

Meal Plan - Menu régime macro à 1400 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 1350 kcal ● 91g protéine (27%) ● 50g lipides (33%) ● 119g glucides (35%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Raisins
102 kcal



Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Bouchées concombre-thon
115 kcal

Déjeuner

515 kcal, 31g de protéines, 51g glucides nets, 18g de lipides



Steak classique
4 oz de steak- 238 kcal



Maïs
277 kcal

Dîner

425 kcal, 28g de protéines, 39g glucides nets, 17g de lipides



Lait
3/4 tasse(s)- 112 kcal



Burgers de dinde
1 burger(s)- 313 kcal

Day 2

1428 kcal ● 102g protéine (29%) ● 70g lipides (44%) ● 80g glucides (22%) ● 16g fibres (5%)

Petit-déjeuner

255 kcal, 14g de protéines, 19g glucides nets, 10g de lipides



Raisins
102 kcal



Omelette aux légumes en bocal
1 bocal(x)- 155 kcal

Collations

155 kcal, 17g de protéines, 10g glucides nets, 4g de lipides



Clémentine
1 clémentine(s)- 39 kcal



Bouchées concombre-thon
115 kcal

Déjeuner

485 kcal, 30g de protéines, 15g glucides nets, 33g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Salade simple poulet et épinards
152 kcal



Noix de pécan
1/4 tasse- 183 kcal

Dîner

535 kcal, 40g de protéines, 36g glucides nets, 23g de lipides



Philly cheesesteak en wrap de laitue
1 wrap(s) de laitue- 223 kcal



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal

Day 3

1418 kcal ● 105g protéine (30%) ● 43g lipides (28%) ● 127g glucides (36%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

210 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 1g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Coupes jello protéinées

1 petit pot(s)- 107 kcal

Déjeuner

425 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s)- 349 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

530 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Poulet Caprese

4 once(s)- 298 kcal



Maïs

231 kcal

Day 4

1418 kcal ● 105g protéine (30%) ● 43g lipides (28%) ● 127g glucides (36%) ● 24g fibres (7%)

Petit-déjeuner

250 kcal, 13g de protéines, 22g glucides nets, 10g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal

Collations

210 kcal, 21g de protéines, 25g glucides nets, 1g de lipides



Pomme

1 pomme(s)- 105 kcal



Coupes jello protéinées

1 petit pot(s)- 107 kcal

Déjeuner

425 kcal, 31g de protéines, 36g glucides nets, 14g de lipides



Sandwich de dinde et houmous

1 sandwich(s)- 349 kcal



Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal

Dîner

530 kcal, 39g de protéines, 45g glucides nets, 19g de lipides



Poulet Caprese

4 once(s)- 298 kcal



Maïs

231 kcal

Day 5 1436 kcal ● 107g protéine (30%) ● 53g lipides (33%) ● 105g glucides (29%) ● 27g fibres (8%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



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

Déjeuner

460 kcal, 41g de protéines, 37g glucides nets, 14g de lipides



Purée de patates douces avec beurre
249 kcal



Poitrine de poulet marinée
6 oz- 212 kcal

Dîner

490 kcal, 39g de protéines, 22g glucides nets, 23g de lipides



Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto
2 moitié de poivron(s)- 367 kcal



Salade composée
121 kcal

Day 6 1431 kcal ● 102g protéine (28%) ● 54g lipides (34%) ● 113g glucides (32%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



Poire
1 poire(s)- 113 kcal



Barre de granola haute en protéines
1 barre(s)- 204 kcal

Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)
129 kcal



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

Déjeuner

460 kcal, 41g de protéines, 37g glucides nets, 14g de lipides



Purée de patates douces avec beurre
249 kcal



Poitrine de poulet marinée
6 oz- 212 kcal

Dîner

485 kcal, 33g de protéines, 30g glucides nets, 24g de lipides



Wedges de patate douce
174 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle
309 kcal

Day 7

1436 kcal ● 94g protéine (26%) ● 57g lipides (36%) ● 114g glucides (32%) ● 21g fibres (6%)

Petit-déjeuner

315 kcal, 11g de protéines, 34g glucides nets, 12g de lipides



Poire

1 poire(s)- 113 kcal



Barre de granola haute en protéines

1 barre(s)- 204 kcal

Collations

170 kcal, 17g de protéines, 12g glucides nets, 4g de lipides



Shake protéiné (lait)

129 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal

Déjeuner

465 kcal, 34g de protéines, 38g glucides nets, 17g de lipides



Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

392 kcal



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal

Dîner

485 kcal, 33g de protéines, 30g glucides nets, 24g de lipides



Wedges de patate douce

174 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal

Liste de courses



Fruits et jus de fruits

- clémentines
2 fruit (148g)
- raisins
3 1/2 tasse (322g)
- poires
5 moyen (890g)
- pommes
2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

Produits de poissons et fruits de mer

- thon en conserve
2 sachet (148g)

Légumes et produits à base de légumes

- concombre
5/8 concombre (21 cm) (188g)
- poivron
1 1/2 grand (230g)
- oignon
2/3 moyen (6,5 cm diam.) (76g)
- Grains de maïs surgelés
5 1/3 tasse (725g)
- ketchup
1/2 c. à soupe (9g)
- laitue romaine
3/8 tête (256g)
- épinards frais
1 tasse(s) (30g)
- tomates
2 1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (279g)
- carottes
5 moyen (300g)
- oignon rouge
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
- patates douces
3 1/3 patate douce, 12,5 cm de long (700g)
- légumes mélangés surgelés
1/4 paquet (450 g chacun) (113g)

Produits laitiers et œufs

- œufs
8 grand (400g)
- lait entier
3 3/4 tasse(s) (900mL)
- provolone
1/2 tranche(s) (14g)

Produits de bœuf

- steak de sirloin (surlonge), cru
6 oz (170g)

Produits de volaille

- dinde hachée, crue
1/2 lb (227g)
- poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 2/3 lb (758g)

Soupes, sauces et jus

- sauce Worcestershire
1/2 c. à soupe (mL)
- sauce pesto
2 oz (62g)

Épices et herbes

- sel
1 c. à café (6g)
- poivre noir
3/4 c. à café, moulu (2g)
- basilic frais
2 c. à soupe, haché (5g)
- assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)

Produits de boulangerie

- pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)
- pain
4 tranche(s) (128g)

Autre

- mélange d'épices italien
5/8 c. à café (2g)
- mélange de jeunes pousses
4 tasse (120g)
- préparation pour gélatine sans sucre, aromatisée
1/2 paquet (5g)
- mélange de quinoa aromatisé
1/4 paquet (139 g) (35g)

Produits à base de noix et de graines

- noix de pécan
4 c. à s., moitiés (25g)

- yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- yaourt grec écrémé nature
3/4 tasse (210g)
- mozzarella fraîche
2 oz (57g)
- mozzarella râpée
4 c. à s. (22g)
- beurre
4 c. à café (18g)
- ghee
2 c. à café (9g)

Graisses et huiles

- huile
1 1/3 oz (mL)
- spray de cuisson
1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)
- vinaigrette
2 1/2 oz (mL)
- sauce marinade
6 c. à s. (mL)
- huile d'olive
1/2 c. à café (mL)

Saucisses et charcuterie

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

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous
4 c. à soupe (60g)

Boissons

- poudre de protéine
1/6 lb (70g)
- eau
5 c. à s. (77mL)

Céréales et pâtes

- quinoa, cru
1 c. à s. (9g)

Collations

- barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

Produits de porc

- côtelettes de longe de porc désossées, crues
10 oz (283g)

Confiseries

- miel
2 c. à café (14g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Raisins

102 kcal ● 1g protéine ● 1g lipides ● 16g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

raisins
1 3/4 tasse (161g)

Pour les 2 repas :

raisins
3 1/2 tasse (322g)

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

Omelette aux légumes en bocal

1 bocal(x) - 155 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

œufs
2 grand (100g)
poivron, haché
1/2 petit (37g)
oignon, coupé en dés
1/4 petit (18g)

Pour les 2 repas :

œufs
4 grand (200g)
poivron, haché
1 petit (74g)
oignon, coupé en dés
1/2 petit (35g)

1. Graissez un bocal Mason de 16 oz et mettez-y le poivron, l'oignon et les œufs. (Si vous préparez plusieurs bocaux, répartissez les ingrédients uniformément entre les bocaux)
2. Vissez le couvercle et secouez jusqu'à ce que le mélange soit bien émulsionné.
3. Retirez le couvercle et faites cuire au micro-ondes à faible puissance pendant 4 minutes, en surveillant car les œufs gonflent pendant la cuisson.
4. Retirez, assaisonnez de sel/poivre selon votre goût et servez.
5. Conseil meal prep : vous pouvez préparer les légumes et les mettre dans les bocaux Mason avec 2 œufs non cassés rincés par bocal. Vissez le couvercle et conservez au réfrigérateur. Quand vous êtes prêt, cassez les œufs et reprenez à l'étape deux.

Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 2 repas :

poires
2 moyen (356g)

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 précuits 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.

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Poire

1 poire(s) - 113 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 22g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

poires
1 moyen (178g)

Pour les 3 repas :

poires
3 moyen (534g)

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

Barre de granola haute en protéines

1 barre(s) - 204 kcal ● 10g protéine ● 12g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

barre de granola riche en protéines
1 barre (40g)

Pour les 3 repas :

barre de granola riche en protéines
3 barre (120g)

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Steak classique

4 oz de steak - 238 kcal ● 23g protéine ● 16g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 4 oz de steak portions

huile
1/8 c. à soupe (mL)
steak de sirloin (surlonge), cru
4 oz (113g)

1. Saupoudrez un peu de sel et de poivre (selon votre goût) sur le steak.
2. Chauffez une poêle en fonte jusqu'à très chaude. Ajoutez l'huile (de préférence avec un point de fumée élevé) et enduisez la poêle.
3. Ajoutez le steak (faites attention aux projections) et laissez-le cuire 2 minutes.
4. Retournez le steak avec des pinces et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
5. À ce stade, vous pouvez retourner le steak toutes les 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le temps de cuisson total atteigne 5-6 minutes (plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou une cuisson plus poussée).
6. Quand la température interne atteint le niveau désiré (medium rare : 140°F/60°C), retirez la poêle du feu, couvrez légèrement et laissez reposer 10 minutes. Servez.

Maïs

277 kcal ● 8g protéine ● 2g lipides ● 51g glucides ● 6g fibres



Grains de maïs surgelés
2 tasse (272g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Lait

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



Donne 1 tasse(s) portions

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

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

Salade simple poulet et épinards

152 kcal ● 20g protéine ● 7g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



épinards frais

1 tasse(s) (30g)

huile

1/2 c. à café (mL)

vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

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

3 oz (85g)

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen-elevé. Faites cuire le poulet environ 6–7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Une fois cuit, laissez reposer quelques minutes, puis coupez en lanières.
3. Disposez les épinards et déposez le poulet dessus.
4. Arrosez de vinaigrette au moment de servir.

Noix de pécan

1/4 tasse - 183 kcal ● 2g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

noix de pécan

4 c. à s., moitiés (25g)

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

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Salade simple de jeunes pousses et tomates

76 kcal ● 2g protéine ● 5g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

mélange de jeunes pousses
1 1/2 tasse (45g)
tomates
4 c. à s. de tomates cerises (37g)
vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
3 tasse (90g)
tomates
1/2 tasse de tomates cerises (75g)
vinaigrette
3 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 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.

Poitrine de poulet marinée

6 oz - 212 kcal ● 38g protéine ● 6g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

3/8 lb (168g)

sauce marinade

3 c. à s. (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans

peau, crue

3/4 lb (336g)

sauce marinade

6 c. à s. (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.

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 7

Bol dinde, légumes mélangés et quinoa

392 kcal ● 30g protéine ● 13g lipides ● 32g glucides ● 6g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
dinde hachée, crue
1/4 lb (113g)
mélange de quinoa aromatisé
1/4 paquet (139 g) (35g)
légumes mélangés surgelés
1/4 paquet (450 g chacun) (113g)
huile d'olive
1/2 c. à café (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez la dinde, émiettez-la et faites-la dorer, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
2. Pendant ce temps, préparez le mélange de quinoa et les légumes mélangés selon les indications du paquet.
3. Quand tout est prêt, mélangez le tout (ou gardez séparé) et servez.

Lait

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

Donne 1/2 tasse(s) portions

lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)

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



Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Clémentine

1 clémentine(s) - 39 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

clémentines
1 fruit (74g)

Pour les 2 repas :

clémentines
2 fruit (148g)

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

Bouchées concombre-thon

115 kcal ● 17g protéine ● 4g lipides ● 3g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

thon en conserve
1 sachet (74g)
concombre, tranché
1/4 concombre (21 cm) (75g)

Pour les 2 repas :

thon en conserve
2 sachet (148g)
concombre, tranché
1/2 concombre (21 cm) (151g)

1. Tranchez le concombre et déposez du thon sur les tranches.
2. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
3. Servez.

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Pomme

1 pomme(s) - 105 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 21g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pommes

1 moyen (7,5 cm diam.) (182g)

Pour les 2 repas :

pommes

2 moyen (7,5 cm diam.) (364g)

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

Coupes jello protéinées

1 petit pot(s) - 107 kcal ● 21g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

préparation pour gélatine sans sucre, aromatisée

1/4 paquet (2g)

poudre de protéine

2 c. à s. (12g)

yaourt grec écrémé nature

6 c. à s. (105g)

eau

1/8 tasse(s) (30mL)

Pour les 2 repas :

préparation pour gélatine sans sucre, aromatisée

1/2 paquet (5g)

poudre de protéine

4 c. à s. (23g)

yaourt grec écrémé nature

3/4 tasse (210g)

eau

1/4 tasse(s) (60mL)

1. Mélanger l'eau et la gélatine dans un bol allant au micro-ondes et chauffer environ 2 minutes jusqu'à dissolution.
2. Fouetter la protéine en poudre et le yaourt grec et mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Répartir uniformément dans des petites coupelles (petits bols, contenants ou coupes) ; utiliser le nombre de coupes indiqué dans la taille de portion des détails de la recette. Couvrir avec un film plastique ou des couvercles et réfrigérer jusqu'à prise, 1 heure. Servir.

Collations 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Shake protéiné (lait)

129 kcal ● 16g protéine ● 4g lipides ● 6g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

poudre de protéine

1/2 boules (1/3 tasse chacun) (16g)

Pour les 3 repas :

lait entier

1 1/2 tasse(s) (360mL)

poudre de protéine

1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)

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

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.

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

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.

Burgers de dinde

1 burger(s) - 313 kcal ● 23g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 1g fibres



Donne 1 burger(s) portions

dinde hachée, crue

1/4 lb (113g)

sauce Worcestershire

1/2 c. à soupe (mL)

ketchup

1/2 c. à soupe (9g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

spray de cuisson

1 vaporisation(s), environ 1/3 de seconde chacune (0g)

pains à hamburger

1 petit pain(s) (51g)

oignon, coupé en dés

1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)

1. Dans un bol, combinez la dinde hachée, l'oignon, la sauce Worcestershire, le ketchup, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement.
2. Formez des galettes avec le mélange de viande selon le nombre de burgers indiqué par la recette.
3. Enduisez légèrement une poêle d'un spray de cuisson et chauffez à feu moyen-elevé. Une fois chaude, faites cuire les galettes 4–5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Servez sur des pains avec les condiments de votre choix.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2

Philly cheesesteak en wrap de laitue

1 wrap(s) de laitue - 223 kcal ● 16g protéine ● 16g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Donne 1 wrap(s) de laitue portions

laitue romaine

1 feuille intérieure (6g)

provolone

1/2 tranche(s) (14g)

mélange d'épices italien

1/8 c. à café (0g)

huile

1 c. à café (mL)

steak de sirloin (surlonge), cru, coupé en lanières

2 oz (57g)

poivron, coupé en lanières

1/2 petit (37g)

oignon, tranché

1/4 moyen (6,5 cm diam.) (28g)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 5–10 minutes. Retirez le bœuf de la poêle et réservez.\r\nAjoutez les oignons et les poivrons dans la poêle avec les jus de cuisson restants et faites-les frire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes.\r\nÉgouttez tout liquide restant et remettez le bœuf dans la poêle. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez avec de l'assaisonnement italien et du sel/poivre selon le goût.\r\nRépartissez la préparation de bœuf dans les feuilles de laitue et servez.

Yaourt grec allégé

2 pot(s) - 310 kcal ● 25g protéine ● 8g lipides ● 33g glucides ● 3g fibres



Donne 2 pot(s) portions

yaourt grec aromatisé allégé

2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

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

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Poulet Caprese

4 once(s) - 298 kcal ● 32g protéine ● 17g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (112g)
basilic frais
1 c. à soupe, haché (3g)
huile
1/2 c. à café (mL)
sauce pesto
1 c. à soupe (16g)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)
mozzarella fraîche, tranché
1 oz (28g)
tomates, coupé en quartiers
1 1/2 tomates cerises (26g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
basilic frais
2 c. à soupe, haché (5g)
huile
1 c. à café (mL)
sauce pesto
2 c. à soupe (32g)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
mozzarella fraîche, tranché
2 oz (57g)
tomates, coupé en quartiers
3 tomates cerises (51g)

1. Étaler l'huile sur les blancs de poulet et assaisonner de sel/poivre et d'assaisonnement italien selon le goût.
2. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le poulet.
3. Cuire environ 6–10 minutes de chaque côté jusqu'à complète cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la garniture en mélangeant les tomates et le basilic.
5. Lorsque le poulet est cuit, déposer des tranches de mozzarella sur chaque blanc et continuer la cuisson une minute ou deux jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
6. Retirer et garnir du mélange de tomates et d'un filet de pesto.
7. Servir.

Maïs

231 kcal ● 7g protéine ● 2g lipides ● 42g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

Grains de maïs surgelés
1 2/3 tasse (227g)

Pour les 2 repas :

Grains de maïs surgelés
3 1/3 tasse (453g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Poivrons farcis quinoa & poulet au pesto

2 moitié de poivron(s) - 367 kcal ● 34g protéine ● 19g lipides ● 12g glucides ● 3g fibres



Donne 2 moitié de poivron(s) portions

poivron

1 moyen (119g)

mozzarella râpée

4 c. à s. (22g)

sauce pesto

1/6 pot (177 g) (30g)

quinoa, cru

2 2/3 c. à c. (9g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

4 oz (113g)

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.

Salade composée

121 kcal ● 4g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 7g fibres



laitue romaine, râpé
1/2 cœurs (250g)
tomates, coupé en dés
1/2 entier petit (\approx 6,1 cm diam.) (46g)
vinaigrette
1 c. à s. (mL)
oignon rouge, tranché
1/8 moyen (6,5 cm diam.) (14g)
concombre, tranché ou coupé en dés
1/8 concombre (21 cm) (38g)
carottes, épluché et râpé ou tranché
1/2 petit (14 cm de long) (25g)

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.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Wedges de patate douce

174 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 24g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à soupe (mL)
sel
1/3 c. à café (2g)
poivre noir
1/6 c. à café, moulu (0g)
patates douces, coupé en quartiers
2/3 patate douce, 12,5 cm de long
(140g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à soupe (mL)
sel
2/3 c. à café (4g)
poivre noir
1/3 c. à café, moulu (1g)
patates douces, coupé en quartiers
1 1/3 patate douce, 12,5 cm de long
(280g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) et graissez une plaque de cuisson.
2. Enrobez les patates douces d'huile pour que tous les côtés soient bien couverts. Assaisonnez de sel et de poivre et mélangez à nouveau, puis disposez en une seule couche sur la plaque (si c'est trop serré, utilisez deux plaques).
3. Faites cuire au total 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, en les retournant une fois à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Côtelettes de porc au miel et chipotle

309 kcal ● 31g protéine ● 18g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

ghee
1 c. à café (5g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
5 oz (142g)
miel
1 c. à café (7g)
assaisonnement chipotle
1/4 c. à café (1g)
eau
1/2 c. à soupe (8mL)
huile
1 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

ghee
2 c. à café (9g)
côtelettes de longe de porc désossées, crues
10 oz (283g)
miel
2 c. à café (14g)
assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
eau
1 c. à soupe (15mL)
huile
2 c. à café (mL)

1. Séchez les côtelettes de porc et assaisonnez de sel et de poivre.
 2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le porc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit, 4 à 5 minutes de chaque côté. Transférez dans une assiette et réservez.
 3. Ajoutez le miel, l'assaisonnement chipotle et l'eau dans la même poêle. Faites cuire en raclant les sucs de cuisson, jusqu'à léger épaississement, 1 à 2 minutes. Coupez le feu et incorporez le ghee.
 4. Tranchez le porc et nappez de sauce miel-chipotle. Servez.
-