

Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle – 2100 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 2094 kcal ● 139g protéine (27%) ● 112g lipides (48%) ● 107g glucides (21%) ● 25g fibres (5%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal



[Omelette tomate et basilic](#)

152 kcal

Collations

300 kcal, 23g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 173 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)

129 kcal

Déjeuner

715 kcal, 48g de protéines, 27g glucides nets, 42g de lipides



[Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara](#)

4 moitié(s) de courgette- 384 kcal



[Fromage en ficelle](#)

4 bâton(s)- 331 kcal

Dîner

765 kcal, 49g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



[Burrito au bœuf](#)

1 burrito(s) - 668 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal

Day 2 2130 kcal ● 132g protéine (25%) ● 114g lipides (48%) ● 114g glucides (21%) ● 28g fibres (5%)

Petit-déjeuner

310 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 25g de lipides



[Œufs brouillés de base](#)

2 œuf(s)- 159 kcal



[Omelette tomate et basilic](#)

152 kcal

Collations

300 kcal, 23g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



[Cacahuètes rôties](#)

1/6 tasse(s)- 173 kcal



[Shake protéiné \(lait\)](#)

129 kcal

Déjeuner

750 kcal, 41g de protéines, 34g glucides nets, 45g de lipides



[Wedges de patate douce](#)

174 kcal



[Steak avec sauce aux échalotes](#)

5 1/3 oz de steak- 403 kcal



[Brocoli arrosé d'huile d'olive](#)

2 1/2 tasse(s)- 175 kcal

Dîner

765 kcal, 49g de protéines, 68g glucides nets, 27g de lipides



[Burrito au bœuf](#)

1 burrito(s) - 668 kcal



[Salade simple aux tomates et carottes](#)

98 kcal

Day 3

2121 kcal ● 155g protéine (29%) ● 87g lipides (37%) ● 149g glucides (28%) ● 29g fibres (5%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

300 kcal, 23g de protéines, 10g glucides nets, 18g de lipides



Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s)- 173 kcal



Shake protéiné (lait)

129 kcal

Déjeuner

765 kcal, 46g de protéines, 55g glucides nets, 37g de lipides



Salade de tomates et concombre

141 kcal



Burrito au poulet

1 burrito(s) - 625 kcal

Dîner

720 kcal, 40g de protéines, 66g glucides nets, 27g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Salade lentilles & kale

487 kcal

Day 4

2085 kcal ● 149g protéine (29%) ● 82g lipides (36%) ● 157g glucides (30%) ● 30g fibres (6%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Double shake protéiné chocolat

206 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Déjeuner

765 kcal, 46g de protéines, 55g glucides nets, 37g de lipides



Salade de tomates et concombre

141 kcal



Burrito au poulet

1 burrito(s) - 625 kcal

Dîner

720 kcal, 40g de protéines, 66g glucides nets, 27g de lipides



Yaourt grec protéiné

1 pot- 139 kcal



Myrtilles

1 tasse(s)- 95 kcal



Salade lentilles & kale

487 kcal

Day 5

2064 kcal ● 164g protéine (32%) ● 95g lipides (41%) ● 110g glucides (21%) ● 28g fibres (6%)

Petit-déjeuner

330 kcal, 47g de protéines, 18g glucides nets, 6g de lipides



Lait

1/2 tasse(s)- 75 kcal



Double shake protéiné chocolat
206 kcal



Fraises

1 tasse(s)- 52 kcal

Collations

265 kcal, 16g de protéines, 18g glucides nets, 13g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Yaourt grec allégé

1 pot(s)- 155 kcal

Déjeuner

760 kcal, 32g de protéines, 57g glucides nets, 39g de lipides



Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s)- 427 kcal



Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s)- 230 kcal



Salade simple de jeunes pousses

102 kcal

Dîner

710 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

338 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz- 370 kcal

Day 6

2072 kcal ● 150g protéine (29%) ● 105g lipides (45%) ● 109g glucides (21%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Kale et œufs

189 kcal



Chou kale sauté

91 kcal

Déjeuner

710 kcal, 37g de protéines, 70g glucides nets, 26g de lipides



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal

Collations

260 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bœuf séché (jerky)

146 kcal

Dîner

710 kcal, 69g de protéines, 17g glucides nets, 37g de lipides



Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

338 kcal



Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz- 370 kcal

Day 7

2101 kcal ● 149g protéine (28%) ● 87g lipides (37%) ● 156g glucides (30%) ● 24g fibres (5%)

Petit-déjeuner

390 kcal, 19g de protéines, 8g glucides nets, 30g de lipides



Amandes rôties

1/8 tasse(s)- 111 kcal



Kale et œufs

189 kcal



Chou kale sauté

91 kcal

Collations

260 kcal, 25g de protéines, 14g glucides nets, 11g de lipides



Cacahuètes rôties

1/8 tasse(s)- 115 kcal



Bœuf séché (jerky)

146 kcal

Déjeuner

710 kcal, 37g de protéines, 70g glucides nets, 26g de lipides



Lait

2 tasse(s)- 298 kcal



Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal

Dîner

735 kcal, 68g de protéines, 64g glucides nets, 20g de lipides



Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz- 449 kcal



Mélange de riz aromatisé

287 kcal

Graisses et huiles

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

Produits laitiers et œufs

- ☐ œufs
10 grand (500g)
- ☐ fromage cheddar
1/2 tasse, râpé (64g)
- ☐ fromage de chèvre
2 oz (57g)
- ☐ fromage en ficelle
4 bâtonnet (112g)
- ☐ lait entier
7 tasse(s) (1680mL)
- ☐ yaourt grec écrémé nature
11 c. à soupe (193g)
- ☐ beurre
1/3 c. à soupe (5g)
- ☐ crème aigre (sour cream)
2 c. à soupe (24g)
- ☐ yaourt grec aromatisé allégé
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)

Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignons verts
1 c. à soupe, haché (6g)
- ☐ tomates
5 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (664g)
- ☐ courgette
2 grand (646g)
- ☐ laitue romaine
1 tête (562g)
- ☐ carottes
1/2 moyen (31g)
- ☐ patates douces
2/3 patate douce, 12,5 cm de long (140g)
- ☐ échalotes
1/3 échalote (38g)
- ☐ Brocoli surgelé
2 1/2 tasse (228g)
- ☐ oignon rouge
1 petit (70g)
- ☐ concombre
1 concombre (21 cm) (301g)

Soupes, sauces et jus

- ☐ sauce pour pâtes
1/2 tasse (130g)
- ☐ bouillon de légumes
1/8 tasse(s) (mL)
- ☐ soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
3 boîte (300 g) (894g)

Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ cacahuètes rôties
1 tasse (155g)
- ☐ lentilles crues
1 1/2 tasse (264g)

Boissons

- ☐ poudre de protéine
1 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (47g)
- ☐ eau
10 tasse(s) (2395mL)

Produits de boulangerie

- ☐ tortillas de farine
7 3/4 tortilla (env. 18–20 cm diam.) (378g)

Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)
10 oz (284g)
- ☐ steak de sirloin (surlonge), cru
1/3 livres (151g)

Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau, crue
2 1/2 lb (1099g)

Confiseries

- ☐ poudre de cacao
4 1/2 c. à café (8g)
- ☐ sirop d'érable
2 2/3 c. à café (mL)

Autre

- ☐ poudre protéinée, chocolat
4 1/2 boules (1/3 tasse chacun) (140g)
- ☐ Yaourt grec protéiné, aromatisé
2 contenant (300g)

☐ feuilles de chou frisé (kale)
7 3/4 tasse, haché (310g)

☐ Ail
2 1/2 gousse(s) (8g)

☐ choux de Bruxelles
14 oz (401g)

Épices et herbes

☐ basilic frais
13 feuilles (7g)

☐ mélange d'assaisonnement pour tacos
6 c. à soupe (51g)

☐ sel
1/6 oz (6g)

☐ poivre noir
1/8 oz (1g)

☐ flocons de piment rouge
1 1/4 c. à café (2g)

☐ cumin moulu
1 1/4 c. à café (3g)

☐ vinaigre de cidre
2/3 c. à soupe (10g)

☐ poivre citronné
1 1/4 c. à soupe (9g)

☐ poudre de chili
1 1/2 c. à café (4g)

☐ mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)

Fruits et jus de fruits

☐ fraises
3 tasse, entière (432g)

☐ myrtilles
2 tasse (296g)

☐ jus de citron
2 1/2 c. à soupe (mL)

☐ pommes
1/2 petit (7 cm diam.) (66g)

☐ olives vertes
9 grand (40g)

Produits à base de noix et de graines

☐ amandes
3 oz (88g)

☐ noix (anglaises)
5 1/3 c. à soupe, haché (37g)

Collations

☐ jerky de bœuf
4 oz (113g)

Repas, plats principaux et accompagnements

☐ mélange de riz aromatisé
1/2 sachet (~159 g) (79g)

Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1 et jour 2

Œufs brouillés de base

2 œuf(s) - 159 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1/2 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)

1. Battez les œufs dans un bol moyen jusqu'à homogénéité.
Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
Versez le mélange d'œufs.
Dès que les œufs commencent à prendre, brouillez-les.
Répétez (sans remuer constamment) jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus d'œuf liquide. Assaisonnez de sel/poivre.

Omelette tomate et basilic

152 kcal ● 7g protéine ● 13g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar
1/2 c. à s., râpé (4g)
oignons verts
1/2 c. à soupe, haché (3g)
huile d'olive
1/2 c. à soupe (mL)
basilic frais, déchiré
2 feuilles (1g)
tomates, finement haché
1/2 tomate prune (31g)
œufs, battu
1 grand (50g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar
1 c. à s., râpé (7g)
oignons verts
1 c. à soupe, haché (6g)
huile d'olive
1 c. à soupe (mL)
basilic frais, déchiré
4 feuilles (2g)
tomates, finement haché
1 tomate prune (62g)
œufs, battu
2 grand (100g)

1. Dans un petit bol, mélanger la tomate, le fromage, le basilic, l'oignon, la moitié de l'huile et un peu de sel et de poivre.
2. Chauffer le reste de l'huile dans une petite poêle et verser une couche uniforme des œufs battus. Une fois cuits, déposer le mélange de tomates sur la moitié de l'omelette et replier l'autre moitié dessus.
3. Laisser sur le feu encore environ 30 secondes, puis retirer et dresser.

Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

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 3 repas :

lait entier

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

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

Double shake protéiné chocolat

206 kcal ● 42g protéine ● 1g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

poudre de cacao

1 1/2 c. à café (3g)

yaourt grec écrémé nature

3 c. à soupe (53g)

poudre protéinée, chocolat

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

Pour les 3 repas :

eau

4 1/2 tasse(s) (1078mL)

poudre de cacao

4 1/2 c. à café (8g)

yaourt grec écrémé nature

9 c. à soupe (158g)

poudre protéinée, chocolat

4 1/2 boules (1/3 tasse chacun)
(140g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène. Ajoutez de l'eau selon la consistance désirée.
3. Servez immédiatement.

Fraises

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



Pour un seul repas :

fraises

1 tasse, entière (144g)

Pour les 3 repas :

fraises

3 tasse, entière (432g)

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

Petit-déjeuner 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Kale et œufs

189 kcal ● 13g protéine ● 14g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

huile
1 c. à café (mL)
œufs
2 grand (100g)
feuilles de chou frisé (kale)
1/2 tasse, haché (20g)
sel
1 trait (0g)

Pour les 2 repas :

huile
2 c. à café (mL)
œufs
4 grand (200g)
feuilles de chou frisé (kale)
1 tasse, haché (40g)
sel
2 trait (1g)

1. Casser les œufs dans un petit bol et battre.
2. Assaisonner les œufs avec du sel, déchirer les feuilles et les mélanger aux œufs (pour obtenir de vraies "green eggs", mettre le mélange dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse).
3. Chauffer l'huile de votre choix dans une poêle à feu moyen.
4. Ajouter le mélange d'œufs et cuire selon la consistance désirée.
5. Servir.

Chou kale sauté

91 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

feuilles de chou frisé (kale)

1 1/2 tasse, haché (60g)

huile

1 1/2 c. à café (mL)

Pour les 2 repas :

feuilles de chou frisé (kale)

3 tasse, haché (120g)

huile

3 c. à café (mL)

1. Chauffez de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Ajoutez le kale et faites-le sauter 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement brillant. Servez avec une pincée de sel et de poivre.

Déjeuner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

Courgette farcie au fromage de chèvre et marinara

4 moitié(s) de courgette - 384 kcal ● 21g protéine ● 20g lipides ● 21g glucides ● 9g fibres



Donne 4 moitié(s) de courgette portions

sauce pour pâtes

1/2 tasse (130g)

fromage de chèvre

2 oz (57g)

courgette

2 grand (646g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Coupez une courgette en deux, de la tige à la base.
3. À l'aide d'une cuillère, retirez environ 15 % de la chair, suffisamment pour créer une cavité peu profonde sur la longueur de la courgette. Jetez la chair retirée.
4. Versez la sauce tomate dans la cavité et recouvrez de fromage de chèvre.
5. Disposez sur une plaque de cuisson et faites cuire environ 15-20 minutes. Servez.

Fromage en ficelle

4 bâton(s) - 331 kcal ● 27g protéine ● 22g lipides ● 6g glucides ● 0g fibres



Donne 4 bâton(s) portions

fromage en ficelle

4 bâtonnet (112g)

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

Déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 2

Wedges de patate douce

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



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)

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.

Steak avec sauce aux échalotes

5 1/3 oz de steak - 403 kcal ● 32g protéine ● 28g lipides ● 5g glucides ● 1g fibres



Donne 5 1/3 oz de steak portions

steak de sirloin (surlonge), cru

1/3 livres (151g)

bouillon de légumes

1/8 tasse(s) (mL)

beurre

1/3 c. à soupe (5g)

huile

1/3 c. à soupe (mL)

échalotes, finement haché

1/3 échalote (38g)

1. Assaisonnez le steak sur toutes les faces avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le steak et faites cuire selon la cuisson désirée, 4 à 8 minutes de chaque côté. Retirez le steak et laissez reposer.
3. Baissez le feu à moyen et ajoutez le reste de l'huile et les échalotes dans la poêle. Remuez et faites cuire environ 2 minutes jusqu'à légère ramollissement. Incorporez le bouillon de légumes et faites cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'environ moitié. Coupez le feu et incorporez le beurre jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
4. Versez la sauce aux échalotes sur le steak et servez.

Brocoli arrosé d'huile d'olive

2 1/2 tasse(s) - 175 kcal ● 7g protéine ● 11g lipides ● 5g glucides ● 7g fibres



Donne 2 1/2 tasse(s) portions

poivre noir

1 1/4 trait (0g)

sel

1 1/4 trait (1g)

Brocoli surgelé

2 1/2 tasse (228g)

huile d'olive

2 1/2 c. à café (mL)

1. Préparer le brocoli selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre selon le goût.

Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

Salade de tomates et concombre

141 kcal ● 3g protéine ● 6g lipides ● 15g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

vinaigrette

2 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1/2 petit (35g)

concombre, tranché finement

1/2 concombre (21 cm) (151g)

tomates, tranché finement

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

4 c. à s. (mL)

oignon rouge, tranché finement

1 petit (70g)

concombre, tranché finement

1 concombre (21 cm) (301g)

tomates, tranché finement

2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (246g)

1. Mélangez les ingrédients dans un bol et servez.

Burrito au poulet

1 burrito(s) - 625 kcal ● 42g protéine ● 31g lipides ● 41g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

fromage cheddar

2 c. à s., râpé (14g)

tomates

1/4 tomate Roma (20g)

laitue romaine

1/3 tasse, râpé (16g)

tortillas de farine

1 tortilla (env. 25 cm diam.) (72g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1 1/2 c. à soupe (13g)

crème aigre (sour cream)

1 c. à soupe (12g)

huile

1 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

tomates

1/2 tomate Roma (40g)

laitue romaine

2/3 tasse, râpé (31g)

tortillas de farine

2 tortilla (env. 25 cm diam.) (144g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

3 c. à soupe (26g)

crème aigre (sour cream)

2 c. à soupe (24g)

huile

2 c. à soupe (mL)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue, coupé en dés

10 oz (284g)

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet en dés et faites cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur.
2. Incorporez l'assaisonnement pour tacos et une petite éclaboussure d'eau si nécessaire, en mélangeant jusqu'à homogénéité. Coupez le feu.
3. Pour assembler le burrito, placez le poulet au centre de la tortilla et garnissez de laitue, tomates, crème aigre et fromage cheddar râpé. Roulez le burrito bien serré et servez.
4. Conseil de préparation : pour préparer à l'avance, cuisez le poulet et conservez-le dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Lorsque vous êtes prêt à assembler, réchauffez le poulet et ajoutez les garnitures fraîches avant de rouler.

Déjeuner 4 [↗](#)

Consommer les jour 5

Soupe de poulet aux nouilles

3 boîte(s) - 427 kcal ● 21g protéine ● 14g lipides ● 46g glucides ● 8g fibres



Donne 3 boîte(s) portions

soupe de nouilles au poulet en conserve, condensée
3 boîte (300 g) (894g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.

Cacahuètes rôties

1/4 tasse(s) - 230 kcal ● 9g protéine ● 18g lipides ● 5g glucides ● 3g fibres



Donne 1/4 tasse(s) portions

cacahuètes rôties
4 c. à s. (37g)

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

Salade simple de jeunes pousses

102 kcal ● 2g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 2g fibres



mélange de jeunes pousses
2 1/4 tasse (68g)
vinaigrette
2 1/4 c. à soupe (mL)

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

Déjeuner 5 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

Lait

2 tasse(s) - 298 kcal ● 15g protéine ● 16g lipides ● 23g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

lait entier

2 tasse(s) (480mL)

Pour les 2 repas :

lait entier

4 tasse(s) (960mL)

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

Salade tiède de choux de Bruxelles & lentilles

414 kcal ● 21g protéine ● 11g lipides ● 46g glucides ● 12g fibres



Pour un seul repas :

huile

3/8 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

2 1/4 tasse, râpé (113g)

eau

1 1/2 tasse(s) (359mL)

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

lentilles crues

6 c. à s. (72g)

Pour les 2 repas :

huile

3/4 c. à soupe (mL)

choux de Bruxelles

4 1/2 tasse, râpé (225g)

eau

3 tasse(s) (718mL)

vinaigrette

3 c. à soupe (mL)

lentilles crues

3/4 tasse (144g)

1. Faites cuire les lentilles dans l'eau selon les instructions du paquet, puis égouttez et réservez.\r\nFaites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les choux de Bruxelles râpés avec un peu de sel et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, environ 4 à 5 minutes.\r\nAjoutez les lentilles cuites et faites cuire encore 1 à 2 minutes.\r\nMélangez avec la vinaigrette de votre choix, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et servez.

Collations 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

Cacahuètes rôties

1/6 tasse(s) - 173 kcal ● 7g protéine ● 14g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

cacahuètes rôties
3 c. à s. (27g)

Pour les 3 repas :

cacahuètes rôties
1/2 tasse (82g)

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 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.

Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

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.

Yaourt grec allégé

1 pot(s) - 155 kcal ● 12g protéine ● 4g lipides ● 16g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

yaourt grec aromatisé allégé

1 pot(s) (150 g chacun) (150g)

Pour les 2 repas :

yaourt grec aromatisé allégé

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

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

Collations 3 [↗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

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.

Bœuf séché (jerky)

146 kcal ● 21g protéine ● 2g lipides ● 12g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

jerky de bœuf
2 oz (57g)

Pour les 2 repas :

jerky de bœuf
4 oz (113g)

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

Dîner 1

Consommer les jour 1 et jour 2

Burrito au bœuf

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g protéine ● 24g lipides ● 61g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

tortillas de farine

1 tortilla (env. 30 cm diam.) (117g)

fromage cheddar

2 c. à s., râpé (14g)

yaourt grec écrémé nature

1 c. à soupe (18g)

tomates

1/4 tomate Roma (20g)

laitue romaine

1/3 tasse, râpé (16g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

1 1/2 c. à soupe (13g)

bœuf haché (93% maigre)

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

tortillas de farine

2 tortilla (env. 30 cm diam.) (234g)

fromage cheddar

4 c. à s., râpé (28g)

yaourt grec écrémé nature

2 c. à soupe (35g)

tomates

1/2 tomate Roma (40g)

laitue romaine

2/3 tasse, râpé (31g)

mélange d'assaisonnement pour tacos

3 c. à soupe (26g)

bœuf haché (93% maigre)

10 oz (284g)

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire en la défaisant à la cuillère jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 8 à 10 minutes.
2. Incorporez l'assaisonnement pour tacos et une petite éclaboussure d'eau, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Coupez le feu.
3. Pour assembler le burrito, déposez la viande hachée au centre de la tortilla et garnissez de laitue romaine, tomates, yaourt grec et fromage cheddar râpé. Roulez le burrito bien serré et servez.
4. Conseil de préparation : pour préparer à l'avance, cuisez la viande hachée et conservez-la dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Au moment d'assembler, réchauffez la viande et ajoutez les garnitures fraîches avant de rouler.

Salade simple aux tomates et carottes

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



Pour un seul repas :

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)

Pour les 2 repas :

vinaigrette

1 1/2 c. à soupe (mL)

carottes, tranché

1/2 moyen (31g)

laitue romaine, grossièrement haché

1 cœurs (500g)

tomates, coupé en dés

1 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (123g)

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

Dîner 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

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.

Myrtilles

1 tasse(s) - 95 kcal ● 1g protéine ● 0g lipides ● 18g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

myrtilles
1 tasse (148g)

Pour les 2 repas :

myrtilles
2 tasse (296g)

1. Rincez les myrtilles et servez.

Salade lentilles & kale

487 kcal ● 19g protéine ● 23g lipides ● 41g glucides ● 9g fibres



Pour un seul repas :

lentilles crues

5 c. à s. (60g)

jus de citron

1 1/4 c. à soupe (mL)

amandes

1 1/4 c. à s., émincé (8g)

huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

2 tasse, haché (75g)

flocons de piment rouge

5/8 c. à café (1g)

eau

1 1/4 tasse(s) (299mL)

cumin moulu

5/8 c. à café (1g)

Ail, coupé en dés

1 1/4 gousse(s) (4g)

Pour les 2 repas :

lentilles crues

10 c. à s. (120g)

jus de citron

2 1/2 c. à soupe (mL)

amandes

2 1/2 c. à s., émincé (17g)

huile

2 1/2 c. à soupe (mL)

feuilles de chou frisé (kale)

3 3/4 tasse, haché (150g)

flocons de piment rouge

1 1/4 c. à café (2g)

eau

2 1/2 tasse(s) (599mL)

cumin moulu

1 1/4 c. à café (3g)

Ail, coupé en dés

2 1/2 gousse(s) (8g)

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les lentilles. Faites cuire 20-25 minutes en vérifiant de temps en temps.
 2. Pendant ce temps, dans une petite poêle, ajoutez l'huile, l'ail, les amandes, le cumin et le piment rouge. Faites sauter quelques minutes jusqu'à ce que l'ail soit parfumé et que les amandes soient grillées. Retirez et réservez.
 3. Égouttez les lentilles et mettez-les dans un bol avec le kale, le mélange d'amandes et le jus de citron. Mélangez et servez.
-

Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

Salade d'accompagnement choux de Bruxelles, pomme et noix

338 kcal ● 6g protéine ● 26g lipides ● 16g glucides ● 5g fibres



Pour un seul repas :

sirop d'érable

1 1/3 c. à café (mL)

noix (anglaises)

2 2/3 c. à soupe, haché (19g)

vinaigre de cidre

1/3 c. à soupe (5g)

huile d'olive

1 c. à soupe (mL)

pommes, haché

1/4 petit (7 cm diam.) (33g)

**choux de Bruxelles, extrémités
coupées et jetées**

1 tasse (88g)

Pour les 2 repas :

sirop d'érable

2 2/3 c. à café (mL)

noix (anglaises)

5 1/3 c. à soupe, haché (37g)

vinaigre de cidre

2/3 c. à soupe (10g)

huile d'olive

2 c. à soupe (mL)

pommes, haché

1/2 petit (7 cm diam.) (66g)

**choux de Bruxelles, extrémités
coupées et jetées**

2 tasse (176g)

1. Tranchez finement les choux de Bruxelles et mettez-les dans un bol. Mélangez avec les pommes et les noix (optionnel : pour exalter la saveur des noix, vous pouvez les toaster dans une poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes).
2. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et une pincée de sel/poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Blanc de poulet au citron et poivre

10 oz - 370 kcal ● 64g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

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

5/8 lb (280g)

huile d'olive

1/3 c. à soupe (mL)

poivre citronné

5/8 c. à soupe (4g)

Pour les 2 repas :

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

1 1/4 lb (560g)

huile d'olive

5/8 c. à soupe (mL)

poivre citronné

1 1/4 c. à soupe (9g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 7

Poulet rôti aux tomates et olives

9 oz - 449 kcal ● 60g protéine ● 19g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Donne 9 oz portions

tomates

9 tomates cerises (153g)

huile d'olive

1 1/2 c. à café (mL)

sel

3/8 c. à café (2g)

olives vertes

9 grand (40g)

poivre noir

3 trait (0g)

poudre de chili

1 1/2 c. à café (4g)

poitrine de poulet désossée sans peau, crue

1/2 livres (255g)

basilic frais, râpé

9 feuilles (5g)

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.

Mélange de riz aromatisé

287 kcal ● 8g protéine ● 1g lipides ● 58g glucides ● 2g fibres



mélange de riz aromatisé

1/2 sachet (~159 g) (79g)

1. Préparez selon les instructions sur l'emballage.