

# Meal Plan - Menu régime pour prendre du muscle — 2300 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

2271 kcal ● 147g protéine (26%) ● 87g lipides (34%) ● 179g glucides (32%) ● 46g fibres (8%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Œuf dans une aubergine**

241 kcal

### Collations

230 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 6g de lipides



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Bouchées concombre-thon**

173 kcal

### Déjeuner

845 kcal, 51g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



**Yaourt grec allégé**

2 pot(s)- 310 kcal



**Graines de citrouille**

183 kcal



**Salade de pois chiches facile**

350 kcal

### Dîner

765 kcal, 49g de protéines, 67g glucides nets, 27g de lipides



**Sauté de poulet avec riz**

533 kcal



**Salade tomate et avocat**

235 kcal

## Day 2

2329 kcal ● 165g protéine (28%) ● 99g lipides (38%) ● 171g glucides (29%) ● 24g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Œuf dans une aubergine**

241 kcal

### Collations

230 kcal, 26g de protéines, 16g glucides nets, 6g de lipides



**Pamplemousse**

1/2 pamplemousse- 59 kcal



**Bouchées concombre-thon**

173 kcal

### Déjeuner

815 kcal, 56g de protéines, 73g glucides nets, 30g de lipides



**Sandwich de dinde à la moutarde**

1 1/2 sandwich(s)- 680 kcal



**Canneberges séchées**

1/4 tasse- 136 kcal

### Dîner

850 kcal, 63g de protéines, 59g glucides nets, 39g de lipides



**Jus de fruits**

2 tasse(s)- 229 kcal



**Salade coleslaw au poulet buffalo**

623 kcal

## Day 3

2287 kcal ● 189g protéine (33%) ● 102g lipides (40%) ● 123g glucides (22%) ● 29g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 20g de protéines, 24g glucides nets, 24g de lipides



**Fromage en ficelle**

1 bâton(s)- 83 kcal



**Pomme**

1 pomme(s)- 105 kcal



**Œuf dans une aubergine**

241 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Galette de riz**

4 galette(s)- 139 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 57g de protéines, 64g glucides nets, 30g de lipides



**Salade edamame et betterave**

342 kcal



**Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch**

1 sandwich(s)- 456 kcal

### Dîner

805 kcal, 104g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**

16 oz- 631 kcal



**Salade tomate et avocat**

176 kcal

## Day 4

2287 kcal ● 183g protéine (32%) ● 99g lipides (39%) ● 140g glucides (25%) ● 26g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 14g de protéines, 41g glucides nets, 21g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**

1 bagel(s)- 241 kcal



**Pistaches**

188 kcal

### Collations

255 kcal, 8g de protéines, 30g glucides nets, 10g de lipides



**Cacahuètes rôties**

1/8 tasse(s)- 115 kcal



**Galette de riz**

4 galette(s)- 139 kcal

### Déjeuner

800 kcal, 57g de protéines, 64g glucides nets, 30g de lipides



**Salade edamame et betterave**

342 kcal



**Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch**

1 sandwich(s)- 456 kcal

### Dîner

805 kcal, 104g de protéines, 6g glucides nets, 38g de lipides



**Blanc de poulet au balsamique**

16 oz- 631 kcal



**Salade tomate et avocat**

176 kcal

## Day 5

2349 kcal ● 207g protéine (35%) ● 76g lipides (29%) ● 179g glucides (30%) ● 31g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

430 kcal, 14g de protéines, 41g glucides nets, 21g de lipides



**Petit bagel grillé au beurre**  
1 bagel(s)- 241 kcal



**Pistaches**  
188 kcal

### Collations

340 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 64g de protéines, 84g glucides nets, 18g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal



**Sandwich deli poulet BBQ**  
2 1/2 sandwich(s)- 645 kcal

### Dîner

785 kcal, 110g de protéines, 28g glucides nets, 20g de lipides



**Légumes mélangés**  
2 tasse(s)- 194 kcal



**Blanc de poulet au citron et poivre**  
16 oz- 592 kcal

## Day 6

2324 kcal ● 151g protéine (26%) ● 81g lipides (32%) ● 219g glucides (38%) ● 28g fibres (5%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 18g de lipides



**Pamplemousse**  
1 pamplemousse- 119 kcal



**Toast au beurre**  
1 tranche(s)- 114 kcal



**Mini-muffin œuf et fromage**  
3 mini-muffin(s)- 168 kcal

### Collations

340 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



**Œufs bouillis**  
2 œuf(s)- 139 kcal



**Toast au beurre et à la confiture**  
1 1/2 tranche(s)- 200 kcal

### Déjeuner

795 kcal, 64g de protéines, 84g glucides nets, 18g de lipides



**Salade simple de jeunes pousses et tomates**  
151 kcal



**Sandwich deli poulet BBQ**  
2 1/2 sandwich(s)- 645 kcal

### Dîner

790 kcal, 50g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



**Salade tomate et avocat**  
156 kcal



**Pâtes aux poireaux et bœuf haché**  
632 kcal

## Day 7

2302 kcal ● 157g protéine (27%) ● 106g lipides (42%) ● 154g glucides (27%) ● 25g fibres (4%)

### Petit-déjeuner

400 kcal, 19g de protéines, 36g glucides nets, 18g de lipides



#### Pamplemousse

1 pamplemousse- 119 kcal



#### Toast au beurre

1 tranche(s)- 114 kcal



#### Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s)- 168 kcal

### Collations

340 kcal, 19g de protéines, 26g glucides nets, 17g de lipides



#### Œufs bouillis

2 œuf(s)- 139 kcal



#### Toast au beurre et à la confiture

1 1/2 tranche(s)- 200 kcal

### Déjeuner

775 kcal, 70g de protéines, 20g glucides nets, 43g de lipides



#### Carottes rôties

4 carotte(s)- 211 kcal



#### Dinde hachée de base

12 oz- 563 kcal

### Dîner

790 kcal, 50g de protéines, 73g glucides nets, 29g de lipides



#### Salade tomate et avocat

156 kcal



#### Pâtes aux poireaux et bœuf haché

632 kcal

---

## Produits laitiers et œufs

- ☐ yaourt grec aromatisé allégé  
2 pot(s) (150 g chacun) (300g)
- ☐ fromage en ficelle  
3 bâtonnet (84g)
- ☐ œufs  
15 grand (750g)
- ☐ fromage tranché  
3 tranche (21 g chacune) (63g)
- ☐ beurre  
3/8 bâtonnet (43g)
- ☐ fromage cheddar  
1/4 tasse, râpé (32g)

## Produits à base de noix et de graines

- ☐ graines de citrouille grillées, non salées  
4 c. à s. (30g)
- ☐ pistaches décortiquées  
1/2 tasse (62g)

## Épices et herbes

- ☐ vinaigre balsamique  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sel  
1 c. à café (7g)
- ☐ poivre noir  
1 1/4 c. à café, moulu (3g)
- ☐ poudre d'ail  
1 c. à café (3g)
- ☐ moutarde de Dijon  
1 1/2 c. à café (8g)
- ☐ poivre citronné  
1 c. à soupe (7g)

## Soupes, sauces et jus

- ☐ vinaigre de cidre de pomme  
3/4 c. à soupe (mL)
- ☐ sauce Frank's RedHot  
3 c. à s. (mL)
- ☐ sauce barbecue  
14 c. à soupe (238g)
- ☐ bouillon de légumes  
2 tasse(s) (mL)

## Légumineuses et produits à base de légumineuses

- ☐ pois chiches en conserve  
3/4 boîte(s) (336g)

## Fruits et jus de fruits

- ☐ pommes  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)
- ☐ pamplemousse  
3 grand (env. 11,5 cm diam.) (996g)
- ☐ jus de citron vert  
4 c. à soupe (mL)
- ☐ avocats  
2 avocat(s) (385g)
- ☐ jus de fruit  
16 fl oz (mL)
- ☐ canneberges séchées  
4 c. à s. (40g)

## Graisses et huiles

- ☐ huile  
3 oz (mL)
- ☐ huile d'olive  
1 oz (mL)
- ☐ vinaigrette ranch  
2 portion (mL)
- ☐ vinaigrette balsamique  
6 1/4 oz (mL)
- ☐ vinaigrette  
6 c. à soupe (mL)

## Produits de poissons et fruits de mer

- ☐ thon en conserve  
3 sachet (222g)

## Céréales et pâtes

- ☐ riz blanc à grain long  
4 c. à s. (46g)
- ☐ pâtes sèches non cuites  
6 oz (171g)

## Boissons

- ☐ eau  
10 1/4 c. à s. (154mL)

## Autre

- ☐ sauce pour sauté (stir-fry sauce)  
2 3/4 c. à s. (45g)
- ☐ mélange pour coleslaw  
3 tasse (285g)

- ☐ cacahuètes rôties  
4 c. à s. (37g)

## Légumes et produits à base de légumes

- ☐ oignon  
3/4 moyen (6,5 cm diam.) (84g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (569g)
- ☐ persil frais  
2 1/4 brins (2g)
- ☐ aubergine  
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)
- ☐ concombre  
3/4 concombre (21 cm) (226g)
- ☐ légumes mélangés surgelés  
14 1/2 oz (412g)
- ☐ laitue romaine  
3 1/2 feuille intérieure (21g)
- ☐ edamame surgelé, décortiqué  
2 tasse (236g)
- ☐ Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées)  
8 betterave(s) (400g)
- ☐ poireaux  
1 poireau (89g)
- ☐ carottes  
4 grand (288g)

- ☐ mélange de jeunes pousses  
10 tasse (300g)
- ☐ mélange d'épices italien  
1 c. à café (4g)

## Produits de volaille

- ☐ poitrine de poulet désossée sans peau,  
cru  
4 3/4 lb (2119g)
- ☐ dinde hachée, crue  
3/4 livres (340g)

## Saucisses et charcuterie

- ☐ charcuterie de dinde  
6 oz (170g)
- ☐ Charcuterie de poulet  
1 1/4 livres (567g)

## Produits de boulangerie

- ☐ pain  
16 1/2 oz (464g)
- ☐ pains à hamburger  
2 petit pain(s) (102g)
- ☐ bagel  
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

## Collations

- ☐ galettes de riz, toutes saveurs  
8 gâteau (72g)

## Confiseries

- ☐ confiture  
4 1/2 c. à café (32g)

## Produits de bœuf

- ☐ bœuf haché (93% maigre)  
3/4 livres (339g)
-

## Petit-déjeuner 1 [↗](#)

Consommer les jour 1, jour 2 et jour 3

### 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.

### Pomme

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



Pour un seul repas :

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

Pour les 3 repas :

**pommes**  
3 moyen (7,5 cm diam.) (546g)

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

### Œuf dans une aubergine

241 kcal ● 13g protéine ● 19g lipides ● 1g glucides ● 4g fibres





Pour un seul repas :

**aubergine**  
2 tranche(s) 2,5 cm (120g)  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**œufs**  
2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**aubergine**  
6 tranche(s) 2,5 cm (360g)  
**huile**  
6 c. à café (mL)  
**œufs**  
6 grand (300g)

1. Enduisez l'aubergine d'huile et mettez-la dans une poêle à feu moyen, faites cuire environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
2. Retirez l'aubergine de la poêle et, lorsqu'elle est assez froide pour être manipulée, creusez un petit trou au centre et réservez le petit disque retiré.
3. Remettez l'aubergine dans la poêle et cassez un œuf dans le trou. Faites cuire 4 minutes, puis retournez-la et faites cuire encore 2-3 minutes.
4. Salez et poivrez selon votre goût et servez avec le petit disque d'aubergine réservé.

## Petit-déjeuner 2 [↗](#)

Consommer les jour 4 et jour 5

### Petit bagel grillé au beurre

1 bagel(s) - 241 kcal ● 7g protéine ● 7g lipides ● 35g glucides ● 2g fibres



Pour un seul repas :

**beurre**  
1/2 c. à soupe (7g)  
**bagel**  
1 petit bagel (7,5 cm diam.) (69g)

Pour les 2 repas :

**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**bagel**  
2 petit bagel (7,5 cm diam.) (138g)

1. Grillez le bagel jusqu'au degré de cuisson désiré.
2. Étalez le beurre.
3. Dégustez.

## Pistaches

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





Pour un seul repas :  
**pistaches décortiquées**  
4 c. à s. (31g)

Pour les 2 repas :  
**pistaches décortiquées**  
1/2 tasse (62g)

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

## Petit-déjeuner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 6 et jour 7

### Pamplemousse

1 pamplemousse - 119 kcal ● 2g protéine ● 0g lipides ● 23g glucides ● 4g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**pamplemousse**  
2 grand (env. 11,5 cm diam.) (664g)

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)

### 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 2 repas :

**pain**  
2 tranche (64g)  
**beurre**  
2 c. à café (9g)

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

### Mini-muffin œuf et fromage

3 mini-muffin(s) - 168 kcal ● 13g protéine ● 12g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

1 1/2 grand (75g)

**eau**

1/2 c. à soupe (8mL)

**fromage cheddar**

2 1/4 c. à s., râpé (16g)

Pour les 2 repas :

**œufs**

3 grand (150g)

**eau**

1 c. à soupe (15mL)

**fromage cheddar**

1/4 tasse, râpé (32g)

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.
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

### Yaourt grec allégé

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



Donne 2 pot(s) portions

**yaourt grec aromatisé allégé**

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

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

### Graines de citrouille

183 kcal ● 9g protéine ● 15g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



**graines de citrouille grillées, non salées**

4 c. à s. (30g)

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

### Salade de pois chiches facile

350 kcal ● 18g protéine ● 7g lipides ● 38g glucides ● 17g fibres



**vinaigre balsamique**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigre de cidre de pomme**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**pois chiches en conserve, égoutté et rincé**  
3/4 boîte(s) (336g)  
**oignon, coupé en fines tranches**  
3/8 petit (26g)  
**tomates, coupé en deux**  
3/4 tasse de tomates cerises (112g)  
**persil frais, haché**  
2 1/4 brins (2g)

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez. Servez !

## Déjeuner 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Sandwich de dinde à la moutarde

1 1/2 sandwich(s) - 680 kcal ● 56g protéine ● 29g lipides ● 42g glucides ● 7g fibres



Donne 1 1/2 sandwich(s) portions

**charcuterie de dinde**  
6 oz (170g)  
**fromage tranché**  
3 tranche (21 g chacune) (63g)  
**pain**  
3 tranche (96g)  
**tomates**  
3 tranche(s), fine/petite (45g)  
**laitue romaine**  
1 1/2 feuille intérieure (9g)  
**moutarde de Dijon**  
1 1/2 c. à café (8g)

1. Déposez la dinde, le fromage, la laitue et la tomate sur une tranche de pain.
2. Étalez la moutarde sur l'autre tranche de pain et posez-la, côté moutarde vers le bas, sur la dinde, le fromage, la laitue et la tomate.

### Canneberges séchées

1/4 tasse - 136 kcal ● 0g protéine ● 0g lipides ● 31g glucides ● 2g fibres



Donne 1/4 tasse portions

**canneberges séchées**  
4 c. à s. (40g)

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

## Déjeuner 3

Consommer les jour 3 et jour 4

### Salade edamame et betterave

342 kcal ● 18g protéine ● 14g lipides ● 25g glucides ● 11g fibres



Pour un seul repas :

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

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**  
4 tasse (120g)  
**vinaigrette balsamique**  
4 c. à soupe (mL)  
**edamame surgelé, décortiqué**  
2 tasse (236g)  
**Betteraves précuites (en conserve ou réfrigérées), haché**  
8 betterave(s) (400g)

1. Faites cuire l'edamame selon les instructions du paquet.
2. Disposez les feuilles, l'edamame et les betteraves dans un bol. Arrosez de vinaigrette et servez.

### Sandwich au poulet effiloché BBQ & ranch

1 sandwich(s) - 456 kcal ● 39g protéine ● 16g lipides ● 39g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**sauce barbecue**  
2 c. à soupe (34g)  
**pains à hamburger**  
1 petit pain(s) (51g)  
**vinaigrette ranch**  
2 c. à café (mL)  
**laitue romaine**  
1 feuille intérieure (6g)  
**huile d'olive**  
1 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
6 oz (170g)

Pour les 2 repas :

**sauce barbecue**  
4 c. à soupe (68g)  
**pains à hamburger**  
2 petit pain(s) (102g)  
**vinaigrette ranch**  
4 c. à café (mL)  
**laitue romaine**  
2 feuille intérieure (12g)  
**huile d'olive**  
2 c. à café (mL)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
3/4 livres (340g)

1. Placer les blancs de poulet crus dans une casserole et couvrir d'environ 2,5 cm d'eau. Porter à ébullition et cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
2. Transférer le poulet dans un bol et laisser refroidir. Une fois refroidi, utiliser deux fourchettes pour effiloche le poulet.
3. Mélanger le poulet et la sauce barbecue dans un bol. Étaler la sauce ranch sur le pain. Garnir avec le mélange de poulet et la laitue.
4. Servir.



## Déjeuner 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5 et jour 6

### Salade simple de jeunes pousses et tomates

151 kcal ● 3g protéine ● 9g lipides ● 10g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**mélange de jeunes pousses**

3 tasse (90g)

**tomates**

1/2 tasse de tomates cerises (75g)

**vinaigrette**

3 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :

**mélange de jeunes pousses**

6 tasse (180g)

**tomates**

1 tasse de tomates cerises (149g)

**vinaigrette**

6 c. à soupe (mL)

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

### Sandwich deli poulet BBQ

2 1/2 sandwich(s) - 645 kcal ● 61g protéine ● 9g lipides ● 74g glucides ● 7g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

2 1/2 tranche(s) (80g)

**Charcuterie de poulet**

10 oz (284g)

**sauce barbecue**

5 c. à soupe (85g)

**mélange pour coleslaw**

13 1/3 c. à s. (75g)

Pour les 2 repas :

**pain**

5 tranche(s) (160g)

**Charcuterie de poulet**

1 1/4 livres (567g)

**sauce barbecue**

10 c. à soupe (170g)

**mélange pour coleslaw**

1 2/3 tasse (150g)

1. Constituez le sandwich en étalant la sauce barbecue sur une moitié du pain et en garnissant de poulet et de coleslaw. Refermez avec l'autre moitié de pain. Servez.

## Déjeuner 5 [↗](#)

Consommer les jour 7

### Carottes rôties

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



Donne 4 carotte(s) portions

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**carottes, tranché**

4 grand (288g)

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.

### Dinde hachée de base

12 oz - 563 kcal ● 67g protéine ● 33g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**dinde hachée, crue**

3/4 livres (340g)

**huile**

1 1/2 c. à café (mL)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonner de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

## Collations 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)

### Bouchées concombre-thon

173 kcal ● 25g protéine ● 6g lipides ● 4g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

#### **thon en conserve**

1 1/2 sachet (111g)

#### **concombre, tranché**

3/8 concombre (21 cm) (113g)

Pour les 2 repas :

#### **thon en conserve**

3 sachet (222g)

#### **concombre, tranché**

3/4 concombre (21 cm) (226g)

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



## Collations 2 [↗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### 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.

### Galette de riz

4 galette(s) - 139 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 28g glucides ● 1g fibres



Pour un seul repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**

4 gâteau (36g)

Pour les 2 repas :

**galettes de riz, toutes saveurs**

8 gâteau (72g)

1. Dégustez.

## Collations 3 [🔗](#)

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Œufs bouillis

2 œuf(s) - 139 kcal ● 13g protéine ● 10g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul repas :

**œufs**

2 grand (100g)

Pour les 3 repas :

**œufs**

6 grand (300g)

1. Remarque : des œufs préculs 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 et à la confiture

1 1/2 tranche(s) - 200 kcal ● 6g protéine ● 7g lipides ● 25g glucides ● 3g fibres



Pour un seul repas :

**pain**

1 1/2 tranche (48g)

**beurre**

1 1/2 c. à café (7g)

**confiture**

1 1/2 c. à café (11g)

Pour les 3 repas :

**pain**

4 1/2 tranche (144g)

**beurre**

4 1/2 c. à café (20g)

**confiture**

4 1/2 c. à café (32g)

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

## Dîner 1 [🔗](#)

Consommer les jour 1

### 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.

### Salade tomate et avocat

235 kcal ● 3g protéine ● 18g lipides ● 7g glucides ● 8g fibres



**oignon**  
1 c. à s., haché (15g)  
**jus de citron vert**  
1 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/4 c. à café (1g)  
**sel**  
1/4 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/4 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/2 avocat(s) (101g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/2 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (62g)

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 2 [🔗](#)

Consommer les jour 2

### Jus de fruits

2 tasse(s) - 229 kcal ● 3g protéine ● 1g lipides ● 51g glucides ● 1g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**jus de fruit**  
16 fl oz (mL)

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

### Salade coleslaw au poulet buffalo

623 kcal ● 59g protéine ● 38g lipides ● 9g glucides ● 4g fibres



**huile**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**vinaigrette ranch**  
3 c. à soupe (mL)  
**sauce Frank's RedHot**  
3 c. à s. (mL)  
**mélange pour coleslaw**  
1 1/2 tasse (135g)  
**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
1/2 livres (255g)  
**tomates, coupé en deux**  
3 c. à s. de tomates cerises (28g)

1. Assaisonner le poulet de sel et de poivre.
2. Chauffer l'huile dans une poêle ou une poêle-grill à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et cuire 5–6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et qu'il n'y ait plus de rose au centre. Mettre le poulet de côté pour qu'il refroidisse légèrement, puis couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mélanger le poulet avec la sauce piquante.
4. Servir sur un lit de coleslaw et de tomates cerises. Arroser de sauce ranch et servir.
5. Conseil de préparation : Conserver le poulet et la sauce ranch séparément du coleslaw. Assembler tous les éléments juste avant de servir pour garder le coleslaw croquant.

## Dîner 3 [🔗](#)

Consommer les jour 3 et jour 4

### Blanc de poulet au balsamique

16 oz - 631 kcal ● 102g protéine ● 24g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Pour un seul 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)

Pour les 2 repas :

**poitrine de poulet désossée sans peau, crue**  
2 livres (907g)  
**vinaigrette balsamique**  
1/2 tasse (mL)  
**huile**  
4 c. à café (mL)  
**mélange d'épices italien**  
1 c. à café (4g)

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.

## Salade tomate et avocat



176 kcal ● 2g protéine ● 14g lipides ● 5g glucides ● 6g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
3/4 c. à s., haché (11g)  
**jus de citron vert**  
3/4 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
3/8 avocat(s) (75g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/8 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (46g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
1 1/2 c. à s., haché (23g)  
**jus de citron vert**  
1 1/2 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
3/8 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
3/8 c. à café (1g)  
**sel**  
3/8 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
3/8 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
3/4 avocat(s) (151g)  
**tomates, coupé en dés**  
3/4 entier moyen (≈6,1 cm diam.) (92g)

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 4 [🔗](#)

Consommer les jour 5

### Légumes mélangés

2 tasse(s) - 194 kcal ● 9g protéine ● 2g lipides ● 26g glucides ● 11g fibres



Donne 2 tasse(s) portions

**légumes mélangés surgelés**  
2 tasse (270g)

1. Préparez selon les instructions du paquet.

### Blanc de poulet au citron et poivre

16 oz - 592 kcal ● 102g protéine ● 19g lipides ● 3g glucides ● 2g fibres



Donne 16 oz portions

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

1 lb (448g)

**huile d'olive**

1/2 c. à soupe (mL)

**poivre citronné**

1 c. à soupe (7g)

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 6 et jour 7

### Salade tomate et avocat

156 kcal  2g protéine  12g lipides  4g glucides  5g fibres



Pour un seul repas :

**oignon**  
2 c. à c., haché (10g)  
**jus de citron vert**  
2/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/6 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/6 c. à café (1g)  
**sel**  
1/6 c. à café (1g)  
**poivre noir**  
1/6 c. à café, moulu (0g)  
**avocats, coupé en dés**  
1/3 avocat(s) (67g)  
**tomates, coupé en dés**  
1/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(41g)

Pour les 2 repas :

**oignon**  
4 c. à c., haché (20g)  
**jus de citron vert**  
1 1/3 c. à soupe (mL)  
**huile d'olive**  
1/3 c. à soupe (mL)  
**poudre d'ail**  
1/3 c. à café (1g)  
**sel**  
1/3 c. à café (2g)  
**poivre noir**  
1/3 c. à café, moulu (1g)  
**avocats, coupé en dés**  
2/3 avocat(s) (134g)  
**tomates, coupé en dés**  
2/3 entier moyen (≈6,1 cm diam.)  
(82g)

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.

### Pâtes aux poireaux et bœuf haché

632 kcal  48g protéine  17g lipides  69g glucides  4g fibres



Pour un seul repas :

**pâtes sèches non cuites**  
3 oz (86g)  
**bouillon de légumes**  
1 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1/4 c. à soupe (mL)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
6 oz (170g)  
**poireaux, haché**  
1/2 poireau (45g)

Pour les 2 repas :

**pâtes sèches non cuites**  
6 oz (171g)  
**bouillon de légumes**  
2 tasse(s) (mL)  
**huile**  
1/2 c. à soupe (mL)  
**bœuf haché (93% maigre)**  
3/4 livres (339g)  
**poireaux, haché**  
1 poireau (89g)

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le bœuf et émiettez-le, faites cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez les poireaux et faites cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
3. Ajoutez le bouillon et les pâtes. Portez à frémissement et faites cuire 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites selon votre goût. Remuez de temps en temps pour que les pâtes cuisent uniformément.
4. Assaisonnez d'une bonne pincée de sel et de poivre noir et servez.

