

Meal Plan - Menu régime macro de 1 800 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

1766 kcal ● 120g protéine (27%) ● 75g lipides (38%) ● 132g glucides (30%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 21g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Œufs brouillés crémeux

273 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

575 kcal, 41g de protéines, 30g glucides nets, 29g de lipides



Sandwich jambon, bacon et avocat

1 sandwich(s)- 550 kcal



Bâtonnets de carotte

1 carotte(s)- 27 kcal

Dîner

630 kcal, 48g de protéines, 68g glucides nets, 15g de lipides



Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal



Sauté de poulet avec riz

533 kcal

Day 2

1795 kcal ● 130g protéine (29%) ● 68g lipides (34%) ● 144g glucides (32%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 21g de protéines, 14g glucides nets, 21g de lipides



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Œufs brouillés crémeux

273 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

575 kcal, 60g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

Dîner

660 kcal, 38g de protéines, 75g glucides nets, 18g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Day 3

1796 kcal ● 129g protéine (29%) ● 64g lipides (32%) ● 153g glucides (34%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Mini-quiches faciles

2 quiche(s)- 192 kcal

Collations

230 kcal, 11g de protéines, 20g glucides nets, 10g de lipides



Œufs bouillis

1 œuf(s)- 69 kcal



Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Déjeuner

575 kcal, 60g de protéines, 35g glucides nets, 19g de lipides



Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal



Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s)- 460 kcal

Dîner

660 kcal, 38g de protéines, 75g glucides nets, 18g de lipides



Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s)- 260 kcal



Purée de patates douces avec beurre

249 kcal



Lait

1 tasse(s)- 149 kcal

Day 4

1840 kcal ● 125g protéine (27%) ● 74g lipides (36%) ● 137g glucides (30%) ● 31g fibres (7%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Mini-quiches faciles

2 quiche(s)- 192 kcal

Collations

240 kcal, 6g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Bretzels

110 kcal

Déjeuner

630 kcal, 57g de protéines, 21g glucides nets, 31g de lipides



Salade de poulet et avocat

500 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot- 131 kcal

Dîner

635 kcal, 42g de protéines, 64g glucides nets, 18g de lipides



Purée de patates douces

275 kcal



Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal



Cuisses de poulet simples

6 oz- 255 kcal

Day 5

1817 kcal ● 115g protéine (25%) ● 69g lipides (34%) ● 151g glucides (33%) ● 34g fibres (8%)

Petit-déjeuner

335 kcal, 20g de protéines, 23g glucides nets, 17g de lipides



Fromage en ficelle

1 bâton(s)- 83 kcal



Pamplemousse

1/2 pamplemousse- 59 kcal



Mini-quiches faciles

2 quiche(s)- 192 kcal

Collations

240 kcal, 6g de protéines, 29g glucides nets, 9g de lipides



Noix

1/8 tasse(s)- 87 kcal



Bâtonnets de carotte

1 1/2 carotte(s)- 41 kcal



Bretzels

110 kcal

Déjeuner

600 kcal, 68g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

174 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

Dîner

645 kcal, 21g de protéines, 63g glucides nets, 27g de lipides



Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

529 kcal



Salade tomate et avocat

117 kcal

Day 6

1751 kcal ● 137g protéine (31%) ● 68g lipides (35%) ● 126g glucides (29%) ● 22g fibres (5%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

4 mini-muffin(s)- 244 kcal

Déjeuner

600 kcal, 68g de protéines, 36g glucides nets, 16g de lipides



Lentilles

174 kcal



Haricots lima au beurre

110 kcal



Blanc de poulet au balsamique

8 oz- 316 kcal

Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 64g glucides nets, 20g de lipides



Pâtes alfredo au poulet

263 kcal



Riz au bouillon d'os

184 kcal



Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal

Day 7

1845 kcal ● 118g protéine (26%) ● 84g lipides (41%) ● 135g glucides (29%) ● 19g fibres (4%)

Petit-déjeuner

245 kcal, 19g de protéines, 2g glucides nets, 18g de lipides



Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate
4 mini-muffin(s)- 244 kcal

Collations

285 kcal, 13g de protéines, 24g glucides nets, 14g de lipides



Lait
1 tasse(s)- 149 kcal



Pois chiches rôtis
1/4 tasse- 138 kcal

Déjeuner

695 kcal, 49g de protéines, 45g glucides nets, 33g de lipides



Noix de cajou rôties
1/8 tasse(s)- 104 kcal



Cottage cheese & coupe de fruits
2 pot- 261 kcal



Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon
328 kcal

Dîner

620 kcal, 38g de protéines, 64g glucides nets, 20g de lipides



Pâtes alfredo au poulet
263 kcal



Riz au bouillon d'os
184 kcal



Salade simple de chou kale et avocat
173 kcal

Fruits et jus de fruits

- ☐ pamplemousse
2 1/2 grand (env. 11,5 cm diam.) (830g)
- ☐ kiwi
3 fruit (207g)
- ☐ avocats
2 1/2 avocat(s) (503g)
- ☐ canneberges séchées
2 c. à c. (7g)
- ☐ citron
1 1/4 petit (73g)
- ☐ jus de citron vert
1/2 fl oz (mL)

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
16 1/2 grand (825g)
- ☐ beurre
12 c. à café (54g)
- ☐ lait entier
4 2/3 tasse(s) (1126mL)
- ☐ fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)
- ☐ romano
1/8 c. à soupe (1g)
- ☐ fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)
- ☐ emmental / fromage suisse
1/2 tasse, râpé (54g)
- ☐ fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)

Épices et herbes

- ☐ sel
1 1/4 c. à café (8g)
- ☐ poivre noir
1 c. à café, moulu (2g)
- ☐ moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
- ☐ moutarde en poudre
1/2 c. à café (1g)
- ☐ cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
- ☐ flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
- ☐ poudre d'ail
5/8 c. à café (2g)

Produits à base de noix et de graines

- ☐ noix (anglaises)
1 oz (30g)
- ☐ noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

Graisses et huiles

- ☐ vinaigrette framboise et noix
2 c. à c. (mL)
- ☐ huile
1 1/2 oz (mL)
- ☐ huile d'olive
3/8 c. à soupe (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique
4 c. à s. (mL)

Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long
1 tasse (170g)
- ☐ pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

Boissons

- ☐ eau
3 tasse (730mL)

Autre

- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)
2 3/4 c. à s. (45g)
- ☐ mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
- ☐ Coupelle de cottage cheese et fruits
3 conteneur (510g)
- ☐ mélange d'épices italien
1/2 c. à café (2g)
- ☐ pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)
- ☐ sauce alfredo
1/4 pot (106g)
- ☐ bouillon d'os de poulet
1 tasse(s) (mL)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
3 3/4 lb (1671g)

Produits de boulangerie

- ☐ pain
8 tranche (256g)
- ☐ petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)

Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de jambon
4 oz (113g)

Produits de porc

- ☐ bacon, cuit
3 tranche(s) (30g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ carottes
4 moyen (244g)
- ☐ épinards frais
1/8 paquet 170 g (21g)
- ☐ légumes mélangés surgelés
1/2 paquet 285 g (142g)
- ☐ patates douces
4 1/2 patate douce, 12,5 cm de long (945g)
- ☐ feuilles de chou frisé (kale)
1 1/4 botte (213g)
- ☐ tomates
2 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (304g)
- ☐ oignon
1 1/6 moyen (6,5 cm diam.) (128g)
- ☐ choux de Bruxelles
5 pousses (95g)
- ☐ haricots lima, surgelés
3/4 paquet (284 g) (213g)
- ☐ Ail
1 1/2 gousse(s) (5g)

- ☐ cuisses de poulet sans peau et désossées
6 oz (170g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce barbecue
2 3/4 c. à s. (48g)

Collations

- ☐ bretzels durs salés
2 oz (57g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
- ☐ haricots rouges
1/2 boîte (224g)
- ☐ lentilles crues
1/2 tasse (96g)



Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

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 2 repas :

pamplemousse

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

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

Œufs brouillés crémeux

273 kcal ● 20g protéine ● 20g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs

3 grand (150g)

sel

1/6 c. à café (1g)

poivre noir

1/6 c. à café, moulu (0g)

beurre

1 1/2 c. à café (7g)

lait entier

1/8 tasse(s) (23mL)

Pour les 2 repas :

œufs

6 grand (300g)

sel

3/8 c. à café (2g)

poivre noir

3/8 c. à café, moulu (1g)

beurre

3 c. à café (14g)

lait entier

1/6 tasse(s) (45mL)

1. Battez les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
2. Chauffez le beurre dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Lorsque les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
5. Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs aient épaissi et qu'il ne reste plus d'œuf liquide.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

fromage en ficelle
3 bâtonnet (84g)

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

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)

Mini-quiches faciles

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g protéine ● 11g lipides ● 10g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

pain
2/3 tranche (21g)
moutarde en poudre
1/6 c. à café (0g)
emmental / fromage suisse
2 2/3 c. à s., râpé (18g)
lait entier
1/6 tasse(s) (40mL)
œufs
2/3 grand (33g)
oignon, haché
1/6 moyen (6,5 cm diam.) (18g)

Pour les 3 repas :

pain
2 tranche (64g)
moutarde en poudre
1/2 c. à café (1g)
emmental / fromage suisse
1/2 tasse, râpé (54g)
lait entier
1/2 tasse(s) (120mL)
œufs
2 grand (100g)
oignon, haché
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Graissez légèrement les moules à muffins (un moule par portion).
2. Découpez ou ajustez le pain en cercles. Placez les cercles au fond des moules à muffins. Vous pouvez utiliser divers restes de pain et les presser ensemble dans le fond du moule pour optimiser l'utilisation d'une tranche. Répartissez l'oignon et le fromage râpé uniformément entre les moules.
3. Dans un bol moyen, mélangez le lait, les œufs, la moutarde et un peu de sel et de poivre. Versez dans les moules. Les quiches vont gonfler, laissez donc un peu d'espace en haut.
4. Faites cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Mini-muffin œuf au fromage de chèvre et tomate

4 mini-muffin(s) - 244 kcal ● 19g protéine ● 18g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

eau
2/3 c. à soupe (10mL)
œufs
2 grand (100g)
fromage de chèvre
2 c. à soupe (28g)
tomates, coupé en morceaux
2 tranche(s), fine/petite (30g)

Pour les 2 repas :

eau
1 1/3 c. à soupe (20mL)
œufs
4 grand (200g)
fromage de chèvre
4 c. à soupe (56g)
tomates, coupé en morceaux
4 tranche(s), fine/petite (60g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage de chèvre et la tomate.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Sandwich jambon, bacon et avocat

1 sandwich(s) - 550 kcal ● 40g protéine ● 29g lipides ● 26g glucides ● 7g fibres



Donne 1 sandwich(s) portions

pain
2 tranche (64g)
fromage tranché
1 tranche (21 g chacune) (21g)
charcuterie de jambon
4 oz (113g)
bacon, cuit
2 tranche(s) (20g)
avocats, tranché
1/4 avocat(s) (50g)

1. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet.
2. Montez le sandwich selon vos préférences — ajoutez les légumes de votre choix.

Bâtonnets de carotte

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



Donne 1 carotte(s) portions

carottes
1 moyen (61g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2 et jour 3

Salade simple de chou kale et avocat

115 kcal ● 2g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/4 botte (43g)
avocats, haché
1/4 avocat(s) (50g)
citron, pressé
1/4 petit (15g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché
1/2 botte (85g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)
citron, pressé
1/2 petit (29g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.

Sandwich au poulet grillé

1 sandwich(s) - 460 kcal ● 58g protéine ● 11g lipides ● 30g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 livres (227g)
tomates
3 tranche(s), fine/petite (45g)
mélange de jeunes pousses
4 c. à s. (8g)
moutarde de Dijon
1/2 c. à soupe (8g)
petits pains Kaiser
1 pain (9 cm diam.) (57g)
huile
1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1 livres (454g)
tomates
6 tranche(s), fine/petite (90g)
mélange de jeunes pousses
1/2 tasse (15g)
moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15g)
petits pains Kaiser
2 pain (9 cm diam.) (114g)
huile
1 c. à café (mL)

1. Assaisonner le poulet avec un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-gril à feu moyen. Ajouter le poulet, le retourner une fois et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur. Réserver.
3. Couper le petit pain Kaiser en deux dans le sens de la longueur et étaler de la moutarde sur la face coupée du pain.
4. Sur la moitié inférieure du pain, disposer les feuilles, la tomate et la poitrine de poulet cuite. Refermer avec la moitié supérieure. Servir.

Déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Salade de poulet et avocat

500 kcal ● 43g protéine ● 28g lipides ● 8g glucides ● 10g fibres



poitrine de poulet désossée sans peau, crue
6 oz (170g)
oignon
1 c. à soupe, haché (10g)
jus de citron vert
2 c. à café (mL)
huile
2 c. à café (mL)
choux de Bruxelles
5 pousses (95g)
avocats, haché
1/2 avocat(s) (101g)

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le poulet et faites bouillir environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant ce temps, émincez finement les choux de Bruxelles, en enlevant la base et en séparant les feuilles avec les doigts.
3. Lorsque le poulet est cuit, retirez-le, laissez-le refroidir puis effilochez-le.
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Servez.

Cottage cheese & coupe de fruits

1 pot - 131 kcal ● 14g protéine ● 3g lipides ● 13g glucides ● 0g fibres



Donne 1 pot portions

Coupe de cottage cheese et fruits
1 conteneur (170g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Lentilles

174 kcal ● 12g protéine ● 1g lipides ● 25g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

eau
1 tasse(s) (239mL)
sel
1/8 c. à café (0g)
lentilles crues, rincé
4 c. à s. (48g)

Pour les 2 repas :

eau
2 tasse(s) (479mL)
sel
1/8 c. à café (1g)
lentilles crues, rincé
1/2 tasse (96g)

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.

Haricots lima au beurre

110 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

sel
1/8 c. à café (1g)
haricots lima, surgelés
1/4 paquet (284 g) (71g)
beurre
1 c. à café (5g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

Pour les 2 repas :

sel
1/4 c. à café (2g)
haricots lima, surgelés
1/2 paquet (284 g) (142g)
beurre
2 c. à café (9g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)

1. Faites cuire les haricots lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajoutez le beurre, le sel et le poivre ; remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servez.

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.

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Noix de cajou rôties

1/8 tasse(s) - 104 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 1/8 tasse(s) portions

noix de cajou rôties
2 c. à s. (17g)

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

Cottage cheese & coupe de fruits

2 pot - 261 kcal ● 28g protéine ● 5g lipides ● 26g glucides ● 0g fibres



Donne 2 pot portions

Coupelle de cottage cheese et fruits
2 conteneur (340g)

1. Mélangez le fromage blanc (cottage cheese) et les portions de fruits du contenant ensemble et servez.

Sandwich à la salade d'œufs, avocat et bacon

328 kcal ● 18g protéine ● 20g lipides ● 14g glucides ● 5g fibres



sel
1/8 c. à café (1g)
poudre d'ail
1/2 c. à café (2g)
bacon, cuit
1 tranche(s) (10g)
avocats
1/4 avocat(s) (50g)
pain
1 tranche (32g)
œufs, cuits durs et refroidis
1 1/2 grand (75g)

1. Utilisez des œufs durs achetés en magasin ou faites-les vous-même et laissez-les refroidir au réfrigérateur.
2. Faites cuire le bacon selon les indications du paquet. Mettez de côté.
3. Mélangez les œufs, l'avocat, le sel et l'ail dans un bol. Écrasez avec une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Émiettez le bacon et ajoutez-le. Mélangez.
5. Déposez la salade d'œufs entre deux tranches de pain pour former un sandwich.
6. Servez.
7. (Remarque : vous pouvez conserver le reste de la salade d'œufs au réfrigérateur pendant un jour ou deux)

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Œufs bouillis

1 œuf(s) - 69 kcal ● 6g protéine ● 5g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

œufs
1 grand (50g)

Pour les 3 repas :

œufs
3 grand (150g)

1. Remarque : des œufs pré-cuits 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.

Toast au beurre

1 tranche(s) - 114 kcal ● 4g protéine ● 5g lipides ● 12g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

pain
1 tranche (32g)
beurre
1 c. à café (5g)

Pour les 3 repas :

pain
3 tranche (96g)
beurre
3 c. à café (14g)

1. Grillez le pain jusqu'au degré de cuisson souhaité.
2. Étalez le beurre sur la tranche.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 8g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

kiwi
1 fruit (69g)

Pour les 3 repas :

kiwi
3 fruit (207g)

1. Trancher le kiwi et servir.

Collations 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.

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 2 repas :

carottes
3 moyen (183g)

1. Coupez les carottes en bâtonnets et servez.

Bretzels

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



Pour un seul repas :

bretzels durs salés
1 oz (28g)

Pour les 2 repas :

bretzels durs salés
2 oz (57g)

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

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



Pour un seul repas :

lait entier
1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier
2 tasse(s) (480mL)

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

Pois chiches rôtis

1/4 tasse - 138 kcal ● 5g protéine ● 6g lipides ● 12g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

pois chiches rôtis
4 c. à s. (28g)

Pour les 2 repas :

pois chiches rôtis
1/2 tasse (57g)

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

Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Salade d'épinards aux canneberges

95 kcal ● 2g protéine ● 6g lipides ● 7g glucides ● 1g fibres



canneberges séchées

2 c. à c. (7g)

noix (anglaises)

2 c. à c., haché (5g)

épinards frais

1/8 paquet 170 g (21g)

vinaigrette framboise et noix

2 c. à c. (mL)

romano, finement râpé

1/8 c. à soupe (1g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.
2. Pour les restes, vous pouvez simplement mélanger tous les ingrédients à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur, puis servir et assaisonner au moment de manger.

Sauté de poulet avec riz

533 kcal ● 46g protéine ● 9g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



riz blanc à grain long

4 c. à s. (46g)

eau

1/2 tasse(s) (120mL)

sel

1/8 c. à café (1g)

poivre noir

1/4 c. à café, moulu (1g)

légumes mélangés surgelés

1/2 paquet 285 g (142g)

sauce pour sauté (stir-fry sauce)

2 2/3 c. à s. (45g)

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

3/8 lb (168g)

huile, divisé

1/4 c. à soupe (mL)

1. Dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'eau et portez à ébullition. Ajoutez le riz, remuez, réduisez le feu à moyen-doux et couvrez. La cuisson est correcte quand un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Gardez le couvercle pendant 20 minutes sans l'enlever. Une fois prêt, aérez le riz à la fourchette et réservez.
 2. Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Quand elle est chaude, ajoutez le poulet en dés et le sel et le poivre. Faites sauter 5-6 minutes jusqu'à presque cuit. Retirez le poulet et réservez.
 3. Mettez le reste de l'huile dans la poêle et ajoutez les légumes surgelés. Faites sauter 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants mais chauds.
 4. Remettez le poulet dans la poêle et mélangez.
 5. Versez la sauce pour sauté et mélangez jusqu'à répartition homogène.
 6. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
 7. Servez sur le riz.
-

Dîner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

Patates douces farcies au poulet barbecue

1/2 pomme de terre(s) - 260 kcal ● 27g protéine ● 3g lipides ● 28g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

sauce barbecue
4 c. à c. (24g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (112g)
patates douces, coupé en deux
1/2 patate douce, 12,5 cm de long (105g)

Pour les 2 repas :

sauce barbecue
2 2/3 c. à s. (48g)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (224g)
patates douces, coupé en deux
1 patate douce, 12,5 cm de long (210g)

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 effiloche le poulet. Réservez.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 425 F (220 C) et placez les patates douces, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 35 minutes.
5. Dans une casserole à feu moyen-doux, mélangez le poulet effiloché et la sauce barbecue jusqu'à ce que le tout soit réchauffé, 5 à 10 minutes.
6. Garnissez chaque patate de quantité égale de poulet.
7. Servez.

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.

Lait

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



Pour un seul repas :

lait entier

1 tasse(s) (240mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

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

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 4

Purée de patates douces

275 kcal ● 5g protéine ● 0g lipides ● 54g glucides ● 9g fibres



patates douces

1 1/2 patate douce, 12,5 cm de long
(315g)

1. Piquez les patates douces avec une fourchette plusieurs fois pour les aérer et passez-les au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre partout. Laissez refroidir légèrement.
2. Une fois assez refroidies pour être manipulées, retirez la peau de la patate douce et jetez-la. Transférez la chair dans un petit bol et écrasez-la avec le dos d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez d'une pincée de sel et servez.

Haricots de Lima arrosés d'huile d'olive

108 kcal ● 5g protéine ● 4g lipides ● 10g glucides ● 4g fibres



poivre noir

1/8 c. à café, moulu (0g)

sel

1/8 c. à café (1g)

haricots lima, surgelés

1/4 paquet (284 g) (71g)

huile d'olive

1/4 c. à soupe (mL)

1. Cuire les haricots de Lima selon les indications du paquet.
2. Une fois égouttés, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre ; remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Servir.

Cuisses de poulet simples

6 oz - 255 kcal ● 32g protéine ● 14g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

cuisses de poulet sans peau et désossées

6 oz (170g)

huile

1/4 c. à soupe (mL)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.
2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).
3. Servir.

Dîner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

Curry épicé de cacahuètes et haricots sur riz

529 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 59g glucides ● 14g fibres



cumin moulu
3/4 c. à café (2g)
eau
1/2 tasse(s) (120mL)
beurre de cacahuète
1 c. à soupe (16g)
riz blanc à grain long
2 2/3 c. à s. (31g)
flocons de piment rouge
1/4 c. à café (0g)
huile
1/2 c. à soupe (mL)
tomates, haché
1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)
haricots rouges, égoutté et rincé
1/2 boîte (224g)
oignon, coupé en dés
1/2 moyen (6,5 cm diam.) (55g)
Ail, coupé en dés
1 1/2 gousse(s) (5g)

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Réservez.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les tomates, le cumin, le piment rouge concassé et une bonne pincée de sel. Ajustez la quantité de piment selon votre tolérance aux épices. Remuez et faites torréfier les épices pendant environ 1 minute.
4. Ajoutez les haricots rouges, l'eau et le beurre de cacahuète. Mélangez le beurre de cacahuète dans l'eau pour le défaire et obtenir une consistance de sauce. Faites cuire encore 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que la sauce bouillonne.
5. Déposez le riz dans une assiette et versez le curry par-dessus. Servez.

Salade tomate et avocat

117 kcal ● 2g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 4g fibres



oignon
1/2 c. à s., haché (8g)
jus de citron vert
1/2 c. à soupe (mL)
huile d'olive
1/8 c. à soupe (mL)
poudre d'ail
1/8 c. à café (0g)
sel
1/8 c. à café (1g)
poivre noir
1/8 c. à café, moulu (0g)
avocats, coupé en dés
1/4 avocat(s) (50g)
tomates, coupé en dés
1/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (31g)

1. Ajoutez l'oignon émincé et le jus de lime dans un bol. Laissez reposer quelques minutes pour atténuer le goût prononcé de l'oignon.
 2. Pendant ce temps, préparez l'avocat et la tomate.
 3. Ajoutez l'avocat en dés, la tomate coupée, l'huile et tous les assaisonnements à l'oignon et au jus de lime ; mélangez jusqu'à enrober.
 4. Servez frais.
-

Dîner 5

Consommer les jour 6 et jour 7

Pâtes alfredo au poulet

263 kcal ● 27g protéine ● 8g lipides ● 21g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/6 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/4 lb (101g)
sauce alfredo
1/8 pot (53g)
pâtes sèches non cuites
1 oz (29g)

Pour les 2 repas :

huile
3/8 c. à soupe (mL)
poitrine de poulet désossée sans peau, crue
1/2 lb (202g)
sauce alfredo
1/4 pot (106g)
pâtes sèches non cuites
2 oz (57g)

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Pendant ce temps, assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le blanc de poulet et faites cuire 5 à 10 minutes de chaque côté jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé.
3. Versez la sauce alfredo avec le poulet et remuez jusqu'à ébullition.
4. Versez le poulet et la sauce alfredo sur les pâtes, assaisonnez de poivre fraîchement moulu et servez.

Riz au bouillon d'os

184 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 36g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

bouillon d'os de poulet
1/2 tasse(s) (mL)
riz blanc à grain long
4 c. à s. (46g)

Pour les 2 repas :

bouillon d'os de poulet
1 tasse(s) (mL)
riz blanc à grain long
1/2 tasse (93g)

1. Dans une casserole avec un couvercle bien ajusté, portez le bouillon d'os à ébullition.
2. Ajoutez le riz et remuez.
3. Couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Vous saurez que la température est correcte si un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Beaucoup de vapeur signifie que le feu est trop fort.
4. Faites cuire 20 minutes.
5. Ne soulevez pas le couvercle ! La vapeur emprisonnée à l'intérieur de la casserole permet au riz de cuire correctement.
6. Retirez du feu, aérez le riz à la fourchette, assaisonnez de sel et de poivre au goût, et servez.

Salade simple de chou kale et avocat

173 kcal ● 4g protéine ● 11g lipides ● 7g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/8 botte (64g)

avocats, haché

3/8 avocat(s) (75g)

citron, pressé

3/8 petit (22g)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale), haché

3/4 botte (128g)

avocats, haché

3/4 avocat(s) (151g)

citron, pressé

3/4 petit (44g)

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol.
 2. Avec les doigts, masser l'avocat et le jus de citron dans le kale jusqu'à ce que l'avocat soit crémeux et enrobe le kale.
 3. Assaisonner de sel et de poivre si désiré. Servir.
-