférieure de pain. Assaisonnez les tomates et les pousses en les arrosant d'huile puis en ajoutant un peu de sel/poivre.
2. Étalez le houmous sur la tranche supérieure de pain, refermez le sandwich et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Sandwich pita jambon et coleslaw

1 sandwich pita(s) - 342 kcal ● 26g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

charcuterie de jambon

1/4 livres (99g)

mélange pour coleslaw

1/2 tasse (45g)

concombre

5 tranches (35g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

pain pita

1 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (50g)

vinaigrette ranch

1 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

charcuterie de jambon

1/2 livres (198g)

mélange pour coleslaw

1 tasse (90g)

concombre

10 tranches (70g)

yaourt grec écrémé nature

4 c. à soupe (70g)

pain pita

2 pita, moyenne (12,5 cm diam.) (100g)

vinaigrette ranch

2 c. à soupe (mL)

1. Dans un petit bol, mélangez le mélange coleslaw avec le yaourt grec et la sauce ranch. Assaisonnez de sel et de poivre.
2. Ouvrez le pita et garnissez de jambon, de coleslaw et de concombre.
3. Servez.

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Lait

1/2 tasse(s) - 75 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Mug cake protéiné au chocolat

1/2 mug cake(s) - 97 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poudre protéinée, chocolat
1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)
levure chimique
1/4 c. à café (1g)
poudre de cacao
1 c. à café (2g)
œufs
1/2 grand (25g)
eau
1 c. à thé (5mL)
édulcorant sans calories
1 c. à café (4g)

Pour les 2 repas :

poudre protéinée, chocolat
1 boules (1/3 tasse chacun) (31g)
levure chimique
1/2 c. à café (3g)
poudre de cacao
2 c. à café (4g)
œufs
1 grand (50g)
eau
2 c. à thé (10mL)
édulcorant sans calories
2 c. à café (7g)

1. Mélangez tous les ingrédients dans une grande tasse. Veillez à laisser de l'espace en haut de la tasse car le gâteau va gonfler en cuisant.
2. Faites cuire au micro-ondes à pleine puissance pendant environ 45-80 secondes, en vérifiant toutes les quelques secondes quand le gâteau approche de la cuisson. Le temps varie selon le micro-ondes. Attention à ne pas trop cuire, la texture deviendrait spongieuse. Servez.

Collations 2 [🔗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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.

Couennes de porc

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



Pour un seul repas :

couennes de porc
1 oz (28g)

Pour les 3 repas :

couennes de porc
3 oz (85g)

1. Dégustez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Dîner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1

Poitrine de poulet simple

6 oz - 238 kcal ● 38g protéine ● 10g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

3/8 lb (168g)

huile

3/8 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.

Pois mange-tout au beurre

214 kcal ● 6g protéine ● 15g lipides ● 8g glucides ● 6g fibres



poivre noir
1 trait (0g)
sel
1 trait (0g)
beurre
4 c. à café (18g)
Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

Dîner 2

Consommer les jour 2

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.

Cuisses de poulet aux champignons

3 oz - 295 kcal ● 21g protéine ● 23g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Donne 3 oz portions

huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/2 trait (0g)
eau
1/8 tasse(s) (30mL)
beurre
1/4 c. à soupe (4g)
poivre noir
1/2 trait (0g)
cuisses de poulet, avec os et peau, crues
1/2 cuisse(s) (85g)
champignons, tranché (1/4 in d'épaisseur)
2 oz (57g)

1. Préchauffer le four à 400 F (200 C).
2. Assaisonner le poulet sur tous les côtés avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle allant au four. Déposer le poulet côté peau vers le bas dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
4. Retourner le poulet ; ajouter les champignons avec une pincée de sel dans la poêle. Augmenter le feu à vif ; cuire en remuant les champignons de temps en temps jusqu'à ce qu'ils réduisent légèrement, environ 5 minutes.
5. Transférer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le

poulet soit cuit, 15 à 20 minutes. La température interne doit être d'au moins 165 F (74 C). Transférer uniquement les blancs de poulet dans une assiette et couvrir légèrement de papier aluminium ; réserver.

6. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen-vif ; cuire et remuer les champignons jusqu'à ce que des sucs bruns commencent à se former au fond de la poêle, environ 5 minutes. Verser de l'eau dans la poêle et porter à ébullition en grattant les sucs bruns au fond. Cuire jusqu'à réduction de moitié, environ 2 minutes. Retirer du feu.
 7. Incorporer les jus accumulés de la cuisson du poulet dans la poêle. Incorporer le beurre au mélange de champignons en remuant constamment jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu et incorporé.
 8. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poulet de la sauce aux champignons et servir.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

Orange

1 orange(s) - 85 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 16g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

orange
1 orange (154g)

Pour les 2 repas :

orange
2 orange (308g)

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

Salade bowl poulet, betterave & carotte

300 kcal ● 35g protéine ● 13g lipides ● 7g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

huile
2/3 c. à soupe (mL)
thym séché
1/6 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
1/3 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
2 2/3 oz (76g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
1/3 lb (149g)
carottes, finement tranché
1/3 moyen (20g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
thym séché
1/3 c. à café, feuilles (0g)
vinaigre de cidre de pomme
2/3 c. à thé (mL)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), coupé en cubes
1/3 livres (151g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en cubes
2/3 lb (299g)
carottes, finement tranché
2/3 moyen (41g)

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.

Riz brun

1/4 tasse de riz brun cuit - 57 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (0g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
4 c. à c. (16g)

Pour les 2 repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
riz brun
2 2/3 c. à s. (32g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Rincez l'amidon du riz dans une passoire sous l'eau froide pendant 30 secondes.
3. Portez l'eau à ébullition à feu vif dans une grande casserole avec un couvercle bien ajusté.
4. Ajoutez le riz, remuez une seule fois, puis laissez mijoter, couvert, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.
5. Retirez du feu et laissez reposer, couvert, encore 10 minutes. Égrenez à la fourchette.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Légumes mélangés

3/4 tasse(s) - 73 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

légumes mélangés surgelés
3/4 tasse (101g)

Pour les 2 repas :

légumes mélangés surgelés
1 1/2 tasse (203g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Morceaux de steak teriyaki

6 oz de steak - 385 kcal ● 36g protéine ● 25g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

sauce teriyaki

4 c. à c. (mL)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

**steak de sirloin (surlonge), cru,
coupé en cubes**

6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

sauce teriyaki

2 2/3 c. à s. (mL)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

**steak de sirloin (surlonge), cru,
coupé en cubes**

3/4 livres (340g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les cubes de steak et faites cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient presque à la cuisson désirée.
2. Versez la sauce teriyaki dans la poêle et portez à frémissement. Cuisez 1-2 minutes.
3. Servez.

Dîner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Betteraves

2 betteraves - 48 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Donne 2 betteraves portions

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

2 betterave(s) (100g)

1. Tranchez les betteraves. Assaisonnez de sel/poivre (optionnel : ajoutez aussi du romarin ou un filet de vinaigre balsamique) et servez.

Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s) - 456 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

sauce barbecue

2 c. à soupe (34g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

vinaigrette ranch

2 c. à café (mL)

laitue romaine

1 feuille intérieure (6g)

huile d'olive

1 c. à café (mL)

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

6 oz (170g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
 2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloche le poulet.
 3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
 4. Servir.
-