

Meal Plan - Menu régime macro de 1600 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 1619 kcal ● 116g protéine (29%) ● 71g lipides (39%) ● 109g glucides (27%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Oeufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Carottes et houmous
123 kcal

Collations

235 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Yaourt glacé
152 kcal

Déjeuner

540 kcal, 37g de protéines, 37g glucides nets, 24g de lipides



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Soupe de poulet aux nouilles
1 1/2 boîte(s)- 213 kcal



Pistaches
188 kcal

Dîner

585 kcal, 51g de protéines, 35g glucides nets, 23g de lipides



Amandes rôties
1/4 tasse(s)- 222 kcal



Bol taboulé au poulet épice
362 kcal

Day 2

1597 kcal ● 126g protéine (31%) ● 74g lipides (42%) ● 88g glucides (22%) ● 19g fibres (5%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Oeufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Carottes et houmous
123 kcal

Collations

235 kcal, 10g de protéines, 27g glucides nets, 10g de lipides



Fromage en ficelle
1 bâton(s)- 83 kcal



Yaourt glacé
152 kcal

Déjeuner

515 kcal, 40g de protéines, 40g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de jeunes pousses et tomates
76 kcal



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Bol poulet, brocoli et quinoa
293 kcal

Dîner

585 kcal, 58g de protéines, 10g glucides nets, 31g de lipides



Pois mange-tout au beurre
268 kcal



Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal

Day 3

1588 kcal ● 126g protéine (32%) ● 78g lipides (44%) ● 74g glucides (19%) ● 23g fibres (6%)

Petit-déjeuner

260 kcal, 17g de protéines, 11g glucides nets, 14g de lipides



Œufs bouillis
2 œuf(s)- 139 kcal



Carottes et houmous
123 kcal

Collations

235 kcal, 21g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
155 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

505 kcal, 30g de protéines, 42g glucides nets, 21g de lipides



Salade edamame et betterave
171 kcal



Sandwich bagel club au poulet
1/2 sandwich(s)- 336 kcal

Dîner

585 kcal, 58g de protéines, 10g glucides nets, 31g de lipides



Pois mange-tout au beurre
268 kcal



Blanc de poulet au balsamique
8 oz- 316 kcal

Day 4

1596 kcal ● 121g protéine (30%) ● 67g lipides (38%) ● 99g glucides (25%) ● 28g fibres (7%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Noix
1/8 tasse(s)- 87 kcal



Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin
203 kcal

Collations

235 kcal, 21g de protéines, 11g glucides nets, 11g de lipides



Bâtonnets de céleri
1 branche(s) de céleri- 7 kcal



Fromage cottage aux amandes et à la cannelle
155 kcal



Lait
1/2 tasse(s)- 75 kcal

Déjeuner

505 kcal, 30g de protéines, 42g glucides nets, 21g de lipides



Salade edamame et betterave
171 kcal



Sandwich bagel club au poulet
1/2 sandwich(s)- 336 kcal

Dîner

565 kcal, 54g de protéines, 40g glucides nets, 14g de lipides



Pois mange-tout
164 kcal



Couscous
100 kcal



Poulet rôti aux tomates et olives
6 oz- 300 kcal

Day 5

1589 kcal ● 113g protéine (29%) ● 57g lipides (33%) ● 133g glucides (34%) ● 21g fibres (5%)

Petit-déjeuner

290 kcal, 16g de protéines, 8g glucides nets, 20g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Oeufs brouillés aux kale, tomates et romarin

203 kcal

Collations

185 kcal, 10g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

560 kcal, 48g de protéines, 57g glucides nets, 12g de lipides



Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

1 1/2 boîte(s)- 371 kcal



Cottage cheese et miel

3/4 tasse(s)- 187 kcal

Dîner

560 kcal, 39g de protéines, 43g glucides nets, 22g de lipides



Burgers teriyaki

1 burger(s)- 399 kcal



Carottes rôties

3 carotte(s)- 158 kcal

Day 6

1609 kcal ● 122g protéine (30%) ● 55g lipides (31%) ● 116g glucides (29%) ● 41g fibres (10%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Collations

185 kcal, 10g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides



Salade de pois chiches au curry

644 kcal

Dîner

490 kcal, 53g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



Carottes glacées au miel

170 kcal

Day 7

1609 kcal ● 122g protéine (30%) ● 55g lipides (31%) ● 116g glucides (29%) ● 41g fibres (10%)

Petit-déjeuner

295 kcal, 21g de protéines, 16g glucides nets, 13g de lipides



Bâtonnets de carotte

2 carotte(s)- 54 kcal



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Collations

185 kcal, 10g de protéines, 26g glucides nets, 3g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal

Déjeuner

645 kcal, 38g de protéines, 50g glucides nets, 21g de lipides



Salade de pois chiches au curry

644 kcal

Dîner

490 kcal, 53g de protéines, 24g glucides nets, 17g de lipides



Poitrine de poulet simple

8 oz- 317 kcal



Carottes glacées au miel

170 kcal

Liste de courses



Produits laitiers et œufs

- œufs
10 grand (500g)
- fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)
- beurre
12 c. à café (54g)
- lait entier
3 3/4 tasse(s) (900mL)
- fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
- cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
1 3/4 tasse (396g)
- yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- houmous
9 c. à soupe (135g)
- pois chiches en conserve
2 boîte(s) (896g)

Légumes et produits à base de légumes

- mini carottes
36 moyen (360g)
- persil frais
1 brins (1g)
- concombre
1/4 concombre (21 cm) (66g)
- tomates
3 entier moyen (\approx 6,1 cm diam.) (369g)
- Pois mange-tout surgelés
6 tasse (864g)
- Brocoli surgelé
1/4 paquet (71g)
- edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
- Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)
4 betterave(s) (200g)
- laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
- céleri cru
1/4 botte (148g)
- feuilles de chou frisé (kale)
2 tasse, haché (80g)
- carottes
15 moyen (914g)

Fruits et jus de fruits

- jus de citron
5 c. à soupe (mL)
- olives vertes
6 grand (26g)
- pamplemousse
1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (498g)

Épices et herbes

- cumin moulu
1/4 c. à café (1g)
- poivre noir
1/8 oz (1g)
- sel
5 g (5g)
- cannelle
2 trait (1g)
- vinaigre balsamique
2 c. à café (mL)
- romarin séché
1/2 c. à café (1g)
- poudre de chili
1 c. à café (3g)
- basilic frais
6 feuilles (3g)
- curry en poudre
2 c. à café (4g)

Graisses et huiles

- huile
1 1/4 oz (mL)
- vinaigrette balsamique
3 oz (mL)
- vinaigrette
1 1/2 c. à soupe (mL)
- huile d'olive
1 1/2 c. à café (mL)
- mayonnaise
1 c. à soupe (mL)

Céréales et pâtes

- couscous instantané aromatisé
3/8 boîte (165 g) (69g)

Produits de volaille

Autre

- Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)
- mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- mélange de jeunes pousses
1 1/2 paquet (156 g) (218g)
- mélange de quinoa aromatisé
1/4 paquet (139 g) (35g)
- sauce teriyaki
1 c. à soupe (mL)

Soupes, sauces et jus

- soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
1 1/2 boîte (300 g) (447g)
- soupe en conserve consistante (variétés non crémeuses)
1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

Produits à base de noix et de graines

- pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)
- amandes
2 3/4 oz (79g)
- beurre d'amande
1 c. à soupe (16g)
- noix (anglaises)
4 c. à s., décortiqué (25g)
- graines de tournesol décortiquées
4 c. à soupe (48g)

- poitrine de poulet désossée sans peau,
crue
3 lb (1352g)

Confiseries

- yaourt glacé
1 1/3 tasse (232g)
- miel
1 1/2 oz (42g)

Produits de boulangerie

- bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
- pains à hamburger
1 petit pain(s) (51g)

Saucisses et charcuterie

- Charcuterie de poulet
4 oz (113g)

Boissons

- eau
10 1/4 c. à s. (154mL)
- poudre de protéine
1 3/4 boules (1/3 tasse chacun) (54g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- céréales du petit-déjeuner
1 1/2 portion (45g)

Produits de bœuf

- bœuf haché (93% maigre)
6 oz (170g)

Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

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 3 repas :

œufs

6 grand (300g)

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.

Carottes et houmous

123 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 10g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

houmous

3 c. à soupe (45g)

mini carottes

12 moyen (120g)

Pour les 3 repas :

houmous

9 c. à soupe (135g)

mini carottes

36 moyen (360g)

1. Servir les carottes avec du houmous.

Petit-déjeuner 2 ↗

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.

Œufs brouillés aux kale, tomates et romarin

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

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

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

Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Bâtonnets de carotte

2 carotte(s) - 54 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

carottes

2 moyen (122g)

Pour les 2 repas :

carottes

4 moyen (244g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.

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 2 repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

poudre de protéine

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

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

Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

Yaourt grec protéiné

1 pot - 139 kcal ● 20g protéine ● 3g lipides ● 8g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Yaourt grec protéiné, aromatisé
1 contenant (150g)

1. Dégustez.

Soupe de poulet aux nouilles

1 1/2 boîte(s) - 213 kcal ● 11g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
1 1/2 boîte (300 g) (447g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Pistaches

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



pistaches décortiquées
4 c. à s. (31g)

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

Déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 2

Salade simple de jeunes pousses et tomates

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



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)

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

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.

Bol poulet, brocoli et quinoa

293 kcal ● 31g protéine ● 7g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

huile d'olive

1/2 c. à café (mL)

Brocoli surgelé

1/4 paquet (71g)

mélange de quinoa aromatisé

1/4 paquet (139 g) (35g)

poitrine de poulet désossée sans peau,

crue, coupé en cubes

1/4 lb (112g)

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.

Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade edamame et betterave

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

mélange de jeunes pousses
2 tasse (60g)
vinaigrette balsamique
2 c. à soupe (mL)
edamame surgelé, décortiqué
1 tasse (118g)
Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché
4 betterave(s) (200g)

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.

Sandwich bagel club au poulet

1/2 sandwich(s) - 336 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

laitue romaine
1/2 feuille intérieure (3g)
bagel
1/2 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (53g)
mayonnaise
1/2 c. à soupe (mL)
fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)
Charcuterie de poulet
2 oz (57g)
tomates
1 tranche(s), fine/petite (15g)

Pour les 2 repas :

laitue romaine
1 feuille intérieure (6g)
bagel
1 bagel moyen (9 à 10 cm diam.) (105g)
mayonnaise
1 c. à soupe (mL)
fromage tranché
2 tranche (21 g chacune) (42g)
Charcuterie de poulet
4 oz (113g)
tomates
2 tranche(s), fine/petite (30g)

1. Montez le sandwich selon vos préférences.

Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 5

Soupe en conserve épaisse (non crémeuse)

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



Donne 1 1/2 boîte(s) portions

soupe en conserve consistante

(variétés non crémeuses)

1 1/2 boîte (~539 g) (789g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cottage cheese et miel

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



Donne 3/4 tasse(s) portions

cottage cheese faible en matières

grasses (1 % de MG)

3/4 tasse (170g)

miel

3 c. à café (21g)

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

Déjeuner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Salade de pois chiches au curry

644 kcal ● 38g protéine ● 21g lipides ● 50g glucides ● 25g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec écrémé nature
4 c. à soupe (70g)
curry en poudre
1 c. à café (2g)
graines de tournesol décortiquées
2 c. à soupe (24g)
mélange de jeunes pousses
2 oz (57g)
jus de citron, divisé
2 c. à soupe (mL)
céleri cru, tranché
2 tige, petite (12,5 cm de long)
(34g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
1 boîte(s) (448g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec écrémé nature
8 c. à soupe (140g)
curry en poudre
2 c. à café (4g)
graines de tournesol décortiquées
4 c. à soupe (48g)
mélange de jeunes pousses
4 oz (113g)
jus de citron, divisé
4 c. à soupe (mL)
céleri cru, tranché
4 tige, petite (12,5 cm de long)
(68g)
pois chiches en conserve, égoutté et rincé
2 boîte(s) (896g)

1. Ajouter les pois chiches dans un grand bol et les écraser avec le dos d'une fourchette.
2. Incorporer le yaourt grec, la poudre de curry, le céleri, les graines de tournesol, seulement la moitié du jus de citron et un peu de sel et de poivre.
3. Ajouter des feuilles sur une assiette et arroser du jus de citron restant.
4. Servir le mélange de pois chiches au curry avec les feuilles.

Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

Fromage en ficelle

1 bâton(s) - 83 kcal ● 7g protéine ● 6g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage en ficelle
1 bâtonnet (28g)

Pour les 2 repas :

fromage en ficelle
2 bâtonnet (56g)

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

Yaourt glacé

152 kcal ● 3g protéine ● 4g lipides ● 25g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

yaourt glacé

2/3 tasse (116g)

Pour les 2 repas :

yaourt glacé

1 1/3 tasse (232g)

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

Collations 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

Bâtonnets de céleri

1 branche(s) de céleri - 7 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

céleri cru

1 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(40g)

Pour les 2 repas :

céleri cru

2 tige, moyenne (19–20 cm de long)
(80g)

1. Coupez le céleri en bâtonnets et servez.

Fromage cottage aux amandes et à la cannelle

155 kcal ● 16g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières

grasses (1 % de MG)

1/2 tasse (113g)

beurre d'amande

1/2 c. à soupe (8g)

amandes

3 amande (4g)

cannelle

1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

cottage cheese faible en matières

grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

beurre d'amande

1 c. à soupe (16g)

amandes

6 amande (7g)

cannelle

2 trait (1g)

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Servir.

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 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal ● 9g protéine ● 3g lipides ● 14g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

céréales du petit-déjeuner

1/2 portion (15g)

lait entier

1/4 tasse(s) (60mL)

poudre de protéine

1/4 boules (1/3 tasse chacun) (8g)

Pour les 3 repas :

céréales du petit-déjeuner

1 1/2 portion (45g)

lait entier

3/4 tasse(s) (180mL)

poudre de protéine

3/4 boules (1/3 tasse chacun) (23g)

1. Mélanger la poudre protéinée et le lait dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les céréales.
2. Choisissez simplement des céréales que vous aimez et dont une portion fait entre 100 et 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et adapter la taille de la portion pour qu'elle soit dans cette plage, puisque la plupart des céréales du petit-déjeuner ont une répartition macro-nutritionnelle très similaire. Autrement dit, le choix des céréales ne va pas bouleverser votre régime, ce sont principalement des repas matinaux rapides et riches en glucides.

Pamplemousse

1/2 pamplemousse - 59 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pamplemousse

1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(166g)

Pour les 3 repas :

pamplemousse

1 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.)
(498g)

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)

Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1

Amandes rôties

1/4 tasse(s) - 222 kcal ● 8g protéine ● 18g lipides ● 3g glucides ● 5g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

amandes

4 c. à s., entière (36g)

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

Bol taboulé au poulet épice

362 kcal ● 44g protéine ● 5g lipides ● 32g glucides ● 3g fibres



jus de citron

1/8 c. à soupe (mL)

cumin moulu

1/4 c. à café (1g)

huile

1/8 c. à café (mL)

couscous instantané aromatisé

1/4 boîte (165 g) (41g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3/8 lb (168g)

persil frais, coupé

1 brins (1g)

concombre, coupé

1/8 concombre (21 cm) (38g)

tomates, coupé

1/4 tomate Roma (20g)

1. Enrobez le poulet d'huile, de cumin et d'une pincée de sel. Faites-le cuire dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réservez.
2. Pendant ce temps, cuisez le couscous selon les instructions du paquet. Quand le couscous est cuit et légèrement refroidi, mélangez-le avec le persil.
3. Coupez le poulet en morceaux.
4. Assemblez le bol avec le couscous, le poulet, le concombre et les tomates. Arrosez de jus de citron et servez.

Dîner 2 ↗

Consommer les jour 2 et jour 3

Pois mange-tout au beurre

268 kcal ● 7g protéine ● 19g lipides ● 10g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

poivre noir
1 1/4 trait (0g)
sel
1 1/4 trait (1g)
beurre
5 c. à café (23g)
Pois mange-tout surgelés
1 2/3 tasse (240g)

Pour les 2 repas :

poivre noir
2 1/2 trait (0g)
sel
2 1/2 trait (1g)
beurre
10 c. à café (45g)
Pois mange-tout surgelés
3 1/3 tasse (480g)

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

Blanc de poulet au balsamique

8 oz - 316 kcal ● 51g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
vinaigrette balsamique
2 c. à s. (mL)
huile
1 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/4 c. à café (1g)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)
huile
2 c. à café (mL)
mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)

1. Dans un sac hermétique, mettez le poulet, la vinaigrette balsamique et l'assaisonnement italien. Laissez mariner le poulet au réfrigérateur au moins 10 minutes ou jusqu'à la nuit.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à griller ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade (jetez l'excédent) et placez-le dans la poêle. Faites cuire environ 5 à 10 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur) jusqu'à ce que le centre ne soit plus rosé. Servez.

Dîner 3 ↗

Consommer les jour 4

Pois mange-tout

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



Pois mange-tout surgelés
2 2/3 tasse (384g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

Couscous

100 kcal ● 4g protéine ● 0g lipides ● 20g glucides ● 1g fibres



couscous instantané aromatisé
1/6 boîte (165 g) (27g)

1. Suivez les instructions sur l'emballage.

Poulet rôti aux tomates et olives

6 oz - 300 kcal ● 40g protéine ● 12g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Donne 6 oz portions

tomates
6 tomates cerises (102g)
huile d'olive
1 c. à café (mL)
sel
1/4 c. à café (2g)
olives vertes
6 grand (26g)
poivre noir
2 trait (0g)
poudre de chili
1 c. à café (3g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
basilic frais, râpé
6 feuilles (3g)

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.

Dîner 4 ↗

Consommer les jour 5

Burgers teriyaki

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



Donne 1 burger(s) portions

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)

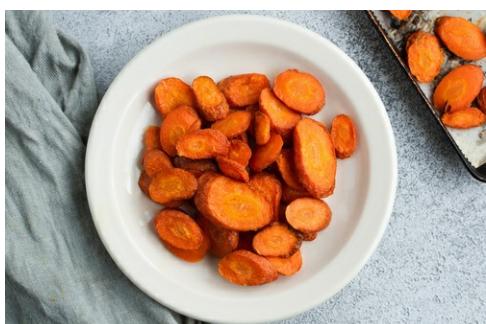
huile

1/4 c. à café (mL)

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.

Carottes rôties

3 carotte(s) - 158 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 15g glucides ● 6g fibres



Donne 3 carotte(s) portions

huile

1/2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

3 grand (216g)

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
2. Placez les carottes tranchées sur une plaque et mélangez-les avec de l'huile et une pincée de sel. Étalez en une seule couche et faites rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez.

Dîner 5 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

Poitrine de poulet simple

8 oz - 317 kcal ● 50g protéine ● 13g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 lb (448g)
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.

Carottes glacées au miel

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



Pour un seul repas :

beurre
1 c. à café (5g)
carottes
1/2 lb (227g)
eau
1/6 tasse(s) (40mL)
miel
1/2 c. à soupe (11g)
sel
1/8 c. à café (1g)
jus de citron
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

beurre
2 c. à café (9g)
carottes
1 lb (454g)
eau
1/3 tasse(s) (80mL)
miel
1 c. à soupe (21g)
sel
1/4 c. à café (2g)
jus de citron
1 c. à soupe (mL)

1. Si vous utilisez des carottes entières, coupez-les en bâtonnets de dimensions semblables aux baby carottes.
2. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, combinez l'eau, les carottes, le beurre, le sel et le miel. Couvrez et faites cuire environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez le couvercle et continuez la cuisson en remuant fréquemment pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse.
4. Ajoutez le jus de citron.
5. Servez.

