

Meal Plan - Menu régime macro à 1700 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

1698 kcal ● 110g protéine (26%) ● 86g lipides (45%) ● 95g glucides (22%) ● 27g fibres (6%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 33g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 38g glucides nets, 7g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

257 kcal

Déjeuner

535 kcal, 25g de protéines, 35g glucides nets, 27g de lipides



Sandwich dinde, avocat et fromage de chèvre

1 sandwich(s)- 483 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal

Dîner

570 kcal, 44g de protéines, 8g glucides nets, 38g de lipides



Poulet rôti (roisserie)

6 oz- 357 kcal



Pois mange-tout au beurre

214 kcal

Day 2

1668 kcal ● 113g protéine (27%) ● 64g lipides (35%) ● 133g glucides (32%) ● 26g fibres (6%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 33g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 38g glucides nets, 7g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

257 kcal

Déjeuner

510 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

570 kcal, 28g de protéines, 62g glucides nets, 18g de lipides



Soupe de poulet aux nouilles

4 boîte(s)- 569 kcal

Day 3

1672 kcal ● 111g protéine (27%) ● 67g lipides (36%) ● 122g glucides (29%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 33g de protéines, 15g glucides nets, 14g de lipides



Amandes rôties

1/6 tasse(s)- 148 kcal



Fromage cottage et ananas

186 kcal

Collations

255 kcal, 8g de protéines, 38g glucides nets, 7g de lipides



Céréales pour le petit-déjeuner

257 kcal

Déjeuner

510 kcal, 43g de protéines, 20g glucides nets, 25g de lipides



Cabillaud rôti simple

8 oz- 297 kcal



Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal

Dîner

575 kcal, 27g de protéines, 51g glucides nets, 21g de lipides



Pois chiches et pâtes de pois chiche

573 kcal

Day 4

1681 kcal ● 142g protéine (34%) ● 59g lipides (32%) ● 120g glucides (29%) ● 25g fibres (6%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 11g de lipides



Graines de tournesol

90 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Collations

195 kcal, 11g de protéines, 27g glucides nets, 3g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné

124 kcal



Nectarine

1 nectarine(s)- 70 kcal

Déjeuner

640 kcal, 37g de protéines, 49g glucides nets, 29g de lipides



Wrap jambon, bacon et avocat

1 wrap(s)- 507 kcal



Pêche

2 pêche(s)- 132 kcal

Dîner

600 kcal, 74g de protéines, 33g glucides nets, 16g de lipides



Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit- 109 kcal



Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz- 395 kcal

Day 5

1713 kcal ● 127g protéine (30%) ● 53g lipides (28%) ● 162g glucides (38%) ● 20g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 21g de protéines, 12g glucides nets, 11g de lipides



Graines de tournesol
90 kcal



Bâtonnets de carotte
1 carotte(s)- 27 kcal



Shake protéiné (lait)
129 kcal

Collations

195 kcal, 11g de protéines, 27g glucides nets, 3g de lipides



Céréales du petit-déjeuner avec lait protéiné
124 kcal



Nectarine
1 nectarine(s)- 70 kcal

Déjeuner

600 kcal, 58g de protéines, 47g glucides nets, 17g de lipides



Salade composée
121 kcal



Poitrine de poulet simple
8 oz- 317 kcal



Riz blanc
3/4 tasse de riz cuit- 164 kcal

Dîner

670 kcal, 37g de protéines, 77g glucides nets, 22g de lipides



Pad thaï aux crevettes et œuf
600 kcal



Salade de tomates et concombre
71 kcal

Day 6

1746 kcal ● 122g protéine (28%) ● 65g lipides (34%) ● 145g glucides (33%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 4g de lipides



Bretzels
147 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Collations

235 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
235 kcal

Déjeuner

600 kcal, 35g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

570 kcal, 48g de protéines, 44g glucides nets, 19g de lipides



Lentilles
260 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle
309 kcal

Day 7

1746 kcal ● 122g protéine (28%) ● 65g lipides (34%) ● 145g glucides (33%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

340 kcal, 25g de protéines, 45g glucides nets, 4g de lipides



Bretzels
147 kcal



Yaourt grec protéiné
1 pot- 139 kcal



Bâtonnets de carotte
2 carotte(s)- 54 kcal

Collations

235 kcal, 14g de protéines, 6g glucides nets, 17g de lipides



Bouchées concombre-fromage de chèvre
235 kcal

Déjeuner

600 kcal, 35g de protéines, 50g glucides nets, 25g de lipides



Yaourt grec allégé
2 pot(s)- 310 kcal



Soupe en conserve épaisse (crémeuse)
1/2 boîte(s)- 177 kcal



Cacahuètes rôties
1/8 tasse(s)- 115 kcal

Dîner

570 kcal, 48g de protéines, 44g glucides nets, 19g de lipides



Lentilles
260 kcal



Côtelettes de porc au miel et chipotle
309 kcal

Produits à base de noix et de graines

- ☐ amandes
1/2 tasse, entière (72g)
- ☐ graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

Produits laitiers et œufs

- ☐ cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)
3 tasse (678g)
- ☐ fromage de chèvre
5 oz (141g)
- ☐ beurre
1/4 bâtonnet (25g)
- ☐ lait entier
3 1/2 tasse(s) (840mL)
- ☐ fromage
2 c. à s., râpé (14g)
- ☐ œufs
1 grand (50g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
4 pot(s) (150 g chacun) (600g)
- ☐ ghee
2 c. à café (9g)

Fruits et jus de fruits

- ☐ ananas en conserve
3/4 tasse, morceaux (136g)
- ☐ avocats
3/4 avocat(s) (151g)
- ☐ fraises
1 tasse, entière (144g)
- ☐ pêche
2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)
- ☐ nectarine
2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)
- ☐ limes
1 fruit (5 cm diam.) (67g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde
3 tranche (45g)
- ☐ charcuterie de jambon
4 oz (113g)

Produits de boulangerie

Épices et herbes

- ☐ poivre noir
1 trait (0g)
- ☐ sel
1 1/2 g (2g)
- ☐ poivre citronné
2/3 c. à soupe (5g)
- ☐ assaisonnement chipotle
1/2 c. à café (1g)
- ☐ aneth séché
2 c. à café (2g)

Céréales pour le petit-déjeuner

- ☐ céréales du petit-déjeuner
5 portion (150g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
4 boîte (300 g) (1192g)
- ☐ Soupe en conserve avec morceaux (variétés crémeuses)
1 boîte (~539 g) (533g)

Graisses et huiles

- ☐ huile d'olive
1 oz (mL)
- ☐ huile
1 3/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette
1 1/2 oz (mL)

Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ morue, crue
1 livres (453g)
- ☐ crevettes crues
4 oz (113g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve
1/2 boîte(s) (224g)
- ☐ cacahuètes rôties
1 1/2 oz (47g)
- ☐ lentilles crues
3/4 tasse (144g)

- ☐ pain
2 tranche (64g)
- ☐ tortillas de farine
1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ épinards frais
1/2 tasse(s) (15g)
- ☐ Pois mange-tout surgelés
1 1/3 tasse (192g)
- ☐ carottes
16 moyen (982g)
- ☐ oignon
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
- ☐ Ail
3 gousse(s) (9g)
- ☐ laitue romaine
1 cœurs (500g)
- ☐ tomates
1 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (169g)
- ☐ oignon rouge
1/4 moyen (6,5 cm diam.) (31g)
- ☐ concombre
1 1/2 concombre (21 cm) (414g)

Autre

- ☐ poulet rôtisserie cuit
6 oz (170g)
- ☐ pâtes de pois chiches
2 oz (57g)
- ☐ levure nutritionnelle
1 c. à café (1g)
- ☐ sauce Pad Thai pour sautés
2 c. à soupe (28g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- ☐ eau
4 tasse (922mL)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
- ☐ côtelettes de longe de porc désossées, crues
10 oz (283g)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
6 3/4 c. à s. (77g)
- ☐ nouilles de riz
2 oz (57g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 1/6 lb (523g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 2/3 oz (76g)

Confiseries

- ☐ miel
2 c. à café (14g)
-

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Amandes rôties

1/6 tasse(s) - 148 kcal ● 5g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

amandes

2 2/3 c. à s., entière (24g)

Pour les 3 repas :

amandes

1/2 tasse, entière (72g)

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

Fromage cottage et ananas

186 kcal ● 28g protéine ● 2g lipides ● 13g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

1 tasse (226g)

ananas en conserve, égoutté

4 c. à s., morceaux (45g)

Pour les 3 repas :

cottage cheese faible en matières grasses (1 % de MG)

3 tasse (678g)

ananas en conserve, égoutté

3/4 tasse, morceaux (136g)

1. Égoutter le jus d'ananas et mélanger les morceaux d'ananas avec le fromage cottage.
2. N'hésitez pas à utiliser d'autres fruits : bananes, baies, pêches, melon, etc.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

Graines de tournesol

90 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

graines de tournesol décortiquées
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :

graines de tournesol décortiquées
1 oz (28g)

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

Bâtonnets de carotte

1 carotte(s) - 27 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 4g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

carottes
1 moyen (61g)

Pour les 2 repas :

carottes
2 moyen (122g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

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.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Bretzels

147 kcal ● 4g protéine ● 1g lipides ● 29g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 1/3 oz (38g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 2/3 oz (76g)

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

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.

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.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich dinde, avocat et fromage de chèvre

1 sandwich(s) - 483 kcal ● 24g protéine ● 27g lipides ● 27g glucides ● 11g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

charcuterie de dinde

3 tranche (45g)

fromage de chèvre

2 c. à soupe (28g)

pain

2 tranche (64g)

épinards frais

1/2 tasse(s) (15g)

avocats, mûr et tranché

1/2 avocat(s) (101g)

1. Sur une tranche de pain, disposer les épinards et l'avocat et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.
2. Sur l'autre tranche, étaler le fromage de chèvre et presser légèrement les tranches de dinde dans le fromage.
3. Refermer le sandwich.
4. Optionnel : passer au presse-panini. Si vous n'avez pas de presse-panini, faire chauffer le sandwich dans une poêle et utiliser une marmite lourde pour presser le sandwich pendant la cuisson des deux côtés.

Fraises

1 tasse(s) - 52 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

fraises

1 tasse, entière (144g)

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

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Cabillaud rôti simple

8 oz - 297 kcal ● 40g protéine ● 15g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile d'olive
1 c. à s. (mL)
morue, crue
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

huile d'olive
2 c. à s. (mL)
morue, crue
1 livres (453g)

1. Préchauffez votre four à 400°F (200°C).
2. Versez l'huile d'olive des deux côtés des filets de cabillaud.
3. Assaisonnez les deux faces des filets de sel, de poivre et d'autres assaisonnements de votre choix.
4. Placez les filets sur une plaque de cuisson recouverte ou graissée et faites rôtir le cabillaud au four pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement à la fourchette. Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des filets. Servez.

Carottes rôties

4 carotte(s) - 211 kcal ● 3g protéine ● 10g lipides ● 20g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

huile
2/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
4 grand (288g)

Pour les 2 repas :

huile
1 1/3 c. à soupe (mL)
carottes, tranché
8 grand (576g)

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.

Déjeuner 3

Consommer les jour 4

Wrap jambon, bacon et avocat

1 wrap(s) - 507 kcal ● 34g protéine ● 28g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Donne 1 wrap(s) portions

bacon, cuit

2 tranche(s) (20g)

charcuterie de jambon

4 oz (113g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (49g)

fromage

2 c. à s., râpé (14g)

avocats, tranché

1/4 avocat(s) (50g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Placez le jambon, le bacon, l'avocat et le fromage au centre de la tortilla puis roulez. Servez.

Pêche

2 pêche(s) - 132 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 24g glucides ● 5g fibres



Donne 2 pêche(s) portions

pêche

2 moyen (6,5 cm diam.) (300g)

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

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

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 (≈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.

Poitrine de poulet simple

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



Donne 8 oz portions

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

1/2 lb (224g)

huile

1/2 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.

Riz blanc

3/4 tasse de riz cuit - 164 kcal ● 3g protéine ● 0g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres

Donne 3/4 tasse de riz cuit portions



eau
1/2 tasse(s) (120mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Soupe en conserve épaisse (crémeuse)

1/2 boîte(s) - 177 kcal ● 6g protéine ● 9g lipides ● 15g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

**Soupe en conserve avec morceaux
(variétés crémeuses)**
1/2 boîte (~539 g) (267g)

Pour les 2 repas :

**Soupe en conserve avec morceaux
(variétés crémeuses)**
1 boîte (~539 g) (533g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s) - 115 kcal ● 4g protéine ● 9g lipides ● 2g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
2 c. à s. (18g)

Pour les 2 repas :

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Collations 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Céréales pour le petit-déjeuner

257 kcal ● 8g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

lait entier
2/3 tasse(s) (160mL)
céréales du petit-déjeuner
1 1/3 portion (40g)

Pour les 3 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)
céréales du petit-déjeuner
4 portion (120g)

1. Trouvez simplement des céréales que vous aimez dont une portion se situe dans une fourchette de 100 à 150 calories. En pratique, vous pouvez choisir n'importe quelles céréales et simplement adapter la taille de la portion pour être dans cette fourchette, car la plupart des céréales ont une répartition des macronutriments très similaire.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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 2 repas :

céréales du petit-déjeuner

1 portion (30g)

lait entier

1/2 tasse(s) (120mL)

poudre de protéine

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

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.

Nectarine

1 nectarine(s) - 70 kcal ● 2g protéine ● 1g lipides ● 13g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

nectarine, dénoyauté

1 moyen (6,5 cm diam.) (142g)

Pour les 2 repas :

nectarine, dénoyauté

2 moyen (6,5 cm diam.) (284g)

1. Retirez le noyau de la nectarine, coupez-la en tranches et servez.

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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

Poulet rôti (roisserie)

6 oz - 357 kcal ● 38g protéine ● 23g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

poulet rôisserie cuit

6 oz (170g)

1. Désossez le poulet.
2. 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

Soupe de poulet aux nouilles

4 boîte(s) - 569 kcal ● 28g protéine ● 18g lipides ● 62g glucides ● 11g fibres



Donne 4 boîte(s) portions

soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
4 boîte (300 g) (1192g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3

Pois chiches et pâtes de pois chiche

573 kcal ● 27g protéine ● 21g lipides ● 51g glucides ● 19g fibres



pâtes de pois chiches

2 oz (57g)

huile

1/2 c. à soupe (mL)

beurre

1/2 c. à soupe (7g)

levure nutritionnelle

1 c. à café (1g)

oignon, coupé en fines tranches

1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

Ail, haché

2 gousse(s) (6g)

pois chiches en conserve, égoutté et rincé

1/2 boîte(s) (224g)

1. Faites cuire les pâtes de pois chiche selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 5 à 8 minutes. Ajoutez les pois chiches et un peu de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, encore 5 à 8 minutes.
3. Ajoutez le beurre dans la poêle. Une fois fondu, ajoutez les pâtes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées.
4. Incorporez la levure nutritionnelle. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Servez.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Riz blanc

1/2 tasse de riz cuit - 109 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 24g glucides ● 0g fibres

Donne 1/2 tasse de riz cuit portions



eau

1/3 tasse(s) (80mL)

riz blanc à grain long

2 2/3 c. à s. (31g)

1. (Remarque : suivez les instructions du paquet de riz si elles diffèrent ci-dessous)
2. Ajouter le riz, l'eau et une pincée de sel dans une casserole et remuer.
3. Porter à ébullition à feu vif. Une fois à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter 15 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes.
5. Aérer à la fourchette et servir.

Salade simple aux tomates et carottes

98 kcal ● 4g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 6g fibres



vinaigrette

3/4 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/4 moyen (15g)

laitue romaine, grossièrement haché

1/2 cœurs (250g)

tomates, coupé en dés

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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

Blanc de poulet au citron et poivre

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g protéine ● 13g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Donne 10 2/3 oz portions

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

2/3 lb (299g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

poivre citronné

2/3 c. à soupe (5g)

1. Commencez par frotter le poulet avec de l'huile d'olive et l'assaisonnement citron-poivre. Si vous cuisinez à la poêle, gardez un peu d'huile pour la cuisson.
2. **SUR LA POÊLE**
3. Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une poêle moyenne à feu moyen, placez les blancs de poulet et faites cuire jusqu'à ce que les bords deviennent opaques, environ 10 minutes.
4. Retournez les blancs, couvrez la poêle, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.
5. **AU FOUR**
6. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
7. Placez le poulet sur une grille de cuisson (recommandé) ou une plaque.
8. Faites cuire 10 minutes, retournez puis cuisez encore 15 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degrés Fahrenheit).
9. **AU GRIL/GRILL**
10. Placez la grille du four à 3–4 pouces de l'élément chauffant supérieur.
11. Mettez le four en mode gril et préchauffez à haute température.
12. Faites griller le poulet 3 à 8 minutes de chaque côté. Le temps réel dépendra de l'épaisseur des blancs et de leur distance à l'élément chauffant.

Dîner 5

Consommer les jour 5

Pad thaï aux crevettes et œuf

600 kcal ● 36g protéine ● 18g lipides ● 70g glucides ● 4g fibres



huile

1/2 c. à soupe (mL)

œufs

1 grand (50g)

nouilles de riz

2 oz (57g)

sauce Pad Thai pour sautés

2 c. à soupe (28g)

limes

1 fruit (5 cm diam.) (67g)

crevettes crues, décortiqué et déveiné

4 oz (113g)

cacahuètes rôties, écrasé

10 cacahuète(s) (10g)

Ail, coupé en dés

1 gousse (3g)

1. Faites cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ une minute.
3. Ajoutez l'œuf et brouillez-le jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris, environ 30 secondes.
4. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce que les crevettes et l'œuf soient presque cuits, environ 3 minutes.
5. Ajoutez les nouilles de riz et la sauce Pad Thai et faites cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
6. Transférez dans une assiette de service et garnissez d'arachides concassées et de quartiers de lime (optionnel).

Salade de tomates et concombre

71 kcal ● 2g protéine ● 3g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



vinaigrette

1 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/4 petit (18g)

concombre, tranché finement

1/4 concombre (21 cm) (75g)

tomates, tranché finement

1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Dîner 6

Consommer les jour 6 et jour 7

Lentilles

260 kcal ● 18g protéine ● 1g lipides ● 38g glucides ● 8g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 1/2 tasse(s) (359mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

eau
3 tasse(s) (718mL)
sel
1/6 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
3/4 tasse (144g)

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

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.